

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *grit* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *grit* dengan *psychological distress* pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi *grit* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah kemungkinan mahasiswa mengalami *psychological distress*. Sebaliknya, semakin rendah *grit* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi kemungkinan mahasiswa mengalami *psychological distress*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti mengajukan beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi khususnya untuk mencari variabel lain yang mungkin dapat memiliki hubungan yang kuat dengan *psychological distress* seperti dukungan sosial dan optimisme.
2. Peneliti selanjutnya yang ingin menggunakan variabel dan metode yang sama dapat mempertimbangkan untuk mengganti sasaran penelitian agar penelitian lebih representatif.

5.2.2 Saran Praktis

1. Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mahasiswa Program Studi Psikologi Unand yang sedang mengerjakan skripsi memiliki kecenderungan mengalami *psychological distress*. Selain menumbuhkan *grit*, untuk mengurangi risiko *psychological distress* mahasiswa dapat menemukan strategi *coping* yang tepat untuk dilakukan sehingga dapat menurunkan distress selama pengerjaan skripsi.

2. Kampus

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa Sebagian besar mahasiswa Program Studi Psikologi Unand yang sedang mengerjakan skripsi berisiko mengalami *psychological distress* pada kategori yang sangat tinggi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi pihak kampus untuk membantu meminimalisir hal tersebut agar risiko terjadinya *psychological distress* tidak terjadi pada semua mahasiswa skripsi. Seperti menyediakan komunikasi yang lebih baik agar mahasiswa dapat dengan mudah menyampaikan terkait kendala atau permasalahan yang dihadapi ketika penyusunan skripsi sehingga mahasiswa dan segera membantu mengatasi permasalahan tersebut.