

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini yaitu hampir seluruh responden penelitian ini berjenis kelamin perempuan, memiliki nilai tengah 19 tahun dengan rentang usia 17-21 tahun dan bertempat tinggal di kos. Rata-rata responden penelitian ini memiliki resiliensi, efikasi diri, dan dukungan sosial teman sebaya yang baik. Hasil uji korelasi menunjukkan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terdapat hubungan yang signifikan dengan resiliensi.

B. Saran

Saran bagi responden diharapkan bisa meningkatkan keyakinan diri dengan menghadapi tantangan kecil secara bertahap dan mampu memanfaatkan sumber dukungan dari teman sebaya untuk membantu menyelesaikan permasalahan akademik dan sosial. Responden dapat mengikuti kegiatan atau seminar tentang peningkatan keterampilan diri seperti *Focus Class Leadership*.

Saran bagi mahasiswa bisa mengikuti organisasi kemahasiswaan atau organisasi sesuai minat dan bakatnya untuk melatih kemampuannya dalam mengatur dan menetapkan tujuan serta membangun lingkungan yang mendukung perkembangan akademik dan emosional sehingga bisa saling membantu menghadapi tantangan dan menjaga keseimbangan mental selama perkuliahan.

Saran bagi institusi yaitu penelitian ini diharapkan mampu memasifkan layanan bimbingan konseling mahasiswa untuk membantu mahasiswa menghadapi masalah akademik maupun emosional. Selain itu, institusi dapat membuat program seperti latihan kepemimpinan untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa dan pelatihan *peer conselor* untuk meningkatkan dukungan sosial teman sebaya mahasiswa.

Bagi peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian dengan menambah variabel dukungan sosial seperti dukungan keluarga, dukungan akademisi dan memperluas populasi menjadi mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan untuk melihat hasil penelitian ini apakah konsisten di berbagai program studi.