

BAB V

PENUTUP

A Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil deskripsi variabel penelitian, diperoleh bahwa variabel kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Indonesia Bekasi (Universitas Islam 45 Bekasi) sebagian besar berada pada kategori sedang. Variabel dukungan sosial pada mahasiswa yang bekerja juga sebagian besar berada pada kategori sedang. Demikian pula variabel efikasi diri sebagian besar berada pada kategori sedang.
2. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama, diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.
3. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis kedua, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja. Hasil ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya efikasi diri tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja.
4. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis ketiga, diketahui bahwa dukungan sosial dan efikasi diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri secara bersama-sama berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja, dengan dukungan sosial sebagai

variabel yang memberikan kontribusi lebih dominan dibandingkan efikasi diri.

B Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang bekerja diharapkan dapat terus menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dengan membangun hubungan sosial yang positif, memperluas jaringan dukungan sosial, serta memanfaatkan bantuan dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus ketika menghadapi berbagai kesulitan akademik dan pekerjaan. Selain itu, mahasiswa juga perlu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri serta mengembangkan keterampilan dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama menjalankan peran sebagai mahasiswa dan pekerja.
2. Pihak universitas diharapkan dapat memberikan perhatian yang lebih besar kepada mahasiswa yang bekerja melalui penyediaan layanan konseling, program pendampingan psikologis, pelatihan pengembangan diri, serta kegiatan yang dapat memperkuat dukungan sosial antar mahasiswa.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan responden dari berbagai perguruan tinggi sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti stres akademik, strategi *coping*, *optimisme*, *religiusitas*, kepribadian, maupun *work-life balance*. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau *mixed method* untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja.