

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

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

1. Berdasarkan hasil deskripsi variabel resiliensi, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis diperoleh hasil sebagai berikut:
  - a. Hasil analisis deskripsi data penelitian, diperoleh bahwa variabel kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Indonesia yang bekerja sebagaimana besar berada pada kategori sedang.
  - b. Hasil analisis deskripsi data penelitian, diperoleh bahwa variabel resiliensi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Indonesia yang bekerja sebagaimana besar berada pada kategori sedang.
  - c. Hasil analisis deskripsi data penelitian, diperoleh bahwa variabel dukungan sosial pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Indonesia yang bekerja sebagaimana besar berada pada kategori sedang.
2. Adapun kesimpulan dari hasil uji hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:
  - a. Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja. Hasil analisis korelasi *rank spearman* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,640$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, semakin tinggi resiliensi yang dimiliki mahasiswa yang bekerja maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya.
  - b. Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja. Hasil analisis korelasi *rank spearman* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,525$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini

menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa yang bekerja maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

- c. Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa model regresi linear berganda yang digunakan signifikan secara statistik dengan nilai  $F = 445,743$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,903 menunjukkan bahwa sebesar 90,3% variasi kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan oleh variabel resiliensi dan dukungan sosial, sedangkan sisanya sebesar 9,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pihak-pihak yang berkaitan dengan penelitian ini. Adapun saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa yang bekerja diharapkan dapat meningkatkan resiliensi dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun pekerjaan dengan cara mengembangkan kemampuan mengelola stres, berpikir positif, meningkatkan kepercayaan diri, serta mempertahankan semangat dalam mencapai tujuan. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan lebih aktif membangun dan memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, dosen, maupun rekan kerja sebagai sumber bantuan emosional, informasi, dan dukungan praktis. Dengan meningkatnya resiliensi dan dukungan sosial, kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja dapat terjaga dengan lebih baik.
2. Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan perhatian lebih kepada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja melalui penyediaan layanan konseling, pelatihan manajemen stres, pelatihan manajemen waktu, serta program pengembangan diri yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik dan pekerjaan. Selain itu, Universitas juga dapat

menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif sehingga mahasiswa yang bekerja tetap dapat menjalankan proses perkuliahan secara optimal.

3. Bagi para penelitian selanjutnya penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu hanya meneliti dua variabel independen yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu resiliensi dan dukungan sosial. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti optimisme, *self-efficacy*, regulasi emosi, kebersyukuran, atau *work-life balance*. Selain itu, dalam hal cakupan cakupan lokasi yang hanya terbatas pada satu institusi. Sehingga, penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan subjek dan lokasi penelitian serta menggunakan pendekatan kualitatif atau *mixed methods* agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja.