

Bab 5 Simpulan dan Saran

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri yang sehat dan dukungan sosial dari teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa dengan harga diri tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik dan lebih mampu mengelola stres yang muncul. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki harga diri yang rendah seringkali merasa tidak bisa menghadapi tekanan akademik, yang justru memperburuk stres yang mereka alami. Dukungan sosial dari teman sebaya juga terbukti penting dalam mengurangi stres akademik, karena teman sebaya yang memberikan dukungan emosional dan motivasi dapat membantu mahasiswa merasa lebih dihargai dan tidak terisolasi.

Oleh karena itu, menjaga harga diri yang sehat dan membangun hubungan sosial yang mendukung menjadi kunci untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan kualitas pengalaman akademik secara keseluruhan. Mahasiswa yang merasa dihargai dan didukung cenderung lebih termotivasi dan bersemangat dalam menyelesaikan tugas akhir mereka, yang dapat berdampak positif terhadap pencapaian akademik.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kemudian juga melihat hasil dari penelitian ini. Peneliti memiliki beberapa saran yang dapat menjadi perhatian dan menjadi pertimbangan diantaranya:

1. Bagi mahasiswa psikologi diharapkan dapat membangun dan mempertahankan harga diri yang positif dengan mengenali serta menghargai usaha dan pencapaian diri selama proses penyusunan skripsi, karena kesadaran akan kemampuan diri dapat membantu mengurangi stres akademik. Selain itu, disarankan juga untuk lebih aktif dalam menjalin komunikasi dan interaksi dengan teman sebaya, karena dukungan dari teman yang mengalami proses serupa dapat menjadi motivasi serta membantu mengurangi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi.
2. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan perbandingan antara Fakultas Psikologi dengan fakultas-fakultas lainnya. Penelitian ini diharapkan dapat

mengungkap perbedaan intensitas tekanan yang dialami, serta faktor-faktor spesifik yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa, khususnya dalam konteks penyusunan skripsi.

