

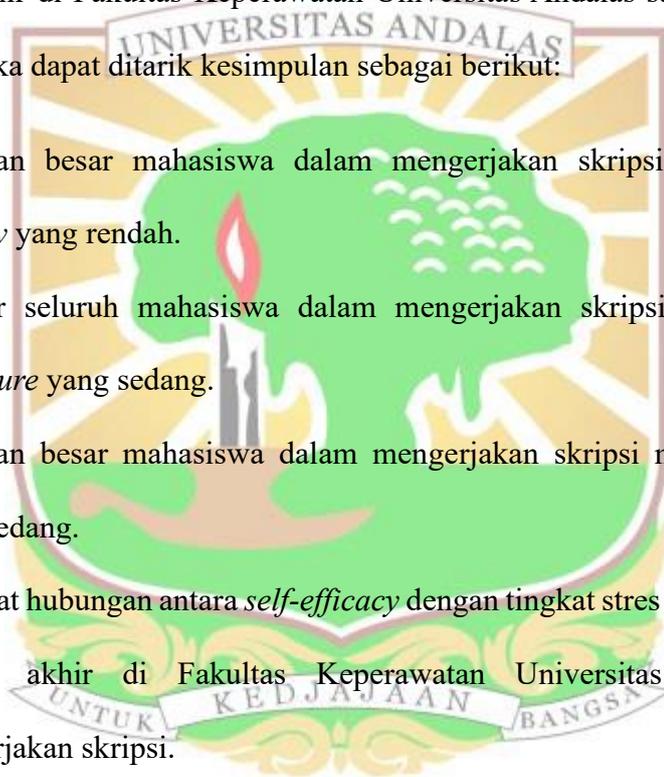
## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai hubungan *self-efficacy* dan *self-disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas saat mengerjakan skripsi maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa dalam mengerjakan skripsi memiliki *self-efficacy* yang rendah.
2. Hampir seluruh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi memiliki *self-disclosure* yang sedang.
3. Sebagian besar mahasiswa dalam mengerjakan skripsi memiliki tingkat stres sedang.
4. Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas saat mengerjakan skripsi.
5. Terdapat hubungan antara *self-disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas saat mengerjakan skripsi.



## B. Saran

### 1. Bagi mahasiswa keperawatan

Mahasiswa keperawatan disarankan untuk meningkatkan *self-efficacy*, terutama aspek *strength* dengan membangun keyakinan diri, mengurangi *overthinking*, keraguan serta melatih keterampilan pengambilan keputusan. Selain itu, peningkatan *self-disclosure*, khususnya pada dimensi *Amount*, diperlukan agar mahasiswa lebih terbuka dan berbagi cerita secara mendalam dalam berbagi tantangan akademik. Hal ini dapat membantu mereka memperoleh dukungan sosial yang lebih baik, mengurangi beban psikologis, dan menemukan solusi yang lebih efektif dalam menghadapi stres selama penyusunan skripsi.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Institusi keperawatan perlu mendukung mahasiswa dengan memperkuat pelatihan *self-efficacy*, seperti manajemen stres dan peningkatan kepercayaan diri. Selain itu, interaksi yang lebih aktif antara mahasiswa dan dosen dapat didorong melalui mentoring, diskusi akademik, serta forum berbagi pengalaman. Dalam aspek *self-disclosure*, institusi dapat menciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan mahasiswa, misalnya melalui kelompok dukungan, ruang diskusi yang nyaman, serta membangun komunikasi yang lebih terbuka. Hal ini dapat membantu mahasiswa lebih mudah mengungkapkan tantangan akademik yang dihadapi, sehingga mendapatkan dukungan sosial yang lebih baik dan mengurangi tingkat stres selama menyusun skripsi.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa, seperti dukungan sosial, *Hardiness*, serta strategi coping yang diterapkan dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, diperlukan pengembangan metode penelitian yang lebih luas dengan mempertimbangkan berbagai aspek demografi, seperti kondisi sosial ekonomi dan lingkungan tempat tinggal mahasiswa. Hal ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingkat stres selama penyusunan skripsi.

