

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri berkorelasi negatif dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ($r = -0,638$; $p \leq 0,01$). Hal ini berarti mahasiswa yang bertanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, optimis serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri cenderung memiliki kepercayaan diri yang sedang hingga tinggi. Kepercayaan diri memberi sumbangan terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebesar 40,7% dan 59,3% disebabkan oleh faktor lain.
2. Dukungan sosial teman sebaya berkorelasi negatif dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ($r = -0,444$; $p \leq 0,01$). Hal ini berarti mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial tinggi akan meyakini bahwa dirinya dicintai, dirawat, dihargai, berharga dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya, sehingga cenderung memiliki kecemasan yang rendah. Dukungan sosial teman sebaya memberi sumbangan terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebesar 19,7% dan 80,3% disebabkan oleh faktor lain.

3. Kepercayaan diri dan dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan secara bersama-sama dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ($R = 0,638$; $F = 16.145$; $p \leq 0,01$). Kepercayaan diri dan dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebesar 40,7% dan 59,3% disebabkan oleh faktor lain.
4. Berdasarkan hasil kategorisasi pada penelitian ini subjek memiliki kecemasan dalam kategori rendah, kepercayaan diri dalam kategori sedang, dan dukungan sosial teman sebaya dalam kategori sedang.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri pada kategori rendah dan sedang agar dapat meningkatkan kepercayaan dirinya guna mengatasi kecemasan yang dialaminya. Sehingga menjadikan mahasiswa lebih mampu untuk mengatasi sesuatu dan penuh semangat. Sedangkan mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri pada kategori tinggi untuk tetap mempertahankannya.

Diharapkan mahasiswa yang memiliki dukungan sosial pada kategori rendah dan sedang untuk mencari dukungan sosial sehingga tetap merasa dirinya diperhatikan, diterima, disayangi, dan dihargai oleh teman sebayanya

guna mengatasi kecemasan yang dialaminya. Dengan begitu, mahasiswa berada dalam keadaan stabil untuk mencapai potensi terbaiknya.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa, diharapkan untuk memilih subjek penelitian dalam jumlah yang cukup banyak. Peneliti saat ini menyadari bahwa jumlah sampel yang digunakan terlalu sedikit untuk bisa mewakili jumlah mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, sehingga penambahan jumlah subjek penelitian akan sangat baik.