

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara coping behavior dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir FKIP Universitas PGRI Madiun. Hal ini menunjukkan bahwa semakin efektif coping behavior yang digunakan mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Hubungan antara kedua variabel tersebut termasuk dalam kategori sedang, yang berarti coping behavior memiliki peran yang cukup berarti dalam menentukan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir FKIP Universitas PGRI Madiun. Dukungan sosial secara parsial tidak terbukti berhubungan langsung dengan stres akademik pada sampel penelitian ini. Hal ini kemungkinan dikarenakan dukungan sosial lebih berperan secara tidak langsung dalam menurunkan stres akademik melalui penguatan kemampuan coping behavior mahasiswa.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara coping behavior dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir FKIP Universitas PGRI Madiun, Coping behavior dan

dukungan sosial secara bersama-sama berkontribusi secara signifikan terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat meningkatkan kemampuan coping behavior, khususnya strategi problem-focused coping seperti menyusun jadwal pengerjaan skripsi yang terstruktur dan aktif berkonsultasi dengan dosen pembimbing, serta strategi emotion-focused coping seperti penilaian ulang positif dan pengendalian emosi. Kemampuan coping yang efektif terbukti dapat menurunkan tingkat stres akademik secara signifikan.

### **2. Bagi Konselor dan Dosen Pembimbing**

Konselor dan dosen pembimbing diharapkan dapat merancang layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada penguatan kemampuan coping behavior mahasiswa tingkat akhir, seperti pelatihan manajemen stres, teknik problem solving, dan pengelolaan emosi. Selain itu, perlu diciptakan lingkungan yang suportif untuk mendorong mahasiswa mengoptimalkan dukungan sosial yang tersedia.

### **3. Bagi Institusi**

Pihak institusi diharapkan dapat mengembangkan program pendampingan akademik yang terintegrasi dengan layanan kesehatan mental mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang rentan mengalami stres akademik. Program tersebut dapat berupa workshop pengelolaan stres, konseling kelompok, maupun pembentukan komunitas dukungan sebaya.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi macam-macam yang memengaruhi stres akademik selain coping behavior dan dukungan sosial, mengingat variasi stres akademik dalam penelitian ini masih belum dapat dijelaskan. Selain itu, perlu dilakukan penelitian dengan menambahkan variabel mediasi atau moderasi untuk menjelaskan peran tidak langsung dukungan sosial terhadap stres akademik melalui coping behavior.