

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dan dirasakan oleh mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya selama menjalani proses penyusunan skripsi. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dipersepsikan, semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa. Dari hasil kategorisasi, dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang. Meskipun hubungan yang ditemukan bersifat signifikan, kekuatan korelasinya tergolong lemah yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, melainkan terdapat faktor-faktor lain seperti regulasi emosi, efikasi diri akademik, dan religiusitas. Hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa dukungan sosial berperan sebagai penyangga (*buffer*) terhadap dampak negatif tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi. Dengan demikian, upaya untuk memperkuat jaringan dukungan sosial dan mengoptimalkan sistem pendampingan akademik diperlukan guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan penyelesaian skripsi.

Ditinjau dari aspek demografis, subjek penelitian ini didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia dewasa awal, serta mayoritas berada pada semester akhir dan baru menempuh proses penyusunan skripsi dalam durasi yang relatif singkat. Karakteristik demografis tersebut perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian, mengingat temuan ini memiliki tingkat representativitas yang lebih tinggi terhadap mahasiswa dengan karakteristik demografis serupa, sehingga generalisasi hasil penelitian terhadap kelompok mahasiswa dengan karakteristik demografis yang berbeda perlu dilakukan secara lebih cermat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut saran yang dapat diberikan:

1. Para Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

Dukungan sosial terbukti berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis selama proses penyusunan skripsi, sehingga mahasiswa disarankan untuk secara aktif membangun dan memelihara hubungan yang suportif dengan keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing. Hal ini diperlukan karena proses skripsi merupakan tuntutan yang berlangsung lama dan dapat menimbulkan tekanan psikologis yang terakumulasi seiring waktu, sehingga mahasiswa tidak dapat mengandalkan kemampuan individu semata dalam menghadapinya. Secara konkret, mahasiswa dapat melakukannya dengan rutin mengomunikasikan kendala yang dihadapi kepada dosen pembimbing alih-alih memendamnya sendiri, membentuk atau bergabung dalam kelompok belajar/diskusi sesama mahasiswa yang

sedang menyusun skripsi untuk saling berbagi pengalaman dan solusi teknis, serta secara sadar meluangkan waktu untuk berinteraksi dengan keluarga atau teman dekat di luar aktivitas pengerjaan skripsi guna menjaga keseimbangan emosional

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, dalam hal ini fakultas dan program studi, disarankan untuk memperkuat sistem dukungan akademik dan psikologis bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini diperlukan karena hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis pada kategori rendah, serta sebagian mahasiswa yang mengalami perpanjangan masa pengerjaan skripsi hingga melebihi satu semester, yang mengindikasikan adanya kebutuhan dukungan yang belum sepenuhnya terpenuhi melalui mekanisme bimbingan reguler. Secara konkret, institusi dapat melakukannya dengan menyediakan layanan konseling psikologis yang mudah diakses dan tidak menstigma bagi mahasiswa tingkat akhir, mengadakan forum atau kelompok pendampingan sebaya (*peer support group*) khusus bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, serta memberikan pelatihan kepada dosen pembimbing mengenai cara memberikan dukungan yang responsif terhadap kondisi psikologis mahasiswa bimbingannya, tidak terbatas pada aspek teknis penulisan semata.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji topik serupa disarankan untuk mempertimbangkan desain penelitian longitudinal sebagai pengembangan dari penelitian ini. Hal ini diperlukan karena desain korelasional yang digunakan dalam penelitian ini tidak memungkinkan penarikan kesimpulan mengenai arah hubungan kausal antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, sehingga belum dapat dipastikan apakah dukungan sosial yang meningkatkan kesejahteraan psikologis, ataukah sebaliknya. Selain itu, mengingat hubungan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini tergolong lemah, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel-variabel lain yang berpotensi turut berperan, seperti regulasi emosi, efikasi diri akademik, atau religiusitas, baik sebagai variabel independen tambahan maupun sebagai variabel mediator atau moderator. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menjangkau sebaran subjek penelitian yang lebih variatif dari segi lama masa studi, termasuk mahasiswa dengan masa pengerjaan skripsi yang telah melampaui satu semester, agar hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi mahasiswa secara lebih representatif dan dapat digeneralisasikan secara lebih luas.