

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

Pada akhir penulisan skripsi ini, disampaikan ringkasan hasil temuan, pemaknaan yang dapat diambil, serta rekomendasi yang dirumuskan berdasarkan data yang diperoleh dari riset. Semua poin tersebut telah dijelaskan dalam bab-bab sebelumnya, yaitu bagaimana kecerdasan emosional serta dukungan sosial memengaruhi stres akademik mahasiswa saat menyusun skripsi di Program Studi Pendidikan IPS UPI.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pemaparan dan analisis terhadap pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap stres akademik saat penyusunan skripsi yang dialami mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS UPI angkatan 2021, maka diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 60 responden mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa mayoritas memiliki tingkat kecerdasan emosional (X1) dalam kategori sedang, yaitu sebesar 68% (41 orang), diikuti oleh kategori tinggi sebesar 23% (14 orang), dan kategori rendah sebesar 9% (5 orang). Tingkat dukungan sosial (X2) juga mayoritas berada pada kategori sedang sebesar 60% (36 orang), kemudian kategori tinggi sebesar 27% (16 orang), dan kategori rendah sebesar 13% (8 orang). Adapun tingkat stres akademik (Y) mayoritas berada pada kategori sedang sebesar 65% (39 orang), diikuti oleh kategori tinggi sebesar 17% (10 orang), dan kategori rendah sebesar 18% (11 orang).
2. Kecerdasan Emosional (X1) secara parsial berpengaruh negatif terhadap Stres Akademik (Y) sebesar 54,3%. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional tinggi umumnya mampu memahami dan mengendalikan emosi saat menghadapi tekanan, sehingga lebih tenang, tidak mudah cemas, dan dapat menyusun skripsi dengan lebih terkendali.

3. Dukungan Sosial (X2) secara parsial berpengaruh negatif terhadap Stres Akademik (Y) sebesar 47%. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu menghadapi stres akademik. Dukungan dari keluarga, teman, dan dosen pembimbing dapat memberikan rasa nyaman, motivasi, serta bantuan, sehingga tekanan dalam menyusun skripsi menjadi lebih ringan
4. Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial secara simultan berpengaruh terhadap Stres Akademik mahasiswa Pendidikan IPS UPI dalam menyusun skripsi sebesar 62,2%. Sementara itu, sisanya sebesar 37,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

5.2 Implikasi

5.2.1 Implikasi Secara Teoritis

1. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antar variabel bebas (kecerdasan emosional dan dukungan sosial) dengan variabel terikat (stres akademik). Hubungan negatif berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah pula tingkat stres akademik yang mereka alami. Sebaliknya, jika kecerdasan emosional dan dukungan sosial rendah, maka stres akademik cenderung meningkat.
2. Hasil ini juga mendukung temuan dari studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial merupakan dua faktor penting dalam menurunkan stres akademik. Mahasiswa dengan kecakapan emosional yang baik cenderung mampu mengelola tekanan akademik secara lebih efektif. Di sisi lain, dukungan dari lingkungan sosial yang memadai juga dapat membantu mahasiswa merasa lebih dihargai, diterima, serta meningkatkan rasa aman dan motivasi dalam menghadapi berbagai tantangan dalam menyusun skripsi.
3. Penelitian ini berkontribusi dalam mengembangkan pemahaman tentang faktor-faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi stres akademik

mahasiswa IPS dalam menyusun skripsi. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan model konseptual yang lebih rinci mengenai bagaimana kecerdasan emosional dan dukungan sosial berperan dalam mengelola stres akademik, sehingga dapat dijadikan referensi dalam merancang intervensi atau strategi untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

5.2.2 Implikasi Secara Praktis

1. Program studi dan universitas dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Salah satu bentuk implementasinya adalah dengan menyediakan akses layanan konseling yang lebih mudah dijangkau atau menyelenggarakan seminar tentang manajemen stres dan pengembangan kecerdasan emosional bagi mahasiswa tingkat akhir.
2. Layanan bimbingan dan konseling dapat mengadaptasi temuan penelitian ini dalam program mereka dengan menawarkan sesi pelatihan kecerdasan emosional dan membangun komunitas dukungan bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian, kesimpulan, dan implikasi yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis merumuskan beberapa saran yang dapat diberikan kepada pihak-pihak terkait sebagai berikut:

1. Mahasiswa diharapkan dapat lebih aktif dalam meningkatkan kecerdasan emosional mereka, dengan cara mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Hal ini menjadi penting, terutama saat menghadapi tekanan akademik seperti saat menyusun skripsi, agar mahasiswa mampu merespons stres dengan cara yang lebih adaptif.
2. Mahasiswa juga diharapkan dapat membangun hubungan sosial yang positif dengan teman, keluarga, dan dosen, karena dukungan sosial yang kuat dapat membantu mengurangi stres akademik yang sering muncul selama proses penyusunan skripsi

3. Dosen dan Pembimbing Akademik, disarankan untuk mengadopsi pendekatan yang lebih suportif dalam membimbing mahasiswa skripsi. Selain memberikan arahan akademik, dosen juga diharapkan dapat membangun komunikasi yang lebih terbuka agar mahasiswa merasa lebih nyaman dalam menyampaikan kesulitan yang mereka hadapi.
4. Program Studi Pendidikan IPS disarankan untuk mengembangkan program pelatihan kecerdasan emosional dan manajemen stres bagi mahasiswa, terutama selama penyusunan skripsi. Program ini bertujuan untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Selain itu, penting untuk memperkuat dukungan sosial melalui kegiatan yang membangun hubungan positif antara mahasiswa, dosen pembimbing, dan teman sejawat, guna menciptakan lingkungan akademik yang mendukung pengurangan stres.
5. Peneliti lain, disarankan untuk menyertakan variabel tambahan yang berpotensi turut memengaruhi stres akademik mahasiswa, seperti faktor gaya belajar, manajemen waktu, atau dukungan akademik dari institusi. Pendekatan penelitian kualitatif juga dapat diterapkan untuk memahami lebih dalam pengalaman mahasiswa dalam mengatasi stres akademik.
6. Peneliti sendiri, Penelitian ini diharapkan mampu memberikan perspektif baru bagi peneliti lain dalam memahami menggali aspek-aspek psikologis yang turut andil dalam timbulnya stres akademik. Selain itu, peneliti juga diharapkan dapat terus menggali berbagai faktor lain yang berpotensi memberikan kontribusi terhadap strategi pengelolaan stres akademik di kalangan mahasiswa.