

V. KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman memiliki rata-rata kadar kortisol $11,31 \pm 3,78$ ng/mL yang termasuk dalam kategori normal.
2. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman memiliki rata-rata kemampuan memori kerja $39,73 \pm 5,89$ yang termasuk dalam kategori cukup tinggi.
3. Terdapat hubungan dengan korelasi sedang dan arah positif antara kadar kortisol dengan kemampuan memori kerja pada mahasiswa laki-laki kedokteran Universitas Jenderal Soedirman.

B. Saran

1. Mahasiswa diharapkan dapat mengelola kadar kortisol dengan memiliki manajemen stres yang baik, waktu tidur yang cukup, tidak merokok, berat badan ideal, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin sehingga dapat meningkatkan capaian akademik.
2. Fakultas kedokteran Universitas Jenderal Soedirman diharapkan turut serta dalam pengelolaan kadar kortisol dan pengembangan capaian akademik mahasiswa dengan mengadakan program konselor sebaya, yang melibatkan mahasiswa sebagai wadah untuk berbagi cerita, serta menyelenggarakan kegiatan olahraga urtin seperti jalan sehat.
3. Penelitian selanjutnya perlu menambahkan variabel perancu yang tidak dikendalikan, antara lain stres, tidur, aktivitas fisik, dan atensi.

4. Penelitian selanjutnya perlu menambahkan alat ukur memori kerja visuo-spatial agar dapat menilai kemampuan memori kerja mahasiswa secara keseluruhan.

