

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan dan besar terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation*. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 32,1% terhadap peningkatan resiliensi, sementara 67,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka untuk bangkit, beradaptasi, dan bertahan menghadapi tekanan psikologis maupun akademik yang berat.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal paling penting dalam pembentukan dan penguatan resiliensi individu, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation* yang tengah menghadapi beban akademik, tuntutan penyelesaian studi, serta ketidakpastian masa depan. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai baik dalam bentuk emosional, penghargaan, maupun informasi menunjukkan kemampuan yang lebih besar dalam mengelola stres, berpikir rasional, serta memaknai kesulitan secara positif. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung mengalami perasaan terisolasi, kehilangan makna, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan hidup, yang pada akhirnya menurunkan daya tahan psikologis mereka. Hasil penelitian ini juga mendapatkan gambaran

mengenai masing-masing variabel dukungan sosial dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation*. Dimana tingkat dukungan sosial pada mahasiswa yang memiliki *suicide ideation* berada pada kategori sedang sedangkan berada pada kategori rendah. Sedangkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation* berada pada kategori sedang.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti memberikan beberapa saran terkait metodologi yang dapat dijadikan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya:

1. Menambahkan kriteria subjek yaitu memiliki pemikiran *suicide ideation*. Hal ini dilakukan agar subjek yang didapatkan lulus skrining alat ukur *suicide ideation* dan subjek penelitian yang didapatkan tidak banyak yang tereliminasi.
2. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 32,1% terhadap resiliensi, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan variabel lain yang berhubungan dengan resiliensi, seperti tingkat stres akademik, hubungan keluarga, kesehatan mental, atau spiritualitas, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *suicide ideation*.
3. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan partisipan dalam jumlah yang masih kecil. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melibatkan partisipan yang lebih besar guna meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

5.2.2 Saran Praktis

Peneliti juga memberikan beberapa saran praktis yang dapat diterapkan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation*.

Mengingat pada hasil penelitian ini diperoleh tingkat dukungan sosial dan resiliensi mahasiswa rendah. Oleh karena itu, mahasiswa dianjurkan untuk mencari bantuan profesional melalui layanan konseling kampus, psikolog, atau konselor yang tersedia. Konseling dapat membantu mahasiswa mengelola pikiran negatif, membangun strategi koping, serta meningkatkan rasa percaya diri dan daya tahan mental. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation* juga diharapkan dapat menjalin komunikasi yang lebih intensi dengan keluarga melalui perangkat digital, agar dapat meningkatkan dukungan yang diperoleh.

2. Bagi institusi universitas.

Diharapkan universitas dapat memperkuat layanan bimbingan dan konseling yang profesional, mudah diakses, serta ramah bagi mahasiswa. Layanan ini dapat mencakup sesi konseling individu, pendampingan psikologis, serta kegiatan pencegahan krisis bagi mahasiswa yang menunjukkan tanda-tanda *suicide ideation*. Selain itu, pihak universitas juga dapat membentuk program pendampingan atau mentoring, misalnya melalui *peer support group* atau *dosen*

wali akademik, untuk membantu mahasiswa menjalin hubungan sosial yang lebih kuat.

