

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai hubungan *self-disclosure* dan dukungan sosial keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki *self-disclosure* yang sedang.
2. Hampir seluruh mahasiswa tingkat akhir memiliki dukungan sosial keluarga yang baik.
3. Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres sedang.
4. Terdapat hubungan antara *self-disclosure* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
5. Tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan disarankan untuk meningkatkan kualitas *self-disclosure* yang masih berada pada kategori sedang, khususnya pada aspek *amount* dan *depth*, dengan mendorong keterbukaan yang lebih sering dan mendalam terhadap pengalaman serta kesulitan akademik, tanpa mengurangi kejujuran yang telah baik pada dimensi *accuracy/honesty*. Dukungan sosial

keluarga yang tergolong baik perlu diimbangi dengan penguatan dukungan emosional melalui komunikasi dan perhatian yang konsisten, mengingat aspek ini masih lebih rendah dibandingkan dimensi dukungan lainnya. Selain itu, mahasiswa perlu mengembangkan strategi pengelolaan stres yang berfokus pada beban akademik, melalui manajemen waktu, strategi belajar yang efektif, dan pemanfaatan dukungan akademik yang tersedia.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Institusi pendidikan keperawatan perlu mengembangkan sistem pendampingan yang mendorong peningkatan kualitas *self-disclosure* mahasiswa, khususnya pada aspek *amount* dan *depth*, melalui mentoring rutin, kelompok dukungan sebaya, dan layanan konseling yang mudah diakses. Institusi juga dapat memperkuat dukungan sosial keluarga melalui edukasi dan komunikasi terarah agar dukungan tidak hanya bersifat instrumental, tetapi juga memenuhi kebutuhan emosional mahasiswa. Selanjutnya, institusi perlu menerapkan manajemen beban akademik yang lebih terstruktur melalui penyesuaian distribusi materi dan penguatan bimbingan akademik guna menurunkan stres akademik yang masih berada pada kategori sedang.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik mahasiswa, seperti efikasi diri, hardiness, motivasi belajar dan strategi coping dalam menghadapi beban akademik. Selain itu, Penelitian lanjutan juga perlu menelaah secara lebih spesifik faktor lain selain

dukungan keluarga yang lebih berpengaruh terhadap stress akademik. Hal ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif terkait faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

