

## BAB. V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, *Self-efficacy* dalam mencegah serangan asma yang dimiliki mahasiswa berada pada tingkat sedang. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya sifat pencegahan asma yang mudah namun sedikit yang harus dilakukan. Tugas pencegahan asma yang sedikit dapat terjadi karena serangan asma yang dialami mahasiswa terjadi 1 kali seminggu dan tidak mengganggu aktifitas. Selanjutnya, pengalaman-pengalaman yang dialami mahasiswa dalam melakukan pencegahan serangan asma dapat berhasil dan gagal sehingga perilaku pencegahan asma tidak dilakukan secara penuh.

Selain itu, pengalaman yang dialami orang lain pun dapat berpengaruh. Hal ini terjadi ketika mahasiswa melihat dan menirukan pengalaman orang lain dalam melakukan pencegahan asma. Jika pengalaman orang tersebut berhasil maka mahasiswa akan melakukan perilaku pencegahan asma yang sama, namun jika pengalaman orang tersebut gagal maka mahasiswa tidak akan mengikuti perilaku pencegahan asma tersebut. Figur orang lain dapat terjadi pada anggota keluarga, saudara maupun teman dekat dari mahasiswa penderita asma.

Alissa Ridha Mustika, 2013

*Hubungan antara self-efficacy dalam mencegah serangan asma dengan stres pada mahasiswa (studi korelasi pada mahasiswa penderita asma*

*Di universitas pendidikan indonesia)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, stres yang dimiliki mahasiswa penderita asma berada pada tingkat sedang. Hal ini dapat disebabkan mahasiswa tetap mengalami keadaan stres, namun mampu dilawan atau dikoping sesuai dengan kemampuannya sehingga tidak mengalami respon-respon stres yang berat.

Selanjutnya, terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* mencegah serangan asma dengan stres pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia dengan tingkat sedang. Hal ini mengindikasikan *self-efficacy* dalam mencegah serangan asma yang sedang maka stres yang dimiliki mahasiswa berada pada tingkat sedang.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa rekomendasi yang diajukan kepada mahasiswa, orang tua mahasiswa dan peneliti selanjutnya.

### **1. Rekomendasi untuk Mahasiswa**

Bagi mahasiswa diharapkan untuk :

- a. meningkatkan keyakinan akan kemampuan (*self-efficacy*) dalam mencegah serangan asma walaupun jarang mengalami serangan asma, agar dapat meningkatkan kualitas hidup tanpa adanya hambatan.
- b. menjadikan pengalaman yang berhasil sebagai acuan untuk meningkatkan keyakinan akan kemampuan dalam mencegah serangan asma.

- c. meningkatkan kemampuan dalam menanggulangi stres agar tidak terjadi respon-respon stres khususnya respon fisik.
- d. bekerja sama dengan orang terdekat jika stres yang dialami sulit ditanggulangi.

## 2. Rekomendasi untuk Orang tua

Bagi orang tua diharapkan untuk :

- a. memberikan pengetahuan dalam melakukan pencegahan serangan asma.
- b. membantu mahasiswa dalam melakukan pencegahan serangan asma.
- c. memberikan dukungan positif saat mahasiswa melakukan penanggulangan stres.

## 3. Rekomendasi untuk Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk :

- a. melakukan penelitian dengan variabel yang sama, namun menggunakan klasifikasi asma yang lain.
- b. melakukan penelitian yang sama secara mendalam dengan menggunakan metode kualitatif.