

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V menjelaskan mengenai kesimpulan berdasarkan hasil penelitian dan rekomendasi penelitian bagi pihak-pihak terkait, seperti dosen pembimbing akademik serta peneliti berikutnya yang akan melakukan penelitian dengan menggunakan topik yang sama.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

Pertama, gambaran dukungan sosial dan stres akademik berdasarkan program studi dan jenis kelamin pada mahasiswa tingkat akhir Angkatan 2019 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres akademik dan tidak terdapat perbedaan tingkat dukungan sosial pada sembilan program studi. Terdapat perbedaan dukungan sosial yang signifikan dan tidak terdapat perbedaan stres akademik yang signifikan berdasarkan jenis kelamin.

Kedua, gambaran kecenderungan dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir Angkatan 2019 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan pada banyaknya item yang dipilih, tertinggi berada pada item enam dalam aspek teman, dibuktikan dengan adanya sebanyak 49% mahasiswa yang menyetujui mendapatkan dukungan berupa bantuan dari teman. Hal tersebut berarti bahwa bentuk dukungan yang diberikan oleh teman cukup banyak dirasakan oleh mahasiswa, seperti bantuan dalam kegiatan sehari-hari yang berkaitan dengan akademiknya.

Ketiga, gambaran kecenderungan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Angkatan 2019 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan pada banyaknya item yang dipilih tertinggi berada pada item 31 dalam aspek reaksi terhadap stresor indikator perilaku, dibuktikan dengan 86% mahasiswa yang mengaku tidak pernah merokok secara berlebihan ketika berada dalam situasi

yang penuh tekanan. Hal tersebut berarti bahwa mayoritas mahasiswa memiliki reaksi terhadap stresor yang cukup, serta masih dapat mengontrol diri, walaupun dalam situasi tertekan atau stres.

Keempat, hasil uji korelasi mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Angkatan 2019 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan, yang berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, maka semakin rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, ketika dukungan sosial yang dirasakan rendah, maka semakin tinggi pula stres akademik pada mahasiswa. Dengan nilai korelasi termasuk kedalam kategori lemah dan tingkat kontribusi sebesar 2,6% yang berarti kecil, namun tidak dapat diabaikan karena dukungan sosial memiliki fungsi sebagai salah satu koping dan *energizer* terhadap stres akademik nyata yang dialami oleh mahasiswa dalam bentuk pemberian dorongan dan keyakinan, sehingga mahasiswa merasa diperhatikan, dicintai, dan dihargai.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, maka terdapat rekomendasi bagi beberapa pihak terkait sebagai berikut.

1) Bagi Dosen Pembimbing Akademik

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dan berarti semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Di dunia perkuliahan Dosen pembimbing akademik merupakan salah satu bagian penting bagi mahasiswa, pasalnya dosen juga termasuk kedalam orang penting lainnya (*significant other*) bagi mahasiswa. Dengan itu, Dosen pembimbing akademik hendaknya memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa tingkat akhir baik itu dalam bentuk dukungan emosional dengan menunjukkan empati, kepedulian, dan energi positif kepada mahasiswa; dukungan nyata dengan memfasilitasi mahasiswa secara langsung berkaitan dengan kebutuhan akademik; serta, dukungan informasi berupa

saran, bimbingan, dan umpan balik tentang bagaimana cara mengatasi masalah akademik yang dihadapi mahasiswa.

Adapun aplikasinya selama proses perkuliahan dosen pembimbing akademik juga dapat dengan melakukan bimbingan yang biasa disebut dengan perwalian setiap awal semester bersama mahasiswa bimbingannya sebagai upaya *preventif* agar mahasiswa dapat terhindar dari stres akademik, terutama ketika mahasiswa mulai memasuki tingkat akhir perkuliahan. Bimbingan yang dilakukan dapat berkaitan dengan kondisi maupun kendala yang dirasakan atau dialami baik dalam diri maupun luar diri mahasiswa pada saat itu, disertai dengan apresiasi terhadap pencapaian mahasiswa di setiap semesternya.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian masih memiliki beberapa keterbatasan seperti dalam proses pengumpulan responden yang tidak bertatap langsung dan jumlah responden yang tidak merata berdasarkan jenis kelamin, sehingga dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian. Dengan adanya keterbatasan tersebut, direkomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian secara langsung khususnya dalam proses pengumpulan data dan mempertimbangkan target responden berdasarkan jenis kelamin secara merata. Selain itu, agar penelitian dapat berkembang, peneliti dapat menambahkan dengan melakukan uji korelasi topik dalam penelitian dengan variabel lain yang terdapat dalam faktor atau aspek yang berkaitan dalam suatu teori agar temuan penelitian dapat lebih komprehensif.

Adapun beberapa faktor lainnya yang dapat diteliti dengan stres akademik diluar dukungan sosial berupa faktor internal atau yang berasal dari dalam diri individu, seperti afek, kepribadian *hardiness*, optimisme, kontrol psikologis, harga diri, dan strategi koping. Maupun faktor eksternal seperti waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, atau stresor hidup. Dalam hal ini peneliti lebih merekomendasikan peneliti selanjutnya untuk meneliti hubungannya dengan faktor internal khususnya *hardiness*. Pasalnya, faktor internal merupakan faktor yang berada pada dalam diri, sehingga tidak membutuhkan adanya masukan dari luar. Selain itu, faktor internal berupa *hardiness* dalam penelitian Kurnia dan Ramadhani (2021) diungkapkan bahwa bersamaan dengan dukungan sosial, *hardiness* memiliki kontribusi terhadap stres akademik sebesar 71.7%.