

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Manajemen stres metode *Cognitive-behavior* efektif dalam menurunkan tingkat stress mahasiswa tahun pertama PSPDG UMY.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan , peneliti memiliki beberapa saran diantaranya sebagai berikut :

1. Perlu adanya penelitian lanjutan tentang penerapan manajemen stres dengan frekuensi yang lebih sering dan durasi yang lebih lama.
2. Perlunya penerapan manajemen stres untuk mahasiswa kedokteran gigi khususnya mahasiswa baru.