

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan hasil dan analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat dinyatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara tingkat kontrol diri dan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi. Hal tersebut dilihat dari koefisien korelasi ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecemasan. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran terkait hasil yang diperoleh dari penelitian ini antara lain:

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi pada umumnya memiliki kecemasan dalam kategori tinggi. Berdasarkan hal tersebut diharapkan mahasiswa tingkat akhir yang menjadi bagian dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi untuk meningkatkan kemampuan untuk mengontrol diri agar tingkat kecemasan yang dimiliki bisa semakin menurun atau mereda. Beberapa cara yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan aspek-aspek kontrol diri yang ada dalam diri mahasiswa tingkat akhir yaitu belajar untuk

menguasai kemampuan dalam mengendalikan pikiran-pikiran negatif yang dapat membuat mahasiswa menjadi tidak yakin dengan skripsi yang sedang dikerjakan, mampu mengelola pikiran buruk dan mampu untuk membentuk serta memunculkan pikiran positif, dapat mengendalikan emosi yang datang saat menyusun skripsi, dan mencegah serta berusaha sebisa mungkin untuk menahan beberapa tindakan yang timbul dari adanya stimulus untuk melakukan suatu tindakan yang dapat menghambat skripsi seperti lari dari tanggung jawab, menunda-nunda pekerjaan skripsi dan beberapa tindakan lainnya. Cara yang dapat dilakukan yaitu belajar untuk membuat jadwal ataupun daftar prioritas sehari-hari sehingga pengelolaan kegiatan dalam satu hari bisa terkelola dengan baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan temuan hasil dalam penelitian ini, dapat dijelaskan bahwa koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,982. Ini mengindikasikan bahwa variabel berpikir positif berkontribusi sebesar 98,2% terhadap produktivitas kerja, sementara 1,8% sisanya merupakan aspek yang memerlukan perhatian lebih lanjut dalam penelitian berikutnya. Aspek-aspek ini mencakup faktor biologis seperti predisposisi genetik, ketidaknormalan dalam neurotransmitter, dan anomali dalam jalur otak yang mempengaruhi perilaku repetitif serta kondisi fisik lainnya. Faktor sosial juga perlu dipertimbangkan, termasuk pengaruh keluarga, pengalaman trauma atau paparan peristiwa mengancam, observasi terhadap reaksi ketakutan pada orang lain, dan tingkat dukungan sosial yang diterima. Selain itu, faktor perilaku, serta gangguan fisiologis yang dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, juga menjadi area penelitian yang relevan.

Kelemahan sekaligus menjadi hambatan pada penelitian ini. Kendala dalam penelitian ini adalah dalam penyebaran skala yang memakan waktu lama, tidak bisa langsung terjun memberikan skala pada subjek yang dituju melainkan melalui *google form*. Selain itu peneliti juga mengalami hambatan terkait persebaran atau distribusi data yang tidak normal ketika dilakukan uji normalitas. Selain itu peneliti juga kurang bisa untuk menemukan banyak penelitian sebelumnya. Sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat meminimalisir kelemahan tersebut.