

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa *psychological capital* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana diperoleh $t_{hitung} = 5,046 > t_{tabel} = 1,989$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,050$). Dari hasil penelitian tersebut didapatkan persamaan regresi yaitu $Y = 34,110 + 0,744 X$. Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa jika skor *psychological capital* sebesar nol, maka skor *psychological well-being* sebesar 34,110. Selain itu dapat diprediksikan bahwa jika terdapat perubahan pengaruh pada skor *psychological capital* sebesar satu dapat mempengaruhi peningkatan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja sebesar 0,744.
2. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,235$), ini berarti besarnya sumbangan efektif variabel *psychological capital* terhadap *psychological well-being* yaitu sebesar 0,235. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *psychological capital* dapat mempengaruhi munculnya *psychological well-being* sebesar 23,5% pada mahasiswa yang bekerja sedangkan sisanya 76,5%, dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

3. Hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *psychological well-being* yang signifikan ditinjau dari lama bekerja mahasiswa ($F = 3,431$; $p = 0,037$). Mahasiswa yang memiliki lama bekerja kurang dari 5 jam perhari memiliki *mean* skor *psychological well-being* yang tinggi yaitu sebesar 89,68, sedangkan mahasiswa yang memiliki lama bekerja diatas 10 jam perharinya memiliki *mean* skor *psychological well-being* yang rendah yaitu sebesar 84,27.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan didalamnya. Untuk itu, peneliti memberikan beberapa saran untuk bahan pertimbangan sebagai penyempurnaan penelitian selanjutnya, baik berupa saran teoritis dan saran praktis.

1. Saran Teoritis

- a. Bagi peneliti selanjutnya, yang memiliki minat bahasan meneliti tema yang sama, penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi dalam penelitian selanjutnya. Selain itu, mengingat hasil sumbangan variabel *psychological capital* terhadap *psychological well-being* sebesar 23,5%, maka masih ada 76,5% faktor lain di luar variabel penelitian yang belum diteliti yang dapat mempengaruhi tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa seperti, dukungan sosial, religiusitas, dan *character strengths*.

- b. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menyempurnakan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dengan lebih memperhatikan aitem pertanyaan pada skala untuk menghindari terjadinya *social desirability* pada subjek penelitian.
 - c. Disarankan pula kepada peneliti yang tertarik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa dapat memperluas ruang lingkup penelitian atau populasi serta menambahkan karakteristik mahasiswa yang bekerja seperti *status martial* pada subjek yang diteliti. Dengan demikian, hasil yang didapat lebih bervariasi dan kesimpulan yang didapat mampu digeneralisasi.
 - d. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melihat perbedaan *psychological well-being* ditinjau dari data demografis (usia, jenis kelamin, *status martial*) disarankan untuk menghitung signifikansi *mean* setiap dimensi alat ukur penelitian, agar perbedaan *mean* lebih akurat.
2. Saran Praktis
- a. Bagi subyek penelitian

Subjek pada umumnya telah memiliki *psychological well-being* dalam kategori tinggi. Berdasarkan hal tersebut diharapkan subyek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang bekerja, untuk tetap dapat mempertahankan *psychological well-being* yang telah dimiliki. Salah satu caranya adalah dengan membangun dan meningkatkan *psychological capital* (*self efficacy, optimism, hope* dan *resiliency*) dalam diri sendiri

sehingga mahasiswa dapat menjadi lebih fleksibel dan adaptif dalam menghadapi perubahan.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Pada penelitian ini, *psychological capital* secara teoritis terbukti menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja. Maka dari itu, perguruan tinggi diharapkan mampu mengembangkan dan merancang program-program kegiatan yang meliputi dimensi yang ada dalam *psychological capital* untuk meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa, misalnya dengan seminar, pelatihan ataupun dengan memfasilitasi sarana dan prasarana (perpustakaan yang nyaman) yang memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri.