BAB V
PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepribadian Neuroticism dengan psychological well-being pada mahasiswa (rxy = -0,157; p = 0,002), yang berarti semakin tinggi *neuroticism* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimilikinya, dan berlaku pula sebaliknya. Mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat *Neuroticism* yang tinggi (95,4%), dengan *psychological well-being* yang secara umum berada pada kategori sedang (80,9%). Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa *Neuroticism* memberikan sumbangan efektif sebesar 2,5% terhadap *psychological well-being* (R^2 = 0,025), sementara 97,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Hal ini menegaskan bahwa meskipun *Neuroticism* terbukti berhubungan secara signifikan dengan *psychological well-being*, diperlukan pertimbangan terhadap faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, status sosial ekonomi, dan religiusitas dalam upaya meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa secara menyeluruh.

B. SARAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran dari peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

a. Mahasiswa, khususnya yang memiliki kecenderungan *Neuroticism* tinggi diharapkan lebih menyadari kecenderungan neurotik dalam dirinya, mengingat kondisi tersebut terbukti dapat menurunkan *psychological well-being*.

b. Disarankan untuk melatih kemampuan regulasi emosi secara mandiri, misalnya dengan membiasakan refleksi diri, mempelajari teknik relaksasi atau *mindfulness* sederhana, serta memanfaatkan layanan konseling kampus ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

2. Bagi Institusi Pendidikan dan Konselor Kampus

a. Mengingat kecenderungan *Neuroticism* tinggi paling banyak ditemukan pada mahasiswa semester akhir yang tengah menghadapi tuntutan penyelesaian skripsi, institusi pendidikan perlu merancang program pendampingan psikologis yang secara khusus menyasar kelompok ini.

b. Program tersebut dapat diwujudkan dalam bentuk skrining kesehatan psikologis rutin di awal semester akhir, penyediaan layanan konseling yang mudah diakses, serta pelatihan manajemen stres dan regulasi emosi yang diselenggarakan secara berkala.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Mengingat *Neuroticism* dalam penelitian ini hanya menyumbang 2,5% terhadap psychological well-being, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang turut berperan, seperti dukungan sosial, status sosial ekonomi, atau religiusitas, baik sebagai variabel bebas tambahan maupun variabel moderator.

b. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan desain penelitian longitudinal sebagai alternatif dari desain *cross-sectional*, agar dinamika perubahan hubungan antarvariabel dapat digali secara lebih mendalam dari waktu ke waktu.
c. Peneliti selanjutnya disarankan pula untuk melakukan pengecekan cermat terhadap arah penilaian (*scoring*) item skala sebelum melakukan analisis data, khususnya pada instrumen yang diadaptasi dari penelitian lain, guna memastikan validitas hasil penelitian sejak tahap awal pengolahan data.