

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis catatan harian dapat meningkatkan kesadaran diri pada mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata *pretest* subjek sebesar 102,33 dan nilai rata-rata *posttest* subjek sebesar 119. Berdasarkan kategori tingkat kesadaran diri sebelum dan sesudah perlakuan Menulis Catatan Harian, diketahui bahwa 5 subjek mengalami peningkatan kesadaran diri dari kategori sedang ke tinggi dan 1 subjek mengalami peningkatan kesadaran diri dari kategori sedang ke sangat tinggi.

Hasil analisis dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Signed Ranks*, diperoleh nilai $Z = -2,201$ dengan $p = 0,028$ ($p < 0,050$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kesadaran diri mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa Menulis Catatan Harian. Kesadaran diri mahasiswa sesudah pemberian Menulis Catatan Harian lebih tinggi daripada kesadaran diri mahasiswa sebelum pemberian Menulis Catatan Harian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat membiasakan diri menulis catatan harian sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri. Menulis catatan harian merupakan keterampilan yang dapat dibangun dan dibiasakan. Dengan menulis catatan harian, mahasiswa dapat menyadari keadaan internal dan hubungan dengan orang lain. Mahasiswa juga dapat mengembangkan perhatian kepada diri sendiri, penerimaan diri dan orang lain yang positif, kemampuan proaktif dalam studi (melaksanakan tanggung jawab studi, datang tepat waktu, mengumpulkan tugas tepat waktu, dan lain-lain), dan menyadari beban emosi yang dirasakan.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, terdapat beberapa saran yang harus diperhatikan bagi peneliti selanjutnya:

- a. Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimen, bagi peneliti selanjutnya agar penelitian dapat menggunakan rancangan eksperimen kuasi agar faktor-faktor yang mempengaruhi dapat dikendalikan.
- b. Subjek yang terlibat pada penelitian ini seluruhnya adalah mahasiswa perempuan. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melibatkan subjek yang variatif dalam segi jenis kelamin, pendidikan, usia, atau pekerjaan.

- c. Penelitian ini menggunakan Skala Kesadaran Diri yang dialihbahasakan dengan teknik *forward translation*. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan *forward-backward translation* ketika mengalihbahasakan SAOQ (Sutton, 2016) menjadi Skala Kesadaran Diri untuk menyesuaikan translasi dengan maksud dan isi.