

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan:

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara menggunakan *problem* dan *emotion focused coping* dalam mengatasi stres. *Planful problem solving* (17,9%) merupakan *problem focused coping* yang lebih dominan digunakan, sedangkan *accepting responsibility* (48,4%) merupakan *emotion focused coping* yang lebih dominan digunakan.
2. Persentase masing – masing jenis strategi coping terhadap stres pada mahasiswa fakultas kedokteran adalah *accepting responsibility* sebesar 48,4%, *positive reappraisal* sebesar 29,3%, *planful problem solving* sebesar 17,9%, *seeking social support* sebesar 15,2%, *self control* sebesar 12%, *distancing* sebesar 9,2%, *escape avoidance* sebesar 7,2% dan *confrontive coping* sebesar 1,6%.
3. Faktor – faktor yang dapat membuat seseorang memilih strategi coping tertentu yaitu usia, kepribadian, jenis kelamin, dan status ekonomi. Pada usia, kepribadian, dan status ekonomi yang berbeda ditemukan pemilihan strategi *coping* yang berbeda pula. Pada jenis kelamin yang berbeda pemilihan strategi *coping* yang digunakan relatif sama.
4. Responden dengan usia 17 tahun lebih banyak memilih strategi *coping accepting responsibility* (35,7%) dan *positive reappraisal* (35,7%), responden dengan usia 18 tahun lebih banyak memilih strategi *coping accepting responsibility* (54,3%), responden dengan usia 19 tahun lebih banyak memilih strategi *coping accepting responsibility* (45,6%), dan responden dengan usia 20 tahun lebih banyak memilih strategi *coping accepting responsibility* (36,8%) dan *positive reappraisal* (36,8%). Kepribadian *extraversion* menggunakan strategi *coping positive reappraisal* dan *seeking social support* (50%), responden yang memiliki kepribadian *agreeableness* menggunakan *self controlling* dan *accepting responsibility* (60%), responden dengan kepribadian *conscientiousness* paling banyak menggunakan strategi *coping accepting responsibility* dan *seeking social support* (50%), responden dengan

kepribadian *openness* paling banyak menggunakan strategi *coping accepting responsibility* (48,6%).

6.2 Saran

1. Bagi Responden

- Responden mengetahui macam – macam strategi *coping*, serta kelebihan dan kekurangan masing – masing strategi *coping* agar dapat menggunakan strategi *coping* yang paling efektif dan berdampak positif bagi dirinya, juga sesuai dengan situasi stres yang dihadapi.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

- Penelitian strategi *coping* terhadap *stressor* yang spesifik agar dapat menghasilkan saran strategi *coping* yang sesuai untuk *stressor* tertentu.
- Penelitian terhadap faktor – faktor lainnya yang dapat mempengaruhi pemilihan strategi *coping* terhadap stres.
- Penelitian analitik untuk mengetahui pengaruh faktor – faktor yang dapat mempengaruhi pemilihan strategi *coping* terhadap stres.

3. Bagi Institusi

- Institusi dapat lebih meningkatkan kesadaran tentang penanganan stres dengan cara memberikan pelatihan bagi pembimbing akademik. Pelatihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pembimbing akademik dalam menganalisis masalah yang dialami oleh mahasiswa dan membantu mahasiswa dalam pemilihan strategi *coping* yang paling efektif dan berdampak positif.