

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai pengaruh efikasi diri (*self-efficacy*) terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*) pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Kabupaten Jember, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara efikasi diri (*self-efficacy*) terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*) pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di Kabupaten Jember. Hal ini dapat dilihat dengan perolehan nilai R sebesar 0,133 dan signifikansi $p = 0,000$ (di mana $p < 0,05$), sehingga hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis kerja H_1 diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup yang mereka rasakan
2. Efikasi diri memberikan kontribusi pengaruh sebesar 13,3% ($R^2 = 0,133$) terhadap variasi tinggi rendahnya kepuasan hidup mahasiswa. Sementara itu, porsi mayoritas sebesar 86,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor internal maupun eksternal lain di luar model penelitian ini (seperti dukungan sosial, kecemasan masa depan, dan stabilitas finansial).
3. Secara deskriptif, variabel kepuasan hidup (*life satisfaction*) secara keseluruhan dominan berada pada kategori rendah yaitu sebesar 52,0%.

Sementara variabel efikasi diri (*self-efficacy*) secara keseluruhan dominan berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 58,0%. Ditinjau dari tiap dimensinya, dimensi Generality (56,0%) dan Strength (56,0%) menjadi penyumbang persentase kategori tinggi tertinggi yang mencerminkan perilaku adaptif dan daya tahan (*persistence*), sedangkan dimensi Magnitude justru dominan berada pada kategori rendah (54,0%) yang mengindikasikan keterbatasan perilaku mahasiswa ketika dihadapkan pada tahapan skripsi dengan tingkat kerumitan tinggi.

4. Perbedaan antara tingginya efikasi diri secara umum dengan rendahnya kepuasan hidup ini menjelaskan timbulnya sebaran data residual tidak terdistribusi secara normal ($p = 0,004$). Kondisi ini mencerminkan adanya penumpukan karakteristik responden (efikasi diri tinggi namun kepuasan hidup rendah), sehingga model regresi parametrik yang dihasilkan perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan dinamika variabel eksternal lainnya.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Beberapa saran yang dapat diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi adalah sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa memiliki aspek magnitude yang rendah artinya sebagian besar mahasiswa masih memiliki kecenderungan merasa ragu, cemas, dan kurang yakin akan kemampuan dirinya ketika dihadapkan pada bagian tugas akhir yang memiliki tingkat kerumitan

tinggi, sehingga mahasiswa disarankan untuk meningkatkan keyakinan dirinya melalui strategi pengerjaan bertahap (*gradual accomplishment*). Hal ini dilakukan dengan mengurai bagian skripsi yang rumit menjadi langkah-langkah kecil yang lebih sederhana, memulai dari target yang paling ringan untuk membangun momentum positif, serta meningkatkan tingkat kesulitan tugas secara perlahan seiring bertambahnya kemahiran dan rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhir.

- b. Mahasiswa juga disarankan untuk memprioritaskan kesejahteraan psikologisnya (*psychological well-being*). Hal ini dapat dicapai dengan membangun support system yang positif melalui diskusi kelompok sebaya (*peer support*), membatasi komparasi sosial negatif di media sosial, serta menerapkan self-compassion agar persepsi dan evaluasi terhadap kualitas kehidupannya tetap terjaga secara positif.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Berdasarkan temuan penelitian yang mayoritas mahasiswa memiliki kepuasan hidup pada kategori rendah serta menghadapi kendala pada aspek *magnitude* efikasi diri yang juga rendah. Hal ini artinya mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami kecemasan akademik, penurunan motivasi, dan ketidakpuasan hidup akibat merasa kurang mendapatkan dukungan serta kesulitan mengurai batas kerumitan revisi skripsi secara mandiri, sehingga saran bagi pihak Universitas dan Fakultas disarankan untuk terus mempertahankan suasana akademik yang mendukung dengan mengoptimalkan peran dosen pembimbing. Pendampingan yang responsif serta umpan balik

(*feedback*) yang positif sangat penting untuk menjaga motivasi dan rasa percaya diri mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, fakultas dapat memfasilitasi program peer mentoring atau klinis skripsi secara berkala guna membantu mahasiswa mengurai kendala teknis penulisan. Penguatan layanan bimbingan konseling kampus yang ramah dan mudah diakses juga perlu terus dijalankan sebagai wadah pengelolaan stres, sehingga kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan kepuasan hidup mahasiswa selama menyusun skripsi tetap terjaga dengan baik.

3. Unit Layanan Psikologi

Berdasarkan temuan terkait rendahnya kepuasan hidup mahasiswa tingkat akhir, Biro layanan psikologi disarankan untuk memperkuat program dukungan kesehatan mental yang mudah diakses dan bebas stigma. Hal ini dapat dilakukan dengan mengoptimalkan layanan konseling individu maupun kelompok, serta mengadakan pelatihan *peer counselor* (konselor sebaya) di tingkat mahasiswa. Kehadiran ruang aman (*safe space*) untuk berbagi cerita dan mengelola stres akademik ini diharapkan dapat membantu mahasiswa tingkat akhir menjaga kesejahteraan psikologisnya (*psychological well-being*) selama proses penyelesaian tugas akhir.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah dan asal Responden yaitu dengan mengambil jumlah responden yang lebih banyak (lebih dari 150 orang) serta melibatkannya secara acak dari berbagai jurusan atau fakultas. Hal ini bertujuan agar hasil penelitian tidak

menumpuk di jurusan tertentu saja dan bisa menggambarkan kondisi mahasiswa tingkat akhir secara lebih luas dan merata.

- b. Peneliti juga disarankan antisipasi data yang tidak terdistribusi normal karena variabel psikologis sering kali menghasilkan data yang tidak terdistribusi normal (seperti adanya penumpukan jawaban pada skor tertentu), peneliti selanjutnya disarankan untuk memilih metode olah data alternatif yang tidak menuntut syarat data normal misalnya analisis non-parametrik, serta memperketat penyaringan kuesioner sejak awal.
- c. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel prediktor lain, baik dari faktor psikologis internal maupun eksternal (seperti *self-compassion*, *academic burnout*, atau dukungan sosial), guna melengkapi kontribusi efikasi diri yang telah diteliti terhadap kepuasan hidup mahasiswa tingkat akhir.