

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapat, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang bermakna antara *coping strategies* dengan tingkat stres pada mahasiswa PSPDG FKIK UMY, semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi juga *coping strategies*, hubungan kedua variabel lemah.
2. Seluruh mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan lebih banyak menggunakan *religious coping strategies*.
3. Persentase tingkat stres mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.
4. Distribusi frekuensi tingkat stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswa adalah stres sangat berat.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapat, maka diajukan saran sebagai berikut:

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat efektivitas *coping strategies* dalam mengurangi stres.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan evaluasi untuk sistem pembelajaran yang diberlakukan di Program Studi Profesi Dokter

Gigi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Yogyakarta agar menjadi lebih baik.