

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini :

1. Gambaran tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya paling banyak pada tingkat stres sedang (39,2%).
2. Gambaran tingkat stres akademik berdasarkan *stresor* yang dialami mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya paling banyak dari dimensi *Group Activites Related Stresors* (GARS) dengan dominan hasil stres ringan.
3. Karakteristik responden kelompok usia dan distribusi angkatan memiliki hubungan yang signifikan dengan dimensi stres akademik
4. Kualitas tidur sebagian besar mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya buruk (71,1%).
5. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara dimensi stres akademik dengan kualitas tidur, ditunjukkan dengan adanya hubungan yang signifikan pada dimensi *Teaching Learning Related Stresor, Academic Related Stresor, dan Intrapersonal and Interpersonal Related Stresor* dengan kualitas tidur dengan kekuatan kolerasi lemah dan arah kolerasi tidak searah

7.2 Saran

Saran yang dapat disampaikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah :

1. Untuk institusi : Institusi dapat memberikan dukungan dengan memberikan wadah berproses mahasiswa di luar segi akademis agar dapat terciptanya mekanisme koping yang baik. Pelatihan yang dapat diupayakan ialah mengenali, mencegah dan memotivasi mahasiswa dalam meringankan stres yang dialami dengan pendekatan *training mindfulness individual* mengingat dimensi *Group Activities Related Stresor* berkorelasi dengan usia dan angkatan pendidikan. Institusi memerlukan penyusunan ulang desain pembelajaran serta kebijakan metode belajar yang tak hanya untuk meningkatkan IPK mahasiswa terutama pada blok 1,7, 14, dan 23, namun juga mendorong mahasiswa untuk menemukan kembali minat serta kepercayaan dirinya dalam belajar sehingga dapat mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa. Fasilitas *academic help seeking* dengan program – program dosen wali atau portofolio melalui mahasiswa bisa ditingkatkan.
2. Untuk penelitian selanjutnya : Monitoring dan *coaching* penelitian lanjutan mengenai faktor – faktor penyebab stres yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik dan ditambahkan gambaran manifestasi klinis dari setiap tingkatan stres sebagai skrining awal. Menambahkan riwayat aktifitas fisik serta IPK sebagai karakteristik baru yang dapat menjelaskan lebih baik lagi hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur. Selain itu peneliti selanjutnya dapat

lebih memperhatikan lagi jadwal akademis dari tiap angkatan sehingga penelitian dilakukan dapat lebih akurat dan efektif.

3. Untuk responden : Bagi responden yang mampu untuk memberikan bantuan akademik agar menolong temannya yang mengalami stres akademik serta menciptakan lingkungan belajar yang baik sehingga memungkinkan mereka untuk melakukan *academic help seeking* yang positif. Mahasiswa diharapkan dapat mengenali gejala stres sedari dini sehingga dapat melakukan mekanisme koping yang tepat. Tingkat stres yang lebih tinggi di kalangan mahasiswa kedokteran dikaitkan dengan kebiasaan tidur yang buruk. Menjaga kualitas tidur dapat dimulai dari konsumsi nutrisi sehat yang cukup, disiplin jadwal tidur dan teratur manajemen waktu di tengah kesibukan jadwal akademik ataupun non akademik. Kegiatan – kegiatan komunal yang mampu meningkatkan kualitas kebersamaan (*sense of belongingness*) di setiap angkatan yang saat ini sudah ada perlu dilanjutkan dan jika mungkin ditingkatkan melalui kegiatan kegiatan kemahasiswaan yang terprogram.