

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan ada hubungan positif antara *coping strategy* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik *coping strategy* mahasiswa, maka *psychological well-being* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi cenderung semakin baik. Sebaliknya, semakin buruk *coping strategy* mahasiswa, maka *psychological well-being* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi cenderung semakin buruk. Ketika mahasiswa mempunyai usaha dan perilaku untuk mengatur tuntutan dan tekanan sebagai mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi, maka akan timbul rasa tenang, pikiran yang positif rasa percaya diri dan memiliki kemampuan menyelesaikan masalah dengan baik. *Coping strategy* yang baik dapat menurunkan tekanan psikologis sehingga mahasiswa memiliki kepuasan hidup, tidak ada depresi dan akan mengarahkan kepada *psychological well-being* menjadi lebih baik.

Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,045 menunjukkan sumbangan variabel *coping strategy* terhadap *psychological well-being* sebesar 4,5%, sedangkan selebihnya sebanyak 95,5% disumbang oleh variabel atau faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Faktor lain yang tidak diteliti dalam peneliti

seperti gender, usia, status sosial ekonomi, pendidikan, budaya, *locus of control*, kepribadian, *relatedness*, dan *marital status*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian di lapangan dapat memberikan informasi dan gambaran bahwa *coping strategy* memiliki hubungan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti menyarankan kepada mahasiswa dengan *psychological well-being* kategori tinggi untuk mempertahankan kemampuan menyelesaikan masalah dan emosi dengan menggunakan *problem focused coping* dan *problem focused coping*. Bagi mahasiswa yang masuk dalam kategori sedang dan rendah diharapkan untuk meningkatkan kemampuan dalam menangani masalah dan kemampuan untuk melindungi diri dari tekanan sosial dan meningkatkan kesadaran penuh untuk mengatur semua perilaku.

Hal yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dengan berupaya berfokus pada sumber permasalahan, dan menyelesaikan dengan baik, berusaha mencari dukungan dari orang disekitar mereka, dan merencanakan bagaimana memecahkan masalahnya, agar permasalahan yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan koefisien determinasi pengaruh *coping strategy* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebesar 4,5%, maka dianjurkan bagi peneliti yang memiliki minat mengkaji *psychological well-being* untuk meninjau pengaruh faktor-faktor lain. Faktor-faktor tersebut diantaranya gender, usia, status sosial ekonomi, pendidikan, budaya, *locus of control*, kepribadian, *relatedness*, dan *marital status*.