

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Hasil penelitian yang didapatkan sebagian besar responden adalah berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten tingkat *self-efficacy* berada di kategori sedang dan tingkat stres dikategori ringan. Hasil uji analisis yang didapatkan pada penelitian ini diperoleh simpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir serta hubungan cukup kuat dengan arah yang positif dimana *self-efficacy* memberi dukungan lebih pada tingkat stres sehingga semakin tinggi *self-efficacy* maka tingkat stres semakin rendah. Berlaku juga sebaliknya, jika *self-efficacy* rendah maka tingkat stres yang dimiliki semakin tinggi.

#### B. Saran

1. Bagi mahasiswa diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini mahasiswa dapat mengelola *self-efficacy* selama menyusun tugas akhir sehingga berkurangnya tingkat stres.
2. Bagi institusi dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan untuk membantu mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir untuk diberikan pelayan konseling *behaviour* (tingkah/perilaku) untuk mengelola *self-efficacy* sehingga tingkat stres mahasiswa selama penyusunan tugas akhir dapat teratasi serta konseling untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir.
3. Bagi tenaga kesehatan diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat meningkatkan pelayanan kesehatan jiwa di puskesmas dalam memberikan edukasi kesehatan jiwa pada mahasiswa.
4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti semua faktor yang dapat menyebabkan stres selain dari faktor rendahnya *self-efficacy*, serta meneliti faktor apa yang dapat meningkatkan *self-efficacy* dan menurunkannya *self-efficacy*