

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dukungan sosial merupakan sebuah bantuan yang diberikan oleh keluarga, teman, maupun komunitas sebagai bentuk dukungan yang menciptakan rasa nyaman serta kepedulian antar sesama. Dukungan tersebut senantiasa dapat membantu seseorang untuk mereka merasa dicintai, dihargai, dan dipedulikan. Melalui penelitian ini, dapat dilihat bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya dapat membantu mahasiswa dalam penyelesaiannya terhadap masalah studi mereka di perguruan tinggi. Masalah-masalah dalam studi yang dihadapi oleh mahasiswa seperti beban tugas yang terlalu banyak, kesulitan dalam pemahaman materi, sehingga menimbulkan permasalahan akademik lainnya seperti kurangnya manajemen waktu, kurangnya motivasi belajar, hingga penurunan nilai.

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa tidak semua dukungan sosial itu ternyata terjadi di dalam proses belajar mahasiswa khususnya mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Hanya dukungan emosional, dukungan informasional, dan dukungan penilaian saja yang dapat mendukung kesuksesan akademik mahasiswa. Dukungan sosial teman sebaya berupa bantuan emosional seperti kata-kata motivasi dan penyemangat, bantuan informasional seperti mengerjakan tugas bersama, serta bantuan penilaian guna menjadi bahan evaluasi mahasiswa untuk keadaan mereka dengan lebih jelas dan objektif, adapun untuk mendorong pengambilan keputusan yang lebih baik. Bantuan-bantuan tersebut berperan signifikan dalam memberikan kenyamanan serta perasaan dihargai bagi mahasiswa yang menghadapi permasalahan akademik.

Dalam teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sheldon Cohen yang menjelaskan adanya model *buffering effect*, dimana ketika seseorang berada dalam situasi yang penuh tekanan, dukungan dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman, maupun kelompok masyarakat dapat memberikan

perlindungan emosional dan praktis yang signifikan. Dalam penelitian ini dapat dilihat ada beberapa mahasiswa yang susah dalam mengatur waktunya sehingga dalam penugasan mereka memiliki tenggat waktu yang singkat. Hal ini memberikan tekanan pada mereka untuk segera menyelesaikan penugasan tersebut dan salah satu bantuan yang dibutuhkan adalah bantuan dari teman sebaya, seperti mengingatkan tenggat pengumpulan tugas, ataupun membantu membuat penugasan itu sendiri.

Dukungan Sosial teman sebaya memainkan peran penting terhadap kinerja akademik mahasiswa, terutama dalam hal pengembangan diri yang meliputi peningkatan kepercayaan diri mahasiswa dan motivasi belajar. Dukungan sosial dari orang-orang terdekat berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan meningkatkan motivasi. Dukungan sosial menciptakan rasa kebersamaan, yang pada gilirannya memberikan "energi tambahan" untuk tetap bertahan dalam menghadapi situasi sulit. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa tersebut tidak hanya membantu secara praktis, tetapi juga memberikan dampak positif bagi dirinya secara personal. Interaksi sosial yang tercipta di antara mahasiswa, baik melalui diskusi, kerja kelompok, maupun saling memberikan motivasi, dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan kemampuan akademik.

Dukungan sosial teman sebaya di perguruan tinggi terbentuk melalui kombinasi karakteristik individu dan dinamika kelompok. Faktor seperti kemampuan komunikasi, kesamaan pengalaman, serta interaksi dalam kegiatan akademik dan organisasi berperan penting dalam mempererat hubungan sosial. Dalam perspektif teori Sheldon Cohen, dukungan sosial mencakup aspek emosional, informasi, dan penilaian yang membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik. Sementara itu, teori solidaritas sosial Emile Durkheim menjelaskan bahwa dukungan ini terwujud melalui solidaritas mekanik (berbasis kesamaan pengalaman) dan organik (berbasis saling ketergantungan). Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya tidak hanya meningkatkan keberhasilan akademik, tetapi juga memperkuat hubungan interpersonal yang harmonis dan produktif.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti ingin memberikan beberapa rekomendasi yang bisa bermanfaat bagi yayasan pesantren, pemerintah, dan akademisi. Terdapat beberapa rekomendasi yang dapat penulis ajukan, diantaranya:

- 1) Bagi mahasiswa, diharapkan dapat lebih aktif dalam memberikan serta memanfaatkan dukungan sosial dari teman sebaya untuk meningkatkan keterampilan komunikasi, berpartisipasi dalam kegiatan akademik maupun organisasi, serta menciptakan lingkungan yang suportif. Mahasiswa juga harus mengetahui akan batas maksimal individu dan bagaimana cara penanganannya agar meminimalisir hal-hal yang dapat menghambat kinerja akademik mahasiswa.
- 2) Bagi institusi pendidikan, disarankan untuk lebih memfasilitasi interaksi positif antar mahasiswa dengan mengadakan program atau aktivitas yang dapat mempererat solidaritas, seperti bimbingan mentoring, diskusi kelompok, dan komunitas belajar. Selain itu, adanya kebijakan yang mendukung kerja sama dan keterbukaan dalam lingkungan akademik juga perlu diperhatikan.
- 3) Bagi penelitian selanjutnya, disarankan memiliki lingkup penelitian mengenai faktor terbentuknya dukungan sosial teman sebaya yang lebih luas lagi. Diharapkan meneliti secara lebih mendalam terkait faktor pembentuk dukungan sosial teman sebaya terhadap pencapaian akademik maupun kesejahteraan mental mahasiswa, serta mempertimbangkan aspek budaya dan teknologi dalam interaksi sosial mahasiswa.