

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui penelitian ini, terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-disclosure* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Artinya, semakin tinggi *self-disclosure* maka semakin tinggi *psychological well-being*, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self-disclosure* maka semakin rendah *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil kategorisasi diketahui bahwa *psychological well-being* dan *self-disclosure* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti menyadari bahwa peneliti masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengajukan beberapa saran, sebagai berikut :

##### 1. Untuk Subjek Penelitian

Bagi mahasiswa untuk dapat meningkatkan *self-disclosure* dari kategori sedang menjadi tinggi, subjek diharapkan dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan kepada orang yang dipercaya, khususnya saat menghadapi kesulitan dalam proses penyusunan skripsi. Peningkatan *self-disclosure* ini berpotensi mendukung terbentuknya *psychological well-being* yang lebih optimal melalui hubungan interpersonal dan pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

## 2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang akan melakukan penelitian lebih dalam mengenai *self-disclosure* dengan *psychological well-being* dalam penyusunan skala *psychological well-being* dilakukan dengan mengacak urutan aitem, tidak dikelompokkan berdasarkan dimensi tertentu. Hal ini bertujuan untuk meminimalkan potensi bias yang muncul akibat pengelompokan berdasarkan dimensi, sehingga subjek tidak dapat menebak maksud dari setiap pernyataan dan menjawab secara jujur, harapannya dapat meningkatkan validitas data dan mengoptimalkan hasil pengukuran.