

BAB 7

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dan *resilience* dengan stres akademik pada mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas angkatan 2021, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar dari mahasiswa akhir berusia 21 tahun (51,6%), hampir seluruhnya dari mahasiswa berjenis kelamin perempuan (87,9%), tersebar di empat kelas, dan hampir seluruh dari mahasiswa tinggal di kos/mandiri (76,6%).
2. Sebagian besar dari mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial tinggi (53,2%), yang mencakup dukungan dari keluarga, teman, dan figur signifikan di lingkungan kampus.
3. Sebagian besar dari mahasiswa menunjukkan tingkat *resilience* yang tinggi (56,5%), yang memungkinkan mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih adaptif.
4. Sebagian besar dari mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang rendah (54,8%), mencerminkan tekanan yang signifikan selama proses penyusunan tugas akhir.

5. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara *resilience* dengan stres akademik pada mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran diberikan untuk meningkatkan kesejahteraan akademik mahasiswa dan relevansi penelitian di masa depan:

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa perlu meningkatkan *resilience* dalam menghadapi tugas akhir dan tekanan akademik. Upaya yang dapat dilakukan antara lain dengan mengelola waktu secara efektif, memecah tugas menjadi langkah-langkah kecil, dan melatih pengambilan keputusan secara bertahap untuk meningkatkan kemampuan adaptasi. Selain itu, mahasiswa dianjurkan untuk memanfaatkan dukungan sosial secara optimal, baik dari keluarga, teman, maupun orang signifikan seperti dosen pembimbing, pasang, sebagai sumber motivasi, bantuan moral, dan arahan dalam menyelesaikan tantangan akademik. Jika tekanan akademik mulai mengganggu kesejahteraan psikologis, mahasiswa dianjurkan untuk segera meminta bantuan dari pihak terkait.

2. Bagi Fakultas Keperawatan

Fakultas diharapkan dapat bekerja sama dengan unit bimbingan akademik dalam memperkuat *resilience* dan dukungan sosial mahasiswa melalui pengembangan program bimbingan yang lebih terstruktur. Misalnya,

pengadaan bimbingan kelompok secara rutin setiap semester, dengan fokus pada motivasi, strategi penyelesaian tugas sulit, serta penguatan kemampuan coping mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri, kemandirian, dan kesiapan mahasiswa menghadapi tantangan akademik terutama pada masa penyusunan skripsi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat memperluas penelitian dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi stres akademik, serta menggunakan metode yang lebih beragam agar tidak hanya mengandalkan kuesioner. Selain itu, disarankan untuk menggunakan instrumen yang lebih spesifik dalam mengukur stres akademik mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan, sehingga hasil penelitian dapat lebih akurat dan relevan. Hasil tersebut juga dapat menjadi dasar untuk merancang intervensi yang tepat guna dalam mendukung mahasiswa, baik dari aspek akademik, profesional, maupun psikososial.

