

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

1. Tipe dukungan sosial yang memiliki kontribusi paling besar terhadap derajat *stress* mahasiswa adalah *informational support*. Artinya, masukan, saran, atau ide dari teman sebaya dapat menurunkan derajat *stress* mahasiswa yang sedang menyusun P2S.
2. Tipe dukungan sosial yang memiliki kontribusi paling kecil terhadap derajat *stress* mahasiswa adalah *emotional support*. Artinya, semangat, perhatian, dan dorongan dari teman sebaya tidak dapat menurunkan derajat *stress* mahasiswa yang sedang menyusun P2S.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Teoretis

1. Bagi peneliti selanjutnya, apabila tertarik untuk meneliti kontribusi dukungan sosial, disarankan untuk menyusun alat ukur yang berfokus pada penghayatan mahasiswa mengenai dukungan sosial yang diterimanya, bukan pada seberapa sering mahasiswa mendapatkan dukungan sosial.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan melibatkan faktor lain yang dapat memengaruhi derajat *stress* seperti kesehatan fisik, keyakinan diri, dan optimisme.

5.2.2. Saran Praktis

1. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk saling memberikan masukan kepada satu sama lain selama menyusun P2S.
2. Bagi bagian kemahasiswaan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk membuka kelas literatur yang dimulai dari kegiatan Bungsu. Hal ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai berbagai sumber referensi seperti jurnal penelitian sehingga mahasiswa sudah terbiasa untuk mencari referensi selain buku secara mandiri.

