

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diperoleh kesimpulan yaitu, pada hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara Kecemasan dan *Self-efficacy* pada mahasiswa keperawatan di Stikes Bekasi yang menandakan  $H_a$  dalam penelitian ini diterima, hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang negatif dengan klasifikasi kuat. Korelasi negatif ini memiliki arah hubungan yang bersifat bertolak belakang yang dimana variabel kecemasan ini memiliki nilai yang tinggi dan variabel *self-efficacy* memiliki nilai yang rendah, jadi mahasiswa keperawatan dalam menghadapi UAS di Stikes Bekasi memiliki kecemasan yang tinggi dan *self-efficacy* yang rendah.

Berdasarkan pada hasil kategorisasi menunjukkan kedua variabel masuk dalam kategorisasi sedang. Hal ini menunjukkan arti bahwa mahasiswa keperawatan pada aspek kecemasan dan dimensi *self-efficacy* berada pada tingkat sedang.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis seluruh proses dan isi laporan, masih terdapat ketidaksempurnaan, sehingga ada beberapa saran yang dapat diberikan untuk selanjutnya dapat digunakan bagi yang menggunakan topik atau pendekatan yang sama, antara lain:

##### 5.2.1 Saran Teoritis

Gejala kecemasan pada penelitian ini berada dalam kategorisasi sedang dan *self-efficacy* berada pada kategorisasi sedang. Gejala kecemasan wajar dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester, namun gejala kecemasan tidak boleh dibiarkan terus menerus terjadi karena jika dibiarkan terus menerus akan menimbulkan gejala kecemasan yang tinggi dan menimbulkan efek negatif. *Self-efficacy* dalam kategori yang sedang

pada mahasiswa dalam menghadapi ujian perlu ditingkatkan keyakinan dalam diri mahasiswa.

### 5.2.2 Saran Praktis

Merujuk pada saran teoritis maka peneliti menyarankan untuk melakukan hal-hal sebagai berikut :

1. Atur waktu belajar
2. Tidur yang cukup
3. Olahraga
4. Berlatih mengerjakan soal-soal ujian sebelumnya
5. Percaya bahwa kerja keras pasti akan membuahkan hasil yang baik
6. Kelola pikiran dan emosi

