

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *self esteem* mahasiswa tingkat akhir. Dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa tingkat akhir dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman sebaya, dan orang terdekat, berperan dalam membentuk penilaian diri yang positif, rasa berharga, serta keyakinan terhadap kemampuan diri. Mahasiswa tingkat akhir yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung memiliki *self esteem* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kurang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan pembentukan *self esteem* mahasiswa tingkat akhir.

Selain itu, hasil analisis regresi ganda juga menunjukkan bahwa aspek dukungan penghargaan sebagai salah satu bentuk dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *self esteem* mahasiswa tingkat akhir. Dukungan penghargaan berupa pujian, pengakuan, serta penilaian positif dari lingkungan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan membantu mahasiswa tingkat akhir memandang dirinya secara lebih positif yang pada akhirnya mereka dapat menyelesaikan studi sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dengan demikian, semakin baik dukungan sosial yang diterima, khususnya

dalam bentuk penghargaan, maka semakin baik pula *self esteem* yang dimiliki. *Self esteem* yang baik pada akhirnya berdampak pada meningkatnya kepercayaan diri, kesejahteraan psikologis, kemampuan beradaptasi terhadap tekanan, serta kualitas hubungan sosial mahasiswa tingkat akhir.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *self esteem*. Variabel yang dapat diteliti lebih lanjut antara lain konsep diri, resiliensi, regulasi emosi, kelekatan (*attachment*), *body image*, kesejahteraan psikologis, maupun faktor lingkungan seperti pola asuh dan kualitas relasi pertemanan.

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan metode pengumpulan data yang lebih beragam, seperti kombinasi metode daring dan luring atau pengawasan langsung saat pengisian instrumen, sehingga validitas data dapat lebih terjamin. Selain itu, penggunaan jumlah sampel yang lebih besar dan karakteristik responden yang lebih beragam diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem*.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menyadari bahwa *self esteem* merupakan aspek penting dalam perkembangan diri. *Self esteem* yang baik dapat membantu mahasiswa terutama pada mahasiswa tingkat akhir untuk memiliki kepercayaan diri, motivasi belajar, serta kemampuan menghadapi tekanan akademik dan sosial. Oleh karena itu, mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk mengembangkan *self*

esteem dengan cara mengenali potensi diri, menerima kelebihan dan kekurangan, serta membangun pola pikir yang positif terhadap diri sendiri.

Mahasiswa tingkat akhir dianjurkan untuk menjalin hubungan pertemanan yang sehat dan suportif, serta aktif mencari lingkungan yang memberikan dukungan positif. Dengan *self esteem* yang baik, mahasiswa tingkat akhir akan lebih optimis, mampu mengelola stres, dan memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan di masa depan.

3. Bagi Keluarga Dan Orang Terdekat

Keluarga dan orang terdekat memiliki peran penting dalam membentuk *self esteem* mahasiswa tingkat akhir baik dalam bentuk pujian, mendengarkan dengan empati, serta menciptakan komunikasi yang lebih terbuka dan positif, lingkungan keluarga yang hangat dan suportif dapat membantu mereka merasa diterima, dihargai, dan dicintai, sehingga meningkatkan *self esteem*.

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, perhatian, serta penghargaan terhadap usaha dan pencapaian mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, orang terdekat diharapkan dapat menghindari kritik yang berlebihan, perbandingan negatif, atau sikap yang merendahkan, karena hal tersebut dapat menurunkan penilaian diri mahasiswa tingkat akhir. Dengan adanya dukungan, penghargaan, dan penerimaan dari keluarga maupun lingkungan terdekat, mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun

skripsi akan lebih mudah mengembangkan *self esteem* yang sehat sehingga dapat menyelesaikan studinya dengan waktu yang seharusnya.