

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, KETERBATASAN PENELITIAN DAN REKOMENDASI**

Bab ini menjelaskan mengenai simpulan dan implikasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan simpulan sebagai berikut:

1. Stres akademik memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being*, sehingga individu yang mengalami frustrasi, konflik, tekanan serta perubahan yang tinggi diduga dapat menurunkan tingkat *psychological well-being*.
2. Terdapat pengaruh *coping strategies* baik *problem focused coping* maupun *emotion focused coping* terhadap *psychological well-being*, sehingga ketika individu menggunakan *coping strategies* dengan baik maka diduga mengurangi stres dan memengaruhi tingkat *psychological well-being*.

Selain itu terdapat temuan lain dalam penelitian ini yaitu:

1. Tidak terdapat perbedaan jenis *coping strategies* yang digunakan individu terhadap *psychological well-being*.
2. Jurusan memiliki pengaruh terhadap *emotion focused coping* yang digunakan individu.
3. Terdapat pengaruh stres akademik terhadap dimensi penguasaan lingkungan dari *psychological well-being*, artinya stres akademik memengaruhi individu dalam beradaptasi dengan lingkungan serta terhadap kemampuan individu dalam memberdayakan lingkungan untuk kebutuhan pribadi.
4. Terdapat pengaruh stres akademik terhadap dimensi tujuan hidup dari *psychological well-being*, artinya stres akademik yang dialami individu dapat memengaruhi tujuan hidup yang telah ditetapkan.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa stres akademik dan *coping strategies* baik itu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Stres akademik memiliki pengaruh negatif terhadap *psychological well-being*, artinya stres akademik dapat mengurangi tingkat *psychological well-being*. Sedangkan *coping strategies* memiliki pengaruh terhadap tingkat *psychological well-being* karena *coping* dapat membantu mengurangi stres apabila *coping strategies* yang digunakan efektif.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

1. Wawancara pendahuluan hanya dilakukan pada tiga orang sehingga informasi yang didapat masih kurang
2. Proses pengambilan data terhambat oleh pandemi sehingga pengisian kuesioner dilakukan secara online dan apabila responden memiliki pertanyaan atau kurang mengerti dengan pengisian kuesioner tidak dapat bertanya langsung kepada peneliti
3. Pandemi yang terjadi ketika proses pengerjaan skripsi memunculkan hal-hal dan hambatan baru pada subjek penelitian yang tidak tergambar dalam penelitian ini

## **D. Rekomendasi**

1. Bagi Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi  
Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi perlu mengetahui *coping strategies* yang efektif bagi dirinya dalam menghadapi stres. *Coping strategies* yang efektif dapat mengurangi tingkat stres serta memberikan pengaruh yang positif terhadap *psychological well-being*. Sehingga, hambatan dan tekanan dalam proses penyusunan skripsi dapat ditangani dengan tepat.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
  - a. Pada penelitian ini tidak terdapat perbedaan pada tingkat stres akademik, jenis coping yang digunakan serta tingkat *psychological well-being* antara laki-laki dan perempuan. Hal itu diduga karena jumlah responden antara laki-laki dan perempuan pada penelitian ini tidak seimbang.