BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah hipotesis diterima, yaitu ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan distres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah distres mahasiswa dalam menyusun skripsi, demikian pula sebaliknya. Sumbangan efektif yang diberikan variabel kepercayaan diri terhadap distres mahasiswa dalam menyusun skripsi sebesar 26,7%.

B. Saran

1. Bagi subjek

   Berdasarkan hasil penelitian yang ada, disarankan agar subjek dapat memertahankan kepercayaan diri (khususnya pada delapan subjek yang berada pada kategori tinggi), dan bagi subjek yang berada pada kategori rendah dan sedang agar lebih dapat meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini dapat berpengaruh terhadap penurunan distresnya terkait dengan penyusunan skripsi. Dalam hal pengelolaan kepercayaan diri, subjek dapat mengacu pada masing-masing ciri kepercayaan diri, seperti merasa adekuat dengan tindakan yang dilakukan (meyakini bahwa dengan bekerja keras, setiap masalah dapat terselesaikan), merasa diterima oleh

kelompoknya (meyakini bahwa orang lain dapat menerima dan menyukai dirinya), dan memiliki ketenangan sikap (meyakini terhadap kemampuan yang dimiliki).

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengantisipasi kelemahan yang terjadi pada penelitian ini, yaitu dengan mengondisikan subjek mengisi skala dalam keadaan yang tenang, misal sedang beristirahat di rumah, sehingga dapat lebih fokus dalam mengerjakan skalanya. Kelemahan lain adalah penyusunan skala distres belum dikaitkan dengan tahap atau proses penulisan skripsi, maka disarankan untuk peneliti berikutnya untuk membuat skala yang mencakup tahapan penulisan skripsi. Saran lainnya adalah dengan melibatkan faktor lain dari distres mahasiswa dalam menyusun skripsi (selain faktor kepercayaan diri), yaitu usia, fase kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor-faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi, dan kondisi fisik, variabel sosial kognitif, strategi coping, tanggapan individu, hubungan dengan lingkungan sosial (seperti dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam jaringan sosial), lingkungan fisik, kelompok, dan keorganisasian.