

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran *self-efficacy* mahasiswa baru fakultas Keperawatan Universitas Andalas angkatan 2025 berada pada kategori sedang. Temuan ini menggambarkan bahwa mahasiswa baru mempunyai keyakinan diri yang cukup dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial, walaupun belum berada pada tingkat yang optimal, hal ini sejalan dengan karakteristik mereka yang masih berada pada fase transisi.
2. Gambaran kesehatan mental mahasiswa baru fakultas Keperawatan Universitas Andalas angkatan 2025 juga berada pada kategori sedang. Hasil ini menggambarkan secara umum bahwa mahasiswa baru masih berada pada kondisi kesehatan mental yang cukup baik, dengan kecenderungan tingginya dimensi *psychological distress* dibandingkan *psychological well-being*, walaupun masih terdapat adanya indikasi tekanan psikologis selama proses adaptasi awal di lingkungan perguruan tinggi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kesehatan mental pada mahasiswa baru fakultas Keperawatan Universitas Andalas angkatan 2025. Hubungan tersebut memiliki

kekuatan korelasi sedang dan arah hubungan yang positif, yang berarti semakin tinggi *self-efficacy* semakin baik pula kesehatan mentalnya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, terdapat beberapa hal yang disarankan untuk pengembangan hasil penelitian, sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa baru fakultas Keperawatan Universitas Andalas angkatan 2025.

Diharapkan dari hasil penelitian mahasiswa baru fakultas Keperawatan Universitas Andalas angkatan 2025 dapat meningkatkan *self-efficacy* yang menjadi salah satu upaya untuk menjaga kestabilan kesehatan mental selama menjalani masa transisi di perkuliahan. Peningkatan *self-efficacy* dapat dilakukan melalui penguatan keyakinan diri, pengembangan keterampilan coping adaptif, serta keberanian mencari dukungan sosial baik dari teman sebaya, keluarga, maupun tenaga profesional ketika mengalami tekanan psikologis. Mahasiswa juga disarankan untuk lebih peka terhadap tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental serta aktif mengikuti kegiatan pengembangan diri yang mendukung kesejahteraan psikologis.

2. Saran bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dari hasil penelitian ini peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan desain *longitudinal* atau *eksperimental* guna melihat perubahan *self-efficacy* dan kesehatan