

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa komunikasi suportif teman sebaya memiliki makna penting dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola stres akademik yang mereka alami selama proses penyusunan tugas akhir. Stres akademik dimaknai mahasiswa sebagai kondisi tekanan yang bersumber dari tuntutan akademik yang kompleks, keterbatasan waktu, ekspektasi lingkungan, serta ketidakpastian dalam proses bimbingan dan penelitian. Tekanan tersebut tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional dan psikologis mahasiswa.

Melalui pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman stres dan dukungan sosial dipahami secara subjektif oleh mahasiswa berdasarkan interaksi dan relasi interpersonal yang mereka jalani. Dukungan sosial tidak dimaknai sebagai sekedar bantuan eksternal, melainkan sebagai pengalaman komunikasi yang menghadirkan rasa aman, dipahami, dan diterima. Pemaknaan ini memengaruhi cara mahasiswa menafsirkan tekanan akademik, dari yang semua dirasakan sebagai tekanan yang melemahkan menjadi tantangan yang dapat dihadapi dengan dukungan sosial.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa komunikasi suportif teman sebaya merepresentasikan empat bentuk dukungan sosial menurut House, yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, dan apresiatif. Dukungan emosional muncul sebagai bentuk yang paling dominan dan bermakna karena mampu meredakan tekanan psikologis, sementara dukungan instrumental dan informasional membantu meringankan beban teknis akademik. Dukungan apresiatif berperan dalam memperkuat kepercayaan diri dan motivasi mahasiswa.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi suportif berfungsi sebagai mekanisme penyangga (*buffer*) terhadap stres akademik. Dukungan tersebut membantu mahasiswa menjaga keseimbangan emosional, membangun ketahanan psikologis, serta mengembangkan strategi pengelolaan stres yang adaptif. Dengan demikian, komunikasi suportif teman sebaya tidak hanya memiliki makna dalam mereduksi stres akademik, tetapi juga menjadi strategi pengelolaan stres yang adaptif, berbasis relasi interpersonal, dan relevan dengan realitas keseharian mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, komunikasi suportif teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai strategi coping, tetapi sebagai mekanisme relasional yang membentuk pengalaman akademik mahasiswa secara menyeluruh.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengembangkan Social Support Theory dalam konteks komunikasi digital, khususnya dengan mengkaji bagaimana dimensi dukungan emosional dan apresiatif bertransformasi dalam interaksi berbasis media sosial. Kajian lanjutan dapat mengeksplorasi perluasan klasifikasi dukungan sosial dalam konteks komunikasi bermediasi teknologi, sehingga teori dukungan sosial tidak hanya dipahami dalam kerangka interaksi tatap muka, tetapi juga dalam dinamika relasi digital generasi kontemporer.

5.2.2 Saran Praktis

Bagi mahasiswa tingkat akhir, diharapkan dapat lebih terbuka dalam membangun komunikasi dengan teman sebaya sebagai upaya mengelola tekanan akademik yang dihadapi, khususnya dengan memanfaatkan relasi pertemanan sebagai ruang berbagi pengalaman dan dukungan emosional. Mahasiswa diharapkan dapat memaknai stres akademik sebagai pengalaman yang wajar dalam proses penyusunan tugas akhir, sehingga tidak serta-merta ditafsirkan sebagai kegagalan personal. Bagi institusi

pendidikan, temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan pembentukan program pendampingan berbasis teman sebaya (*peer support system*) yang terstruktur untuk memperkuat komunikasi suportif antar mahasiswa. Dosen pembimbing juga diharapkan dapat membangun pola komunikasi yang lebih terbuka dan suportif agar mahasiswa merasa aman untuk menyampaikan kesulitan akademik yang dialami.

5.3 Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek penelitian dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai jenjang pendidikan, bidang studi, maupun latar belakang institusi guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika stres akademik dan komunikasi suportif. Komposisi informan juga perlu dibuat lebih seimbang antara mahasiswa laki-laki dan perempuan untuk melihat kemungkinan adanya perbedaan pengalaman dalam memaknai komunikasi suportif serta dalam mengelola stres akademik.

Selain memperluas karakteristik subjek, penelitian mendatang juga dapat mengeksplorasi peran aktor lain di luar teman sebaya, seperti dosen pembimbing, wali akademik, maupun keluarga, guna memahami bagaimana komunikasi suportif dipersepsikan dari sudut pandang yang berbeda. Perspektif dosen pembimbing, misalnya, penting untuk dikaji agar diperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai dinamika komunikasi dalam proses penyusunan tugas akhir.

Penggunaan metode penelitian yang berbeda, seperti pendekatan kuantitatif atau metode campuran (*mixed methods*), juga dapat dipertimbangkan untuk melengkapi temuan fenomenologis yang diperoleh dalam penelitian ini. Penggunaan metode longitudinal juga dapat dipertimbangkan untuk melihat dinamika stres akademik dan dukungan sosial secara lebih berkelanjutan selama proses penyusunan tugas akhir. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menyoroti pengaruh komunikasi suportif terhadap aspek lain, seperti

motivasi akademik, resiliensi, maupun kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, kajian lanjutan diharapkan mampu memperkaya pengembangan teori dan praktik dukungan sosial dalam konteks pendidikan tinggi serta memberikan implikasi yang lebih luas bagi pengelolaan kesejahteraan mahasiswa.

