

V. PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Dukungan sosial teman sebaya yang paling banyak didapat mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Jenderal Soedirman adalah dukungan sosial teman sebaya kategori tinggi (52,5%).
2. Tingkat kecemasan yang paling banyak dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Jenderal Soedirman adalah tidak mengalami kecemasan sebanyak 21,7%, diikuti kecemasan sedang dan berat masing-masing 20,8%, kecemasan ringan sebanyak 16,7%, dan 20,0% mengalami kecemasan luar biasa.
3. Terdapat hubungan yang bermakna dengan arah korelasi negatif yang menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Jenderal Soedirman.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, walaupun mahasiswa yang tidak cemas memiliki persentase tertinggi, selisihnya tidak jauh berbeda dengan persentase mahasiswa tingkat kecemasan sedang dan berat. Mahasiswa perlu lebih terbuka dengan orang-orang terdekatnya ketika mengalami kendala atau merasa tertekan dengan berbagai hal selama beradaptasi menjadi seorang mahasiswa. Mahasiswa juga perlu lebih aktif membangun dan memanfaatkan dukungan sosial dari teman sebaya. Interaksi yang positif dengan teman sebaya dapat membantu mengurangi rasa cemas. Selain itu, mahasiswa juga perlu menerapkan kegiatan-kegiatan *self-care* untuk menjaga suasana hati supaya tetap positif.

2. Bagi Institusi

Universitas Jenderal Soedirman dapat melakukan tindakan preventif maupun kuratif untuk mencegah mahasiswa mengalami kecemasan yang lebih parah. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan materi edukasi terkait kecemasan serta metode untuk mencegah dan menangani kecemasan. Pada edukasi, dapat menekankan pentingnya dukungan terhadap sesama.

Layanan konseling juga diperlukan bagi mahasiswa guna membantu memberikan solusi apabila mahasiswa memiliki masalah. Sebagai tempat mahasiswa mendiskusikan masalahnya. Institusi juga dapat menjelaskan alur untuk melakukan konseling supaya mahasiswa yang hendak melakukan konseling tidak kebingungan.

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel yang berasal dari eksternal individu, yaitu dukungan sosial teman sebaya sehingga kurang memberikan gambaran terkait faktor apa saja yang berkorelasi kuat dengan tingkat kecemasan. Peneliti selanjutnya dapat meneliti hubungan tingkat kecemasan dengan dua variabel sekaligus, yaitu faktor yang berasal dari eksternal dan internal individu. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan mix method untuk dapat menggali data lebih dalam dan lengkap, misalnya dengan melakukan wawancara kualitatif. Selain itu, peneliti lain juga dapat memperhitungkan variabel perancu pada penelitian ini guna mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat kecemasan.

