

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab ini berisikan kesimpulan dari hasil penelitian dan juga membahas rekomendasi untuk penelitian selanjutnya ataupun pihak yang berkaitan dengan penelitian ini.

5.1 Kesimpulan

Pada penelitian ini didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dukungan otonomi dosen dan dukungan sosial orang tua secara bersamaan berpengaruh negatif terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Bandung.
2. Dukungan otonomi dosen berpengaruh secara negatif terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Bandung
3. Dukungan sosial orang tua berpengaruh secara negatif terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Bandung

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa diharapkan dapat bersikap terbuka dan aktif dengan rutin melaporkan perkembangan skripsi, mengajukan pertanyaan ketika ada hal yang belum dipahami, serta menyampaikan kendala yang dihadapi kepada dosen pembimbing. Selain itu, diharapkan menjaga hubungan sosial yang baik dengan orang tua dan bersikap asertif.

5.2.2 Bagi Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing diharapkan dapat menciptakan lingkungan bimbingan yang bersifat otonomi atau tidak mengontrol. Dukungan otonomi dapat diberikan dengan bentuk melihat situasi atau memahami

pandangan dan perasaan mahasiswa bimbingannya, mengakui perasaan dan persepsi dari mahasiswa bimbingannya, memberikan informasi yang cukup terkait penelitian serta memberikan mahasiswa pilihan agar mahasiswa memiliki kendali dan kebebasan dalam mengambil keputusan, serta dengan sengaja mengurangi sikap yang memberikan tekanan berlebihan, mengontrol, dan memaksa kepada mahasiswa bimbingannya serta memakai cara yang lebih suportif dan kooperatif.

5.2.3 Bagi Orang Tua

Orang tua perlu memahami bahwa proses penyusunan skripsi merupakan masa yang penuh tekanan serta rentan stres bagi anaknya. Selain itu, orang tua juga diharapkan dapat memberikan dukungan sosial, baik dalam bentuk adanya pengakuan, keterikatan, integrasi sosial, ketergantungan yang dapat diandalkan, bimbingan, serta kesempatan untuk merasa dibutuhkan.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain yang juga berasal dari teori *Self-Determination*, seperti kompetensi (*competence*), dan keterkaitan dengan orang lain (*relatedness*). Ataupun dapat menggali dan meneliti variabel dukungan otonomi dosen dengan variabel lainnya, dikarenakan variabel dukungan otonomi jarang diteliti pada dosen.
- b. Dalam penelitian ini, ada beberapa masalah yang menyebabkan distribusi responden tidak merata. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk membagi sampel lebih secara merata di antara perguruan tinggi. Pendekatan ini dapat dilakukan dengan menetapkan kuota jumlah responden dari setiap perguruan tinggi sejak awal, sehingga hasil penelitian menjadi lebih representatif dan perbandingan antar kelompok perguruan tinggi dapat dilakukan dengan lebih akurat.