

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, bisa disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori resiliensi akademik sedang. Hal ini berarti mahasiswa cukup mampu bertahan dan menyesuaikan diri dalam menghadapi tekanan akademik, walaupun belum sepenuhnya bisa menunjukkan ketahanan yang kuat dan konsisten dalam menghadapi tantangan. Dari ketiga aspek resiliensi akademik menurut Cassidy (2016), *aspek perseverance* atau ketekunan menjadi aspek yang paling tinggi. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung tetap berusaha keras, tidak mudah menyerah, dan terus mencari solusi ketika menghadapi masalah dalam belajar. Namun, *aspek negative affect and emotional response* justru menjadi yang paling rendah. Hal ini menunjukkan masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif, seperti rasa cemas, pesimis, atau tekanan mental selama proses perkuliahan.

Jika dilihat dari angkatan, mahasiswa angkatan 2024 memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan angkatan lainnya. Sedangkan dari jenis kelamin dan jurusan, tidak ada perbedaan yang terlalu berarti, walaupun secara rata-rata mahasiswa laki-laki dan dari jurusan Biomedis memiliki skor resiliensi sedikit lebih tinggi. Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran sudah memiliki daya juang yang baik, terutama dalam hal ketekunan. Namun, mereka masih perlu lebih belajar untuk mengenali diri, mencari bantuan

secara tepat, dan mengelola emosi negatif supaya bisa terus berkembang dan tetap bertahan dalam tekanan akademik yang cukup berat di lingkungan Fakultas Kedokteran.

## 5.2 Saran

Terdapat beberapa saran pada penelitian ini yang diusulkan oleh peneliti sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan oleh berbagai pihak terkait, sehubungan dengan hasil penelitian, yaitu:

### 5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran metodologi untuk penelitian selanjutnya.

- 1) Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan kuesioner. Untuk penelitian selanjutnya peneliti bisa mencoba menggunakan metode campuran (*mixed methods*), yaitu menggabungkan kuesioner dan wawancara, agar hasilnya lebih mendalam dan bisa melihat secara langsung pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.
- 2) Penelitian ini hanya dilakukan satu kali dalam satu waktu, hasilnya belum bisa menunjukkan apakah resiliensi akademik mahasiswa bisa berubah seiring waktu. Disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan metode jangka panjang (*longitudinal*) untuk melihat bagaimana resiliensi mahasiswa berkembang dari semester awal sampai akhir
- 3) Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Disarankan pada penelitian selanjutnya melakukan juga pada mahasiswa dari Fakultas lain atau Universitas lain, agar hasilnya bisa mewakili kondisi mahasiswa secara lebih luas.

### 5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran praktis bagi pihak terkait.

#### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan bisa terus mengembangkan kemampuan resiliensinya, terutama dalam hal mengatur emosi dan mencari bantuan saat butuh, misalnya dengan ikut pelatihan soft skill, kegiatan organisasi, atau seminar pengembangan diri yang disediakan kampus.

#### 2. Bagi Perguruan Tinggi

Bagi perguruan tinggi diharapkan menyediakan dukungan psikologis dan akademik, seperti layanan konseling, mentor akademik, atau kelompok dukungan antar mahasiswa, khususnya untuk mahasiswa tingkat akhir yang cenderung lebih rentan terhadap stres akademik.

