

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Hampir sebagian mahasiswa kedokteran angkatan 2023 yaitu 73 (45,1 %) mengalami stres berat
2. Lebih dari sebagian mahasiswa kedokteran angkatan 2023 yaitu 119 (73.5 %) merupakan mahasiswa perantau
3. Faktor pemicu stres yang paling banyak dialami mahasiswa kedokteran angkatan 2023 adalah faktor *Academic Related Stressors (ARS)*, yaitu 52 responden (32,1 %).
4. Lebih dari sebagian mahasiswa kedokteran angkatan 2023 mendapatkan kelulusan yaitu sebanyak 112 responden (69,1 %).
5. Ada hubungan bermakna antara tingkat stres dengan nilai kelulusan blok pada mahasiswa perantau dan non perantau angkatan 2023 program Studi kedokteran Universitas Andalas ($p = 0,002$).

7.2 Saran

7.1.1 Bagi Institusi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka disarankan pada pihak institusi sebagai berikut :

- a. Agar dapat memfasilitasi mahasiswa untuk mengadakan kegiatan-kegiatan yang bisa mengurangi kejenuhan dalam belajar dan mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan organisasi, komunitas, atau olahraga sebagai bentuk pelepas stres
- b. Agar menyediakan layanan konseling dengan psikolog profesional yang mudah diakses oleh mahasiswa, serta mendorong dosen dan staf akademik untuk bersikap terbuka, mendengarkan keluhan mahasiswa, dan membantu menyelesaikan masalah mereka.
- c. Agar mengadakan pelatihan atau seminar tentang cara mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental

7.1.2 Bagi Mahasiswa

- a. Agar mengatur jadwal belajar, istirahat, dan kegiatan sosial dengan baik. Prioritaskan tugas yang penting dan hindari menunda-nunda pekerjaan.
- b. Diharapkan pada mahasiswa perantau agar dapat lebih membuka diri dengan lingkungan baru, sehingga mudah beradaptasi dan tidak stres menghadapi lingkungan yang baru. Jangan ragu untuk berbagi cerita atau berdiskusi dengan teman, atau komunitas, sehingga dapat membantu mengurangi rasa kesepian dan stres.
- c. Pada mahasiswa non perantau agar dapat membicarakan masalah yang dihadapi dengan keluarga, sehingga mengurangi stres dalam menghadapi beban perkuliahan, serta menetapkan target yang sesuai dengan kemampuan dan jangan membandingkan diri dengan orang lain.

