

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Tingkat stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UNAND angkatan 2016 dalam pelaksanaan ujian blok adalah stres normal dan yang paling sedikit adalah stres sangat berat.
2. Penyebab stres dalam menghadapi ujian yang paling banyak adalah beban pelajaran kuliah yang banyak dan penyebab stres yang paling rendah adalah asupan makanan yang bergizi.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara tidak dapat mengendalikan situasi ketika menghadapi ujian sehingga perasaan menjadi gelisah dan cemas, menghafal textbook, dan tidak percaya diri dan tidak puas dengan kemampuan sendiri dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UNAND angkatan 2016 dalam menghadapi ujian blok.
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara beban pelajaran kuliah yang banyak, kurang berolahraga, durasi ujian yang lama, istirahat yang tidak cukup, rasa khawatir tidak maksimal dalam menghadapi ujian dan khawatir mendapat nilai buruk, tidak belajar sebelum ujian, asupan makanan yang kurang bergizi, tidak mengulang dan mengulas materi pelajaran sebelum ujian, dan belajar semalaman sebelum ujian dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UNAND angkatan 2016 dalam menghadapi ujian blok.
5. Faktor yang memiliki hubungan paling dominan dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UNAND angkatan 2016 dalam menghadapi ujian blok adalah tidak percaya diri dan tidak puas dengan kemampuan sendiri.

7.2 Saran

1. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan populasi yang lebih luas dari semua angkatan.
2. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dalam mengelola stres sehingga dapat menghadapi ujian dengan kondisi emosi dan performa ujian lebih baik.
3. Instansi pendidikan diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa seperti memberikan konseling kepada mahasiswa.

