

## BAB 6

### PENUTUP

#### 6.1 Kesimpulan

Kesimpulan penelitian adalah ada hubungan negatif antara dukungan dosen pembimbing dengan distres psikologi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin baik dukungan dosen pembimbing maka semakin rendah distres psikologi yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dan sebaliknya. Besarnya pengaruh dukungan dosen pembimbing terhadap distres psikologi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebesar 20,7%

#### 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diajukan beberapa saran sebagai berikut:

##### 1. Bagi Mahasiswa

Untuk menurunkan distres psikologi terkait dukungan dosen pembimbing, maka mahasiswa perlu rutin melakukan bimbingan dan konsisten, tidak mudah putus asa terhadap masukan atau revisi dosen, meningkatkan kemampuan memahami teori (tidak asal *copy paste*, namun benar-benar berusaha memahami), meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan dosen untuk mengurangi kesalahpahaman (menyampaikan pendapat atau menafsirkan masukan dosen), dan berusaha memahami bahwa dosen adalah manusia biasa yang memiliki kesibukan, kebutuhan, dan kelelahan, sehingga ketika dirasa dosen dalam kondisi “*mood*” yang tidak baik adalah reaksi yang normal dan tidak perlu patah semangat.

## 2. Bagi Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing disarankan untuk memberikan dukungan kepada mahasiswa, baik dalam bentuk nyata (memberikan informasi teori dan jurnal) dan emosi (memberikan semangat, pujian, motivasi), sehingga distress psikologi dapat menurun.

## 3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian sejenis di masa mendatang disarankan untuk melibatkan variabel lain selain dukungan sosial, seperti lamanya pengerjaan skripsi, angkatan mahasiswa (misal mahasiswa diambang readmisi), dan kepribadian.

