

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa ( $r = -.311$ ;  $p = .001$ ,  $p < 0.01$ ). Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima, semakin rendah stres akademik mahasiswa, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima, meskipun kekuatan hubungannya tergolong rendah, sehingga dukungan sosial teman sebaya bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi stres akademik.

Hasil kategorisasi menunjukkan mayoritas mahasiswa (58.9%) memiliki dukungan sosial teman sebaya pada kategori tinggi, sementara mayoritas mahasiswa (91.6%) memiliki stres akademik pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan sebagai salah satu faktor pelindung terhadap stres akademik.

#### **B. Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai bahan pertimbangan dan tindak lanjut yang ditujukan bagi subjek penelitian, dan peneliti selanjutnya.

1. Bagi Subjek Penelitian

Untuk mahasiswa diharapkan dapat berperan aktif dalam membangun dan memelihara hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya, misalnya melalui keikutsertaan dalam kelompok belajar, diskusi akademik, maupun kegiatan organisasi kemahasiswaan. Dengan memanfaatkan dukungan instrumental, informasional, persahabatan, dan emosional dari teman sebaya secara optimal, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi tuntutan akademik dengan cara yang lebih adaptif, sehingga tingkat stres akademik yang dialami dapat diminimalkan.

## 2. Bagi Perguruan Tinggi / Universitas

Untuk lembaga pendidikan tinggi diharapkan memperkuat layanan dukungan bagi mahasiswa agar mereka memiliki sumber daya yang memadai untuk menghadapi tuntutan akademik seperti perkuat program pendampingan mahasiswa (*peer mentoring*) jangka panjang untuk meningkatkan hubungan sosial antar mahasiswa dan menyediakan saluran dukungan emosional dan akademik. Upaya ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara lebih efektif selama menempuh studi mereka.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji topik serupa disarankan untuk memperluas cakupan subjek penelitian, misalnya dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai tingkat semester secara lebih proporsional, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan dinamika hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik secara lebih menyeluruh.