

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan dengan arah negatif antara *psychological capital* dengan *psychological distress*. Arah negatif tersebut memiliki arti bahwa peningkatan *psychological capital* yang dimiliki mahasiswa akan diiringi dengan turunnya *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas, begitu pun sebaliknya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa besaran hubungan *psychological capital* dengan *psychological distress* berada pada tingkat hubungan sedang.

Selain itu, diketahui pula gambaran masing-masing variabel penelitian. Didapatkan kesimpulan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas terkadang mengalami gejala kecemasan dan gejala depresi. Sementara pada variabel *psychological capital*, didapatkan kesimpulan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menilai dirinya memiliki keyakinan terhadap kemampuan dalam menyelesaikan tuntutan yang ada serta memiliki persepsi lebih rendah pada kemampuan resiliensi dibandingkan dengan dimensi lainnya.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengusulkan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan oleh berbagai pihak terkait dengan penelitian ini.

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, peneliti memberikan beberapa saran terkait metodologi penelitian yang dapat dipertimbangkan oleh peneliti selanjutnya.

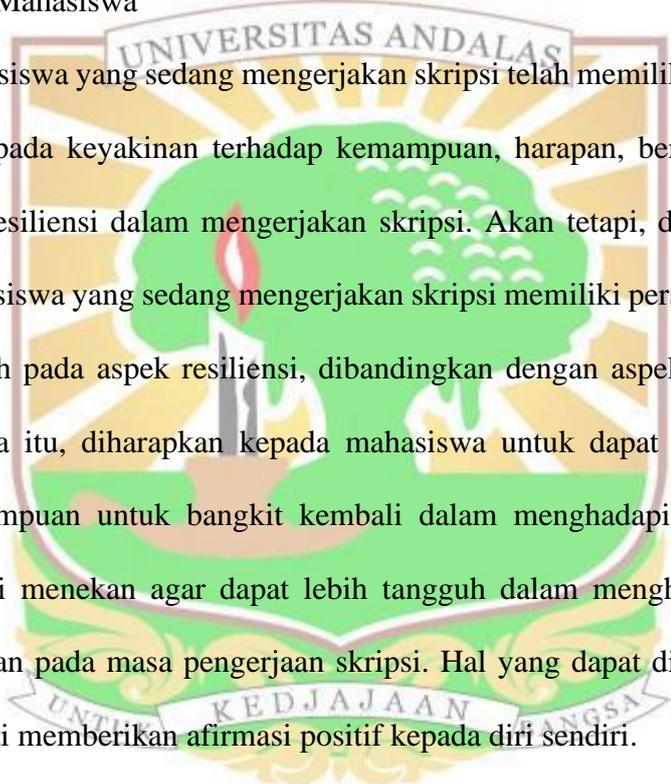
1. Penelitian ini mendapatkan hubungan dengan tingkat sedang pada kedua variabel. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mempertimbangkan faktor lain berupa variabel lainnya, misalnya *academic self-efficacy*. Mengingat temuan penelitian ini yang mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih tinggi dalam mempersepsikan keyakinan terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas.
2. Penelitian ini melakukan pengambilan data dengan teknik *nonprobability sampling*, *accidental sampling*. Hal ini dikarenakan keterbatasan peneliti untuk bisa menjangkau dan memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh anggota populasi untuk menjadi sampel penelitian. Oleh karena itu, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *probability sampling* apabila memungkinkan untuk mendapatkan data keseluruhan

populasi. Hal ini bertujuan agar data yang didapatkan dapat lebih mewakili keseluruhan populasi penelitian secara merata.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, peneliti memberikan beberapa saran praktis yang dapat dipertimbangkan oleh berbagai pihak.

1. Bagi Mahasiswa



Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi telah memiliki persepsi yang baik pada keyakinan terhadap kemampuan, harapan, berpikiran positif, dan resiliensi dalam mengerjakan skripsi. Akan tetapi, diketahui bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki persepsi yang lebih rendah pada aspek resiliensi, dibandingkan dengan aspek lainnya. Oleh karena itu, diharapkan kepada mahasiswa untuk dapat memperhatikan kemampuan untuk bangkit kembali dalam menghadapi hambatan dan situasi menekan agar dapat lebih tangguh dalam menghadapi berbagai tekanan pada masa pengerjaan skripsi. Hal yang dapat dilakukan adalah seperti memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri.

2. Bagi Universitas

Pihak universitas diharapkan dapat membantu para mahasiswa untuk dapat meningkatkan resiliensi agar mahasiswa dapat lebih tangguh dalam menghadapi berbagai tekanan pada masa pengerjaan skripsi. Bantuan yang dapat diberikan oleh pihak universitas adalah seperti program pelatihan untuk meningkatkan kemampuan diri untuk dapat bangkit kembali dalam

menghadapi situasi menekan. Salah satu pelatihan yang dapat diberikan adalah *self-instruction training*, yaitu merupakan pelatihan berbasis terapi kognitif-perilaku yang mengajarkan klien untuk memberikan instruksi kepada diri sendiri agar dapat melawan pemikiran yang negatif ketika dihadapkan dengan situasi tidak menyenangkan.

