

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa strategi koping dan efikasi diri akademik berperan penting dalam kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Secara parsial maupun simultan, pada variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. problem-focusde coping dan emotion-focused coping berpengaruh positif karena dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan emosional, sedangkan dysfunctional coping berpengaruh negatif karena bersifat maladaptif dan dapat memperburuk kondisi psikologis. Selain itu, efikasi diri akademik yang tinggi dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan skripsi dengan lebih percaya diri, termotivasi, dan stabil secara psikologis. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis mahasiswa skripsi dipengaruhi oleh kombinasi strategi koping yang digunakan dan keyakinan terhadap kemampuan akademik yang dimiliki.

5.2 Implikasi

5.2.1 Implikasi Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini memberikan dukungan terhadap *Eudaimonic Well-Being Theory*, yang memandang kesejahteraan psikologis sebagai kondisi fungsi psikologis yang optimal. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh cara mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik yang dihadapi.

Hasil penelitian ini memperkuat teori strategi koping dari Lazarus dan Folkman dengan menunjukkan bahwa strategi koping adaptif berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik, sedangkan strategi koping maladaptif berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, penelitian ini juga mendukung teori efikasi diri akademik dari Bandura dengan menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berperan sebagai faktor personal yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini memperkaya kajian mengenai kesejahteraan psikologis

mahasiswa dengan mengintegrasikan peran strategi koping dan efikasi diri akademik dalam konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

5.2.2 Implikasi Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi mahasiswa, khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk lebih menyadari pentingnya penggunaan strategi koping yang adaptif serta pengembangan efikasi diri akademik dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa diharapkan dapat mengelola stres dengan cara yang lebih konstruktif, seperti menghadapi permasalahan secara langsung, mengatur respons emosi, serta mengurangi penggunaan strategi koping yang bersifat disfungsional.

Bagi pihak perguruan tinggi dan dosen pembimbing, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program pendampingan akademik yang lebih terstruktur, seperti *workshop* atau modul pembelajaran yang berfokus pada pengembangan keterampilan strategi koping adaptif dan efikasi diri akademik mahasiswa. Program tersebut dapat mencakup pelatihan perencanaan dan manajemen tugas skripsi, regulasi emosi, dan penguatan efikasi diri akademik melalui umpan balik konstruktif dan target akademik bertahap. Dengan pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis selama proses pengerjaan skripsi.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi layanan konseling mahasiswa dalam menyusun intervensi psikologis yang lebih spesifik, khususnya bagi mahasiswa yang mengalami tekanan akademik yang tinggi selama mengerjakan skripsi.

5.3 Saran dan Rekomendasi

5.3.1 Bagi Universitas

Bagi pihak universitas, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program pendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Universitas disarankan untuk menyediakan layanan pendamping akademik dan psikologis yang terintegrasi serta pola bimbingan dosen yang lebih suportif.

5.3.2 Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, disarankan untuk menggunakan strategi koping yang bersifat adaptif dalam menghadapi tekanan akademik serta mengurangi penggunaan strategi koping yang bersifat maladaptif. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan meningkatkan efikasi diri akademik dengan membangun keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan skripsi. Dengan strategi koping yang adaptif dan efikasi diri akademik, mahasiswa diharapkan dapat menjaga kesejahteraan psikologis selama proses pengerjaan skripsi.

5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan wilayah sampel, tidak hanya terbatas pada wilayah Jabodetabek, agar dapat menangkap variasi konteks akademik dan psikososial mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di berbagai daerah di Indonesia. Perluas wilayah dan penggunaan teknik sampling yang lebih representatif diharapkan dapat meningkatkan generalisasi temuan penelitian.

Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan pendekatan mixed method dengan mengombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan ini dinilai lebih tepat untuk melengkapi keterbatasan penggunaan kuesioner self-report, sekaligus memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa dalam menggunakan strategi koping, membangun efikasi diri akademik, dan menjaga kesejahteraan psikologis selama proses mengerjakan skripsi.