

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa Strategi *self management* mahasiswa yang menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi adalah sebagai berikut :

1. Strategi *Self Motivation* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi adalah mengingat tujuan, melakukan *self talk*, membayangkan *reward* dan *punishment*, dan menjadikan skripsi sebagai prioritas. Faktor *Self Motivation* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi adalah *hope, Goal, perception, believe* dan *social environment*.
2. Strategi *Self organisation* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi adalah mengelola pikiran positif, mengelola waktu dengan jadwal terstruktur atau *fleksible*, mengelola tenaga dengan beristirahat dan memperhatikan asupan makan, menciptakan tempat yang nyaman, dan mengelola fasilitas dan dokumen.
3. Strategi *Self Control* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi meliputi pengendalian emosi, pendisiplinan diri, dan mengikis kesenggangan selama mengerjakan skripsi. Mereka mengendalikan emosi dengan memahami diri, melakukan hal yang menyenangkan, menyalurkan

emosi, mengingat tujuan dan menghindari konflik. Mereka mendisiplinkan diri dengan mengingat tujuan, komitmen diri, membuat list kegiatan dan target capaian, memilah antara kebutuhan dan keinginan, dan menetap di lingkungan *supportive*. Selain itu, mereka juga mengikis kesenggangan selama mengerjakan skripsi dengan mengerjakan bab berikutnya, mendalami penelitian, dan *refreshing*.

4. Strategi *Self development* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi adalah meningkatkan kecerdasan secara mandiri dan *colaborative*, meningkatkan karakter, meningkatkan hubungan sosial dengan menjalin komunikasi, memberi perhatian dan bersikap pengertian terhadap orang sekitar, meningkatkan kesehatan diri, dan meningkatkan spiritualitas.

B. Saran

1. Untuk Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengelolaan diri selama menyelesaikan skripsi sehingga dapat menyelesaikannya tepat waktu. Dalam *Self Management* selama penyelesaian skripsi, penting bagi mahasiswa untuk selalu memupuk semangat, sikap yakin, *aware* terhadap diri sendiri, dan komitmen dengan strategi yang sudah direncanakan untuk mendapat capaian yang diinginkan, yakni menyelesaikan skripsi tepat waktu.

2. Untuk Instansi

Bagi instansi perguruan tinggi dapat dijadikan sebagai sarana edukasi terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, sebagai upaya untuk mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti setiap aspek *self management* secara lebih fokus dan lebih dalam sehingga dapat didapat gambaran yang lebih luas tentang strategi pengelolaan diri untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.