

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa penelitian konseling kelompok untuk meningkatkan *self-disclosure* pada mahasiswa tingkat akhir dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *self-disclosure* subjek penelitian pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di program studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi terbagi menjadi 3 kategori yakni tinggi, sedang, dan rendah. Untuk kategori tinggi terdiri dari 13 mahasiswa, kategori sedang terdiri dari 95 mahasiswa, dan kategori rendah terdiri dari 10 mahasiswa. Hal ini sesuai dengan hasil studi pendahuluan yang didapatkan peneliti, data menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang kesulitan dalam membuka dirinya saat mengalami kesulitan pada proses penyusunan skripsi.
2. Tingkat *self-disclosure* pada subjek penelitian mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di program studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok mengalami peningkatan berdasarkan hasil skoring *pretest* dengan nilai rata-rata sebesar 42 poin menjadi 48 poin berdasarkan nilai rata-rata hasil skoring *post-test*.
3. Hasil perhitungan uji *paired sample t-test* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok kepada subjek didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan terhadap tingkat *self-disclosure* antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Berdasarkan data tersebut maka dapat diketahui bahwa H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok memiliki pengaruh terhadap peningkatan *self-disclosure* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di program studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi.

B. Saran

Peneliti sangat menyadari bahwa dalam penelitian yang dilakukan masih terdapat banyak kelemahan dan kekurangan. Namun, hal tersebut dapat menjadi pembelajaran bagi peneliti. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan beberapa saran yang sekiranya dapat bermanfaat, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Seluruh subjek penelitian diharapkan dapat mengimplementasikan serta mengembangkan secara lebih lanjut terkait pemahaman mengenai *self-disclosure* yang telah didapatkan dalam kehidupan sehari-hari. Subjek penelitian diharapkan mampu untuk mengaktualisasikan dirinya secara lebih baik lagi serta tidak ragu untuk mencari teman bercerita ketika sedang menghadapi masalah serta menyadari bahwa kalian tidak pernah sendiri.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian mengenai *self-disclosure* pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, masih sangat perlu untuk dikembangkan secara lebih lanjut. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu melaksanakan intervensi dengan membagi kelompok secara lebih kecil dengan jumlah maksimal 5 hingga 6 peserta/subjek penelitian, untuk mengoptimalkan proses *self-disclosure* pada peserta. Peneliti selanjutnya juga dapat menggali faktor yang berpengaruh terhadap *self-disclosure* pada mahasiswa tingkat akhir serta merancang sesi konseling kelompok yang berkelanjutan sebagai pendampingan psikologis bagi mahasiswa. Sebab hal tersebut akan membantu mahasiswa dalam mengatasi segala kekhawatiran yang berpengaruh terhadap *self-disclosure* itu sendiri.

3. Bagi Institusi

Pihak institusi diharapkan mampu untuk memberikan intervensi bagi mahasiswa saat proses penyusunan skripsi. Perlakuan yang diberikan dalam pelatihan ini dapat dijadikan sebagai alternatif untuk meningkatkan *self-disclosure*, hal ini dikarenakan hasil pada penelitian ini terbukti efektif

dalam meningkatkan *self-disclosure* bagi mahasiswa tingkat akhir sedang menyelesaikan skripsi.

