

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian mengenai modal psikologis dan dukungan sosial terhadap adaptabilitas karier pada mahasiswa yang bekerja, maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Simpulan dari deskriptif variabel penelitian
 - a. Variabel modal psikologis pada mahasiswa yang bekerja berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat optimisme, resiliensi, efikasi diri, dan harapan yang cukup, namun masih perlu ditingkatkan agar lebih optimal dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan.
 - b. Variabel dukungan sosial pada mahasiswa yang bekerja juga berada dalam kategori sedang. Artinya, mahasiswa memperoleh dukungan emosional, informasional, afeksi, maupun dukungan nyata dari lingkungan sekitar dalam tingkat yang cukup, tetapi belum maksimal untuk sepenuhnya membantu mereka menghadapi tekanan peran ganda.
 - c. Variabel adaptabilitas karier pada mahasiswa yang bekerja berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup dalam aspek kepedulian karier, pengendalian karier, keingintahuan karier, dan keyakinan karier, namun masih terdapat keterbatasan dalam merencanakan, mengendalikan, dan mengeksplorasi peluang karier secara lebih matang.
2. Simpulan dari pengujian hipotesis
 - a. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara modal psikologis dengan adaptabilitas karier. Semakin tinggi modal psikologis yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan tuntutan karier.

- b. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan adaptabilitas karier. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin besar pula kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan dinamika karier.
- c. Modal psikologis dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh terhadap adaptabilitas karier. Kedua variabel ini berkontribusi secara simultan terhadap tinggi rendahnya kemampuan mahasiswa dalam menghadapi transisi, tantangan, dan tuntutan karier di tengah peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

- a. Mahasiswa perlu aktif melatih optimisme, efikasi diri, resiliensi, dan harapan melalui pelatihan *soft skills* atau konseling, serta menjaga regulasi emosi agar performa akademik dan pekerjaan tetap stabil.
- b. Disarankan untuk mengatur jadwal kuliah dan kerja dengan disiplin demi mencegah kelelahan, sekaligus lebih terbuka dalam meminta bantuan emosional maupun informasional dari keluarga, teman, dan rekan kerja.
- c. Mahasiswa sebaiknya proaktif mencari peluang kerja yang linier dengan bidang studi melalui magang, *workshop*, atau forum karier untuk mengasah aspek *career curiosity*.

2. Bagi Universitas

Universitas dapat memfasilitasi pelatihan resiliensi, optimisme, dan efikasi diri, serta memperkuat layanan konseling psikologis sebagai ruang aman bagi mahasiswa pekerja untuk mengatasi kendala mereka. Memberikan kebijakan jadwal yang fleksibel atau sistem kuliah *hybrid*, sekaligus membangun komunitas/forum khusus mahasiswa pekerja untuk saling berbagi strategi adaptasi karier. Serta rutin

menyelenggarakan *job fair*, seminar, dan program magang untuk memperluas akses informasi dan peluang karier masa depan bagi mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini belum menjangkau faktor-faktor struktural makro ketenagakerjaan yang secara nyata dialami mahasiswa pekerja di lapangan, seperti beban kerja objektif, sistem beralih kerja (*shift*), fleksibilitas jam kerja dari perusahaan, kepuasan kerja, maupun kelincahan karier (*career agility*) organisasi yang berdasarkan literatur terdahulu memiliki sumbangan pengaruh yang sangat besar.