

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan hipotesis diterima yaitu ada hubungan signifikan antara *self-disclosure* dengan stres menyusun skripsi pada mahasiswa. Semakin tinggi *self-disclosure* maka semakin rendah tingkat stres menyusun skripsi pada mahasiswa. Sumbangan efektif variabel *self-disclosure* terhadap stres menyusun skripsi pada mahasiswa sebesar 4,58%.

6.2. Saran

a. Bagi Mahasiswa

Dalam mengurangi tingkat stres menyusun skripsi pada mahasiswa, mahasiswa disarankan untuk mencari orang terdekat baik keluarga maupun teman untuk mengungkapkan keluh kesah terkait kesulitan dalam menyusun skripsi, berani untuk membangun komunikasi mendalam dengan orang lain yang dapat dipercaya, dan mampu menceritakan kesulitan dan perasaan sedih, cemas, dan takut yang dialami terkait penyusunan skripsi pada orang terdekat.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penyebaran alat ukur secara langsung sehingga mengurangi bias dalam pengisian dari segi jawaban maupun kriteria responden. Selain itu peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel bebas lain sebagai prediktor stres menyusun skripsi pada mahasiswa seperti faktor internal (ketakutan akan sesuatu, perasaan marah, sikap, kecemasan terhadap kejadian di masa depan, antisipasi, pemikiran, memori, imajinasi, status nutrisi, harapan yang tidak realistis ataupun perfeksionis, kebiasaan perilaku seperti jadwal yang terlalu padat, kegagalan dalam

perencanaan, prokrastinasi, pengaturan waktu dan lainnya), eksternal (lingkungan fisik, polusi, pekerjaan, akademik, hubungan, kebisingan, bakteri, virus, racun, penyakit, kondisi pekerjaan, dan lainnya). Hal ini dikarenakan penelitian ini sudah menunjukkan konsistensi hasil *self-disclosure* dengan stres menyusun skripsi pada mahasiswa.

