

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang analisis perbandingan kecemasan dan efikasi diri antara remaja laki-laki dan perempuan di SMA N 9 Padang, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai rerata skor kecemasan pada remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 9 Padang adalah 39.45. Rerata kecemasan pada remaja laki-laki 34.84 sedangkan pada remaja perempuan 44.10.
2. Nilai rerata skor efikasi diri pada remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 9 Padang adalah 37.92. Rerata efikasi diri pada remaja laki-laki 39.66 sedangkan pada remaja perempuan 36.18.
3. Hasil analisis perbandingan kecemasan antara remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 9 Padang, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan pada remaja laki-laki dan perempuan yang menjadi sampel penelitian ini dengan nilai *p-value* 0.000.
4. Hasil analisis perbandingan efikasi diri antara remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 9 Padang, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara efikasi diri pada remaja laki-laki dan perempuan yang menjadi sampel penelitian ini dengan nilai *p-value* 0.000.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Remaja**

Remaja diharapkan dapat menjaga kesehatan fisik, mengingat perempuan lebih sering mengalami keluhan seperti sakit kepala, kelelahan, dan pusing, sementara laki-laki perlu memperhatikan pemulihan tubuh setelah aktivitas fisik. Kesadaran akan perbedaan dalam mengelola emosi juga penting agar remaja dapat lebih memahami diri sendiri dan orang lain. Aktivitas fisik yang seimbang dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Selain itu remaja diharapkan dapat menetapkan tujuan yang ingin dicapai, belajar dari kegagalan, dan mencari dukungan dari keluarga serta teman untuk mengembangkan kepercayaan diri dan mengoptimalkan potensi diri.

### **2. Bagi Sekolah**

Pihak sekolah diharapkan dapat terus menjalankan dan meningkatkan program bimbingan dan konseling agar siswa dapat mengelola kecemasan dan lebih percaya diri. Selain itu, sekolah perlu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, seperti membangun hubungan baik antara guru dan siswa, memberikan dukungan emosional, serta menciptakan suasana kelas yang nyaman dan terbuka agar siswa lebih mudah dalam belajar. Metode pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif, seperti diskusi kelompok, presentasi, dan proyek, juga penting untuk meningkatkan partisipasi serta kepercayaan diri mereka dalam berbicara dan berpendapat. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler seperti klub debat,

teater, olahraga, dan organisasi siswa dapat menjadi wadah bagi siswa untuk melatih keterampilan sosial, kepemimpinan, serta meningkatkan rasa percaya diri. Dengan upaya ini, siswa, terutama yang memiliki tingkat kecemasan ringan dan rasa percaya diri sedang hingga tinggi, dapat berkembang dengan baik di lingkungan sekolah.

### 3. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian atau referensi dalam menganalisis permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan dan efikasi diri pada remaja. Temuan ini dapat digunakan sebagai pedoman dalam pemberian asuhan keperawatan, terutama dalam intervensi untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan efikasi diri remaja. Perawat dapat melakukan intervensi seperti pendidikan kesehatan melalui penyuluhan atau seminar tentang manajemen stres, teknik relaksasi, serta strategi menghadapi kecemasan. Selain itu, konseling individu atau kelompok dapat diberikan untuk membantu remaja memahami dan mengatasi kecemasan mereka dengan cara yang lebih adaptif. Perawat juga dapat mengembangkan program dukungan sebaya, di mana remaja saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan emosional satu sama lain. Dengan intervensi yang tepat, baik melalui promosi kesehatan maupun bimbingan psikososial, diharapkan remaja, baik laki-laki maupun perempuan, dapat lebih percaya diri dan mampu mengelola kecemasan dengan baik.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan referensi tambahan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kecemasan dan efikasi diri pada remaja. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode yang berbeda, seperti pendekatan kualitatif atau campuran, serta memperluas cakupan sampel agar hasil yang diperoleh lebih representatif. Selain itu, penggunaan instrumen yang lebih beragam dapat membantu mendapatkan data yang lebih mendalam mengenai kecemasan dan efikasi diri. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap kecemasan dan efikasi diri remaja, seperti faktor lingkungan, dukungan sosial, atau aspek psikologis lainnya, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai topik ini.

