

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *self compassion* terhadap derajat *stress* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas “X” Bandung. Dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Self compassion* memiliki pengaruh terhadap tinggi rendahnya derajat *stress* sebesar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas “X” Bandung.
2. Berdasarkan komponen *self compassion* ditemukan bahwa *self kindness* dan *mindfulness* memiliki pengaruh terhadap derajat *stress* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas “X” Bandung.
3. Mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas “X” Bandung memiliki *self compassion* yang rendah sebesar 52,8% dan derajat *stress* rendah sebesar 54,3%.
4. Berdasarkan data tabulasi silang antara derajat *stress* dengan jenis kelamin. Diketahui bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan cenderung lebih banyak yang mengalami *stress* dibandingkan dengan mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki. Secara biologis perempuan memproduksi lebih banyak hormone *stress* dibandingkan laki-laki, selain itu psikologis perempuan biasanya terlalu banyak menonjolkan perasaan dan mengendepankan pikiran negatif sehingga lebih rentan mengalami *stress*.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Teoritis

1. Memberi informasi dan gambaran mengenai pengaruh *self compassion* terhadap derajat *stress* ke dalam bidang ilmu psikologi klinis dan sosial, khususnya mengenai mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas “X” Bandung.
2. Hasil mengenai penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dan informasi bagi penelitian lain yang hendak meneliti topik serupa.
3. Bagi peneliti selanjutnya, apabila ingin melakukan penelitian pada subjek yang sama, dapat melakukannya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di tahun yang berbeda karena *stressor* yang dimiliki juga cenderung berbeda.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Informasi mengenai hasil penelitian dapat menjadi gambaran untuk mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas “X”, bahwa fakultas dapat membuat sebuah program agar mahasiswa dapat menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan, dengan begitu mahasiswa dapat menurunkan derajat *stress*.
2. Melalui informasi yang didapatkan dari hasil penelitian, diharapkan dosen wali membantu mahasiswa Fakultas Kedokteran untuk menjadi pertimbangan dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan memahami dan menerima diri apa adanya (*self kindness*), memandang tantangan yang dihadapi dialami oleh semua orang tidak hanya dirinya sendiri (*common humanity*), menerima pemikiran dan perasaan di dalam suatu situasi (*mindfulness*), ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan, dengan begitu mahasiswa dapat menurunkan derajat *stress*.