

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian tentang Hubungan antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu dengan Stres pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Bani Saleh di Bekasi maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres, dilihat dari  $T_{hitung} -7,045 < T_{tabel} -1,657$ . Dapat ditarik kesimpulan bahwa, efikasi diri rendah maka stres akan meningkat, dan begitu sebaliknya.
2. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara manajemen waktu dengan stres, dilihat dari  $T_{hitung} -6,108 < T_{tabel} -1,657$ . Dapat ditarik kesimpulan bahwa, manajemen waktu rendah maka stres akan meningkat, dan begitu sebaliknya.
3. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dan manajemen waktu dengan stres, dilihat dari  $F_{hitung} 70,227 > F_{tabel} 3,07$ . Dapat ditarik kesimpulan bahwa, efikasi diri dan manajemen waktu tinggi maka stres akan menurun, dan begitu sebaliknya.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapat kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri dan manajemen waktu dengan stres pada mahasiswa keperawatan STIKES Bani Saleh di Bekasi. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan manajemen waktu memiliki peran yang sangat penting dalam menanggulangi stres yang dirasakan oleh mahasiswa.

Efikasi diri menjadi peranan yang mendasar bagi mahasiswa. Dilihat dari hasil pengolahan data, indikator *coping self-efficacy* (cara mengatasi) menjadi indikator terendah. Mahasiswa merasa bahwa tidak percaya diri akan kemampuannya dalam upaya mempertahankan tujuan mereka dan mahasiswa merasa tidak cukup mampu untuk pulih dari kegagalan yang mereka rasakan sebelumnya. Mahasiswa seharusnya mampu menggunakan potensi yang dimilikinya secara maksimal apabila peran efikasi dirinya mendukung.

Manajemen waktu juga memiliki peran yang penting bagi mahasiswa. Dilihat dari hasil pengolahan data, indikator merencanakan menjadi indikator terendah. Mahasiswa merasa bahwa belum baik dalam memulai kegiatan dengan perencanaan, dan terkadang merasa mudah stres apabila rencana yang dibuat tidak sesuai dengan rencana.

Stres menjadi hal yang sering menghantui mahasiswa keperawatan. Dilihat dari hasil pengolahan data, indikator perasaan negatif (kecewa,

marah, gugup) menjadi indikator stres tertinggi yang menunjukkan bahwa apabila mahasiswa kian larut dengan perasaan kecewa, marah, ataupun gugup dengan situasi yang belum mereka ketahui perasaan negatif akan terus menghantui dan menghambat aktivitas yang seharusnya dilakukan.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas maka saran-saran yang dapat diberikan oleh peneliti antara lain :

1. Bagi pihak STIKES Bani Saleh dan instansi pendidikan lainnya.

Ada baiknya dosen ataupun pembimbing memberi sugesti bagi mahasiswanya agar mengubah perasaan negatif mahasiswa menjadi pikiran yang lebih realistis dan membantu pola pikir mahasiswa menjadi lebih baik. Dosen maupun pembimbing juga dapat menggunakan strategi belajar mengajar yang kreatif mungkin yang bertujuan mengubah sumber-sumber stres mahasiswa menjadi suatu sumber yang positif dan meningkatkan motivasi mahasiswa dalam berprestasi di kampus.

2. Bagi mahasiswa.

Alangkah baiknya mahasiswa mampu menghadapi kekecewaan dengan berhati besar mahasiswa harus menyadari bahwa kegagalan adalah proses pembelajaran dihidupnya. Mahasiswa harus mampu merencanakan segala aktivitasnya dengan sebaik mungkin dan juga belajar untuk memanfaatkan waktu untuk melakukan sesuatu yang berguna. Mahasiswa juga diharapkan untuk konsisten pada tujuan yang

dibuat dalam mencapai target, dan mahasiswa harus memiliki keyakinan yang kuat dalam menangani peristiwa yang tidak terduga.

3. Bagi penelitian selanjutnya.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain selain efikasi diri dan manajemen waktu yang mempunyai hubungan dengan stres. peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan landasan teori lebih *terupdate*.