

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa tahun awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar mahasiswa tahun awal Fakultas Keperawatan Universitas Andalas memiliki efikasi diri sedang (82,6%)
2. Lebih dari setengah mahasiswa mengalami stres akademik rendah (85,1%)
3. Adanya hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa tahun awal Fakultas Keperawatan Universitas Andalas (p – value = 0,016)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa tahun awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Diharapkan mahasiswa dapat berusaha untuk menumbuhkan dan meningkatkan keyakinan dirinya dalam menghadapi berbagai masalah dalam masa proses perkuliahan dengan cara mengikuti organisasi agar

menambah lisensi, pengalaman serta pengetahuan yang positif agar mendapatkan pemahaman atau pemikiran yang luas. Untuk mengurangi atau menghindari adanya kenaikan tingkat stres akademik, disarankan untuk lebih banyak bertanya kepada yang lebih berpengalaman, untuk tidak mengulur waktu dalam mengerjakan tugas, serta sering ke perpustakaan untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan atau melalui *platform* yang tersedia di media sosial.

2. Bagi Institusi Pendidikan keperawatan

Disarankan bagi institusi pendidikan keperawatan untuk membantu menumbuhkan atau memotivasi mahasiswa dalam keyakinan dirinya menghadapi berbagai masalah selama masa bangku perkuliahan agar menghindari kenaikan pada tingkat stres akademik terutama pada mahasiswa tahun awal. Seperti institusi menyediakan layanan konseling dan pembimbing akademik (PA) diharapkan untuk melakukan bimbingan pada mahasiswa secara aktif dan berkelanjutan. Hal ini bertujuan agar mahasiswa mampu menghadapi segala kesulitan serta mengurangi stres akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa tahun awal.