BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tantang hubungan *self disclosure* dengan tingkat stress pada mahsiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ditarik kesimpulannya sebagai berikut:

- 1. Sebagian besar mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki *Self disclosure* dengan ketogori sedang sejumlah 45 orang (40,9%).
- 2. Sebagian besar mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki level stress sedang sjumlah 69 orang (62,7%).
- 3. Hubungan *Self disclosure* dengan tingkat stress mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berada pada kategori hubungan rendah karena *Correlation Coefficient* (r) dalam rentang 0,20-0,399 dengan arah hubungan negatif yang mengindikasikan semakin tinggi *Self disclosure* maka level stress mahsiswa akan semakin rendah.

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan tentang hubungan antara *self disclosure* dengan tingkat stress pada mahsiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, terdapat beberapa saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan adalah:

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai tambahan informasi ilmiah mengenai Hubungan *self disclosure* dengan tingkat stress pada mahsiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi.

2. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa keperawatan khususnya yang sedang menyusun skripsi, harus meningkatkan persiapan mental dan fisik untuk mengurangi tingkat stres akademik yang terkait dengan tugas akhir. Diperlukan upaya yang tekun dan konsisten dalam melakukan bimbingan dengan pembimbing agar hubungan dan dukungan sosial dapat terbangun.

3. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Diharapkan kepada Intitusi Pendidikan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta khsusunya kepada selaku dosen pembimbing agar meningkatkan *self disclosure* dengan berdiskusi mengenai keluhan mahsiswa agar tidak takut untuk mengungkapkan tentang kesulitan dalam mengerjakan skripsi, hal ini akan membantu mahasiswa mengatasi setiap tekanan yang muncul selama waktu belajar sehingga mahasiswa lebih cerdas dalam mengelola emosinya, yang juga dapat mengurangi resiko stres ketika mahasiswa dihadapkan pada tugas akhir.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan aspek keterbukaan diri dengan memasukkan unsur-unsur *online* ke dalam pengungkapan diri, yang memiliki urgensi yang penting karena saat ini pengungkapan diri tidak terbatas pada interaksi tatap muka tetapi juga secara virtual melalui telepon, mengirim pesan atau panggilan video.