

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai optimisme dan dukungan teman sebaya sebagai prediktor kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa penyusun skripsi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Optimisme berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Optimisme membantu mahasiswa mempertahankan harapan positif, mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif, serta meningkatkan keyakinan dalam menyelesaikan skripsi meskipun menghadapi berbagai hambatan.
2. Dukungan teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi. Dukungan emosional, informasional, penghargaan, maupun bantuan instrumental yang diberikan oleh teman sebaya terbukti berkontribusi dalam mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menghadapi proses penyusunan skripsi secara lebih positif.

3. Dukungan teman sebaya merupakan prediktor yang lebih dominan dibandingkan optimisme dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien jalur dukungan teman sebaya ( $\beta = 0,565$ ) lebih besar dibandingkan optimisme ( $\beta = 0,396$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan lingkungan sosial yang suportif memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan faktor psikologis internal dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa pada tahap penyusunan skripsi.
4. Secara simultan, optimisme dan dukungan teman sebaya memiliki kemampuan prediktif yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi ( $R^2 = 0,755$ ), yang berarti bahwa kedua variabel mampu menjelaskan 75,5% variasi kesejahteraan psikologis mahasiswa, sedangkan 24,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian.

## **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi sebagai berikut.

### **1. Implikasi Teoretis**

Penelitian ini memperkuat teori Psychological Well-Being yang dikemukakan oleh Ryff (1989), yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme sebagai faktor internal dan dukungan teman sebaya sebagai faktor eksternal sama-sama

berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi. Temuan ini juga memperkuat teori optimisme dari Seligman serta teori dukungan sosial dari Sarafino dan Smith, yang menjelaskan bahwa harapan positif dan dukungan sosial merupakan sumber daya psikologis penting dalam menghadapi tekanan akademik.

## 2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi tidak hanya dapat dilakukan melalui penguatan karakter positif individu, tetapi juga melalui penciptaan lingkungan akademik yang suportif. Oleh karena itu, perguruan tinggi dapat mengembangkan berbagai program pendampingan, seperti peer mentoring, kelompok belajar, komunitas penyusun skripsi, maupun layanan konseling akademik, sehingga mahasiswa memperoleh dukungan psikologis selama proses penyelesaian tugas akhir.

## 3. Implikasi bagi Pengembangan Layanan Kemahasiswaan

Temuan penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan layanan kemahasiswaan yang lebih komprehensif. Perguruan tinggi diharapkan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik mahasiswa, tetapi juga memberikan perhatian terhadap aspek kesejahteraan psikologis melalui program-program yang mendorong terbentuknya hubungan sosial yang positif, peningkatan optimisme, serta penguatan jejaring dukungan antarmahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

#### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa penyusun skripsi disarankan untuk terus mengembangkan sikap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan akademik serta membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya. Sikap optimis yang disertai dukungan sosial yang baik diharapkan mampu membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan mempertahankan kesejahteraan psikologis selama proses penyusunan skripsi.

#### 2. Bagi Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing diharapkan tidak hanya memberikan arahan akademik, tetapi juga membangun komunikasi yang suportif serta memberikan motivasi kepada mahasiswa selama proses bimbingan. Pendekatan yang empatik dapat membantu mahasiswa mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, serta mempercepat penyelesaian skripsi.

#### 3. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi disarankan mengembangkan program pendampingan mahasiswa berbasis kelompok, seperti peer mentoring, komunitas penyusun skripsi, maupun layanan konseling psikologis yang mudah diakses. Program-program tersebut diharapkan mampu menciptakan lingkungan akademik yang mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti resiliensi, dukungan keluarga, self-efficacy, religiusitas, atau academic burnout. Selain itu, penelitian dapat dilakukan pada program studi maupun perguruan tinggi yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi.

