

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa ketahanan merupakan faktor utama yang menentukan kesejahteraan mental mahasiswa, di mana kemampuan beradaptasi dengan stres dan kesulitan secara signifikan meningkatkan fungsi psikologis dan keseimbangan emosional. Perilaku perawatan diri terbukti berpengaruh langsung dan tidak langsung melalui ketahanan, menegaskan pentingnya self-care sebagai sumber daya perilaku yang mendukung proses adaptif. Sebaliknya, self-compassion tidak menunjukkan pengaruh positif terhadap ketahanan maupun kesejahteraan mental, menunjukkan bahwa konstruksi ini beroperasi secara kontekstual dan dipengaruhi oleh faktor budaya serta persepsi individu terhadap diri sendiri. Secara praktis, hasil penelitian ini mendorong institusi pendidikan tinggi untuk memprioritaskan penguatan ketahanan melalui program self-care dan pelatihan coping, sementara penerapan self-compassion perlu disesuaikan dengan konteks budaya mahasiswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa desain lintas-seksional, penggunaan instrumen laporan diri, dan pengambilan sampel non-probabilitas, sehingga temuan belum dapat digeneralisasi secara luas. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, serta mengeksplorasi faktor psikososial lain yang berinteraksi dengan ketahanan. Dengan demikian, studi ini menyoroti peran sentral ketahanan dalam menghubungkan perilaku perawatan diri dengan

kesejahteraan mental, memberikan kontribusi empiris dan teoritis bagi pengembangan intervensi kesehatan mental mahasiswa yang lebih efektif, adaptif, dan responsif terhadap konteks budaya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan *mental well-being* melalui penerapan Perilaku *self-care* secara konsisten, seperti menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kehidupan pribadi, memenuhi kebutuhan istirahat, menjaga kesehatan fisik, serta mengembangkan aktivitas yang mendukung kesejahteraan psikologis. Selain itu, mahasiswa perlu mengembangkan *self-compassion* dengan belajar menerima keterbatasan diri, memperlakukan diri secara lebih positif, dan tidak berlebihan dalam menyalahkan diri ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan. Penguatan kedua aspek tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa mengembangkan resiliensi dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan selama masa perkuliahan.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi diharapkan dapat mengembangkan

program yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui layanan konseling, edukasi kesehatan mental, pelatihan *self-care*, pengembangan *self-compassion*, serta program peningkatan resiliensi. Upaya tersebut dapat diintegrasikan dalam kegiatan kemahasiswaan maupun layanan psikologis agar mahasiswa memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik dan berbagai tantangan selama proses pendidikan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan variabel psikologis lain yang berpotensi memengaruhi *mental well-being*, seperti dukungan sosial, *self-efficacy*, regulasi emosi, atau *mindfulness*. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan karakteristik subjek yang lebih beragam berdasarkan jenjang pendidikan, latar belakang budaya, dan kondisi lingkungan akademik. Selain itu, penggunaan desain longitudinal atau pendekatan eksperimen dapat dipertimbangkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan dan mekanisme perubahan *self-care*, *self-compassion*, resiliensi, dan *mental well-being* mahasiswa.