

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan antara lain :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepribadian, dukungan sosial dosen pembimbing skripsi dengan stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
2. Terdapat hubungan negatif signifikan antara kepribadian dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dosen pembimbing skripsi dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang menyusun skripsi

Dari hasil penelitian yang dilakukan telah diketahui bahwa tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang yaitu berjumlah 38 orang (47,5%) dan tingkat dukungan sosial dosen pembimbing skripsi berada pada kategori tinggi yaitu 47,5% oleh karena itu diharapkan kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi agar dapat memanfaatkan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi agar dapat meminimalisir stres yang dialami.

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa stres tinggi lebih disebabkan oleh kepribadian jika dibandingkan dengan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi. Oleh karena itu mahasiswa juga diharapkan untuk lebih mengenali karakter kepribadiannya agar dapat mensiasati masalah-masalah yang berasal dari dalam dirinya sendiri dan dapat mengenali kekurangan-kekurangan yang dimiliki agar dapat meminimalisir stres yang dialami.

2. Bagi dosen pembimbing skripsi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dosen pembimbing skripsi berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 47% dengan demikian dapat dikatakan bahwa dukungan sosial dosen pembimbing skripsi yang diberikan kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sudah baik, untuk itu diharapkan bagi dosen pembimbing skripsi agar dapat mempertahankan dukungan yang telah diberikan kepada mahasiswa bimbingannya yang sudah baik selama ini.

Dari hasil penelitian telah diketahui bahwa komponen dukungan sosial berupa adanya pengakuan adalah faktor yang paling berperan dalam mempengaruhi stres. Oleh karena itu diharapkan kepada dosen pembimbing skripsi agar meningkatkan aspek adanya pengakuan dalam membimbing mahasiswanya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Karena penelitian ini hanya pada ruang lingkup yang terbatas yaitu hanya dilakukan di fakultas psikologi, maka diharapkan bagi

peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian pada ruang lingkup yang lebih luas agar hasil penelitian dapat digunakan secara luas. Selain itu dalam penelitian ini hanya meneliti tentang kepribadian dan dukungan sosial dosen skripsi sebagai faktor penyebab stres, dan faktor penyebab stres lainnya tidak terungkap.

Oleh karena itu diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seperti faktor *Extra organizational stressor*, yang terdiri atas perubahan sosial atau teknologi, keluarga, relokasi, keadaan ekonomi dan keuangan, serta keadaan komunitas atau tempat tinggal. *Organizational stressor*, yang terdiri atas kebijakan organisasi, struktur organisasi, keadaan fisik dalam organisasi, dan proses yang terjadi di dalam organisasi. *Group stressor*, yang terdiri atas kurangnya kebersamaan dalam grup, konflik antarindividu, interpersonal dan intergrup. *Individual stressor*, yaitu terjadinya konflik dan ketidakjelasan peran, serta disposisi individu, seperti kontrol personal, rasa tak berdaya, efikasi diri, dan daya tahan psikologis.