

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, ditemukan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengalami fase pasca-putus cinta. Secara lebih spesifik, hasil ini menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, semakin rendah pula tingkat stres akademik yang mereka alami. Sebaliknya, ketika dukungan sosial yang dirasakan rendah, tingkat stres akademik cenderung lebih tinggi. Hal ini menegaskan bahwa dukungan dari orang-orang terdekat berperan signifikan dalam mengurangi tekanan yang dihadapi mahasiswa dalam konteks akademik.

Temuan ini sejalan dengan tujuan dan hipotesis penelitian yang mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi stres akademik, terutama pada individu yang tengah menghadapi tekanan emosional akibat berakhirnya hubungan asmara. Dalam hal ini, dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, dan orang-orang terdekat berfungsi sebagai sumber kekuatan yang membantu mahasiswa dalam menjalani masa pemulihan emosional sekaligus mengatasi tantangan-tantangan akademik yang mereka hadapi.

B. Saran

1. Bagi Responden

Bagi para responden yang sedang mengalami fase pasca-putus cinta, disarankan untuk tidak menarik diri dari lingkungan sosial dan tetap menjalin komunikasi dengan orang-orang terdekat agar dapat memperoleh dukungan emosional maupun instrumental. Memanfaatkan relasi sosial secara sehat dapat membantu proses pemulihan emosional dan menjaga kestabilan akademik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan metode campuran (mixed methods) agar dapat menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara lebih mendalam. Penelitian lanjutan juga diharapkan dapat memperluas cakupan dengan melibatkan faktor-faktor lain seperti kecerdasan emosional, resiliensi, atau strategi coping yang mungkin turut mempengaruhi hubungan antara stres akademik dan dukungan sosial.