

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Kristen IAKN Manado memiliki beragam strategi resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik ketika menyusun skripsi. Mahasiswa mampu melakukan regulasi emosi dengan mengalihkan perasaan cemas atau stres melalui aktivitas positif, seperti beribadah, berdoa, beristirahat, bernyanyi, maupun rekreasi sederhana bersama teman. Dalam hal kontrol impuls, mereka tetap berusaha menjaga fokus meskipun muncul dorongan untuk menyerah, misalnya dengan membuat jadwal belajar, mencari tempat tenang, dan membatasi distraksi dari lingkungan sekitar. Optimisme mahasiswa terbangun melalui keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan skripsi sebagaimana teman-temannya, serta diperkuat oleh dukungan orang-orang terdekat yang terus memotivasi.

Selain itu, mahasiswa juga melakukan analisis penyebab masalah dengan cara mengevaluasi diri, mengidentifikasi kendala seperti kemalasan, faktor keuangan, maupun keterbatasan waktu bimbingan, dan mencari solusi melalui diskusi dengan pembimbing maupun teman. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dosen pembimbing, hingga komunitas rohani terbukti memberikan peran penting dalam menjaga semangat mereka. Efikasi diri mahasiswa semakin kuat ketika mereka menetapkan strategi pribadi, seperti membuat jadwal, memperkaya literatur, dan berdiskusi, sehingga menumbuhkan keyakinan bahwa skripsi dapat diselesaikan. Tekanan akademik juga memberikan dampak positif berupa pencapaian aspek-aspek kepribadian yang lebih matang, seperti kesabaran, kedisiplinan, keterampilan manajemen waktu, serta ketangguhan mental dan spiritual.

Secara keseluruhan, resiliensi mahasiswa dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor individu (motivasi, kepercayaan diri, dan

manajemen stres), faktor keluarga (dukungan emosional, doa, dan semangat), serta faktor masyarakat (dukungan teman, komunitas, dan lingkungan akademik yang kondusif). Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan menyelesaikan skripsi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh kekuatan pribadi, dukungan sosial, dan lingkungan yang mendukung.

B. Rekomendasi

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Diharapkan mampu mengembangkan strategi resiliensi seperti mengatur emosi, menjaga motivasi, dan mencari dukungan sosial agar lebih siap menghadapi tekanan akademik.

2. Bagi dosen pembimbing dan institusi

Disarankan memberikan pendampingan yang lebih intensif, serta menciptakan lingkungan akademik yang kondusif untuk mahasiswa tingkat akhir.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan memperluas penelitian pada jumlah informan yang lebih banyak, atau menambahkan variabel lain seperti kecerdasan emosi dan strategi coping untuk memperkaya hasil penelitian.