

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan *maladaptive daydreaming* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir FIKes Unsoed, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa tingkat akhir FIKes Unsoed yang menjadi responden mayoritas berusia rata-rata 21 tahun, berjenis kelamin perempuan, berasal dari Jurusan Keperawatan, dan tinggal di kos atau kontrakan, yang mengindikasikan kondisi hidup terpisah dari keluarga selama penyusunan skripsi.
2. Gambaran tingkat *maladaptive daydreaming* pada mahasiswa tingkat akhir tergolong cukup mengkhawatirkan. Meskipun mayoritas tidak memiliki indikasi MD, terdapat proporsi yang besar mahasiswa yang terindikasi mengalami MD klinis. Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari populasi mahasiswa tingkat akhir rentan menggunakan lamunan sebagai mekanisme koping.
3. Tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir mayoritas berada pada kategori sedang, diikuti kategori rendah, dan tinggi. Secara dimensi, mahasiswa memiliki skor tertinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi, namun memiliki skor terendah pada dimensi penerimaan diri dan kemandirian, yang menandakan adanya tantangan dalam menerima kondisi diri dan pengambilan keputusan mandiri di masa transisi dewasa awal.
4. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *maladaptive daydreaming* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir FIKes Unsoed. Nilai koefisien korelasi menunjukkan kekuatan hubungan yang lemah. Artinya, semakin tinggi tingkat MD, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa, namun MD bukanlah satu-satunya faktor penentu terhadap penurunan kesejahteraan psikologis.

B. Saran

Saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian ditunjukkan kepada mahasiswa, institusi pendidikan, dan peneliti selanjutnya.

1. Bagi Mahasiswa

Peneliti mengharapkan agar mahasiswa tetap menjaga kesehatan mental dengan menerapkan strategi koping yang adaptif, seperti mengatur waktu belajar dengan baik, menjaga pola hidup sehat, serta mengontrol aktivitas menghayal agar tidak mengganggu fungsi akademik. Peneliti juga menyarankan mahasiswa menggunakan musik instrumen tanpa lirik saat mengerjakan skripsi untuk mengurangi *trigger* melamun. Menganjurkan mahasiswa untuk mencari bantuan konseling apabila aktivitas MD mulai mengganggu konsentrasi, produktivitas, atau kehidupan sosial.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Peneliti menyarankan untuk merancang program mentoring kelompok di bawah supervisi Dosen Pembimbing Akademik sebagai wadah interaksi rutin. Program ini bertujuan untuk mencegah keterasingan sosial di kalangan mahasiswa dan menjadi ruang berbagi kendala perkuliahan, sehingga mahasiswa merasa didampingi dan termotivasi untuk menyelesaikan studi tepat waktu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan untuk menambahkan variabel lain seperti stres akademik, kecemasan, kesepian, atau dukungan sosial, yang kemungkinan memiliki pengaruh lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan atau mengadaptasi instrumen MD dengan struktur bahasa yang lebih sederhana agar lebih mudah dipahami oleh responden dari berbagai latar belakang. Selain itu, disarankan pula untuk menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang bersifat lebih umum dan tidak memuat pertanyaan yang sensitif, guna meminimalkan ketidaknyamanan responden serta mengurangi bias dalam pengisian data.