

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi” dan setelah dilakukan analisis dan pembahasan, maka dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden banyak berada di usia 21 tahun sebanyak sebanyak 53 orang (54,6%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 62 orang (63,9%) dan sebagian besar responden dari program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat sebanyak 33 orang (34,0%).
2. Tingkat stres yang dialami mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi sebagian besar mengalami stres tingkat sedang yaitu sebanyak 87 responden (89,6%)
3. Sumber stres yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi bersumber dari pemaksaan diri yaitu pada aspek karena mahasiswa tidak memanfaatkan kesempatan yang ada, merasa bingung ketika menyelesaikan tugas akhir dan merasa terpaksa hingga membuat lelah mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir skripsi.
4. Reaksi stres yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi mengalami dampak reaksi stres yang tinggi yaitu reaksi perilaku yang memberikan reaksi seperti menangis, merusak diri, merokok berlebihan, cepat marah terhadap orang lain, menyakiti orang lain, mekanisme pertahanan dan menyendiri.

5.2 Saran

Berbagai keterbatasan dan kekurangan selama jalannya penelitian, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

a. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi ilmiah sebagai tambahan sumber kepustakaan dan referensi yang bermanfaat bagi fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi dalam upaya pencegahan stres serta meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.

b. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan acuan atau sumber referensi untuk penelitian selanjutnya yang mengangkat masalah yang sama dengan mengembangkannya dengan menggunakan metode atau intervensi seperti agar dapat menanggulangi dampak stres.

c. Bagi Responden

Disarankan bagi mahasiswa untuk dapat lebih aktif dalam mencari informasi atau pengetahuan sehingga mahasiswa memiliki wawasan dan pemahaman yang tinggi agar terhindar dari stres akademik dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.