

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosi memiliki hubungan dengan tingkat stres akademik, di mana dukungan sosial lebih memberikan pengaruh yang lebih dominan dibanding dengan kecerdasan emosi. Kemudian, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat stres akademik di Universitas Muhammadiyah Surakarta masih tergolong sedang artinya diperlukan upaya untuk menurunkan tingkat stres akademiknya. Upaya yang perlu dilakukan yaitu dengan meningkatkan dukungannya mengingat bahwa dukungan sosial dalam penelitian ini memiliki pengaruh yang lebih besar. Meskipun dukungan sosial dalam penelitian ini tergolong tinggi, perlu ditinjau kembali bahwa mayoritas dari responden berjenis kelamin perempuan yang dinilai memiliki kepekaan secara emosional serta mayoritas responden berasal dari mahasiswa psikologi yang mana mereka dituntut untuk memiliki empati. Oleh karena itu dukungan sosial perlu ditingkatkan terutama pada responden yang berjenis kelamin laki-laki dan untuk jurusan selain psikologi.

Saran yang dapat diberikan yaitu untuk menurunkan stres akademik mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta yaitu dengan menjalin keakraban satu sama lain dengan teman sekelas, kemudian para mahasiswa dapat mengikuti kegiatan di luar perkuliahan seperti organisasi agar menjalin relasi lebih luas.