

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab ini berisi simpulan dari penelitian ini dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh *offline self-disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia, tidak terdapat pengaruh *online self-disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia, dan tidak terdapat pengaruh *offline self-disclosure* dan *online self-disclosure* terhadap stres akademik secara simultan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Selain itu, tidak terdapat perbedaan pada *offline self-disclosure*, *online self-disclosure*, dan stres akademik berdasarkan data demografis (jenis kelamin, usia, dan angkatan).

B. Rekomendasi

Terdapat beberapa rekomendasi untuk mahasiswa, orang tua, kampus, serta peneliti selanjutnya. Berikut pemaparannya:

1. Bagi Mahasiswa

Dapat dilihat pada hasil penelitian, sebagian besar responden masuk dalam kategori sedang pada *offline self-disclosure* dan *online self-disclosure*. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia kurang *aware* mengenai pentingnya *self-disclosure*. Mahasiswa bisa memulai melatih dan membiasakan diri melakukan *self-disclosure* untuk membantu mereka dalam dunia perkuliahan terutama ketika sedang mengerjakan skripsi. Namun hal penting yang perlu diperhatikan adalah perlu berhati-hati dalam membagikan informasi yang bersifat negatif karena memiliki resiko penolakan dan

bullying serta memilih target yang tepat untuk melakukan *self-disclosure* agar mendapat *feedback* yang relevan dan membantu mengurangi stres akademik.

2. Bagi Orang Tua

Rekomendasi bagi orang tua mahasiswa adalah untuk meningkatkan *awareness* mengenai pentingnya *self-disclosure*, membangun *bounding* dengan anak, dan men-*trigger* anak untuk mulai melatih atau membiasakan melakukan *self-disclosure*.

3. Bagi Pihak Kampus

Pihak kampus dapat memberikan program atau kegiatan seperti seminar ketika ospek dan ketika memasuki masa penyusunan skripsi yang mampu menumbuhkan kesadaran mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir mengenai pentingnya kemampuan *self-disclosure*, hal-hal yang boleh dilakukan dan sebaiknya dihindari ketika melakukan *self-disclosure*, kepada siapa saja sebaiknya *self-disclosure* dilakukan (target), dan cara melakukan *self-disclosure* yang efektif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya adalah menggali informasi mengenai apakah *feedback* yang didapatkan responden relevan dengan permasalahan yang dikemukakan dan menggali kepada siapa responden membagikan informasinya apakah kepada orang terdekat atau tidak dimana hal tersebut dapat dilakukan dengan penelitian kualitatif atau *mix method* serta memperluas responden tidak hanya terbatas pada satu program studi.