

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa hipotesis terdapat hubungan yang positif antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dapat diterima. Hal ini ditunjukkan dengan  $r = 0,592$  dan  $p < 0,01$  ( $p < 0,050$ ), artinya ada hubungan positif yang signifikan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hubungan positif ( $r = 0,592$ ) menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku prososial maka akan cenderung tinggi pula kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah perilaku prososial maka akan cenderung rendah pula kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Sumbangan efektif yang diberikan perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 0,351 atau sebesar 35,1% dan sisanya 64,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya (Ryff & Singer, 2008).

Berdasarkan hasil kategorisasi data kesejahteraan psikologis, diketahui bahwa subjek penelitian memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori tinggi berjumlah 51 (70,8%), pada kategori sedang berjumlah 21 orang (29,1%), dan tidak ada subjek penelitian yang berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil di atas dapat peneliti simpulkan bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa cenderung tinggi. Sementara itu, berdasarkan hasil kategorisasi data perilaku

prososial, diketahui bahwa subjek penelitian memiliki perilaku prososial pada kategori tinggi berjumlah 56 orang (77,8%), pada kategori sedang berjumlah 16 orang (22,2%), dan tidak ada subjek penelitian yang berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil di atas dapat peneliti simpulkan bahwa perilaku prososial mahasiswa cenderung tinggi.

Berdasarkan hasil analisis tambahan yaitu uji variansi satu jalur (one way anova), menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis yang signifikan ditinjau dari fakultas subjek penelitian  $F = 0,953$  dengan  $p = 0,391$  ( $p \geq 0,050$ ).

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi mahasiswa**

Bagi mahasiswa agar memiliki kesejahteraan psikologis karena dapat membuat dirinya mampu untuk menjalankan fungsi psikologis dengan lebih baik, termasuk dalam hal belajar sehingga perlu dimiliki mahasiswa dalam pencapaian prestasi di bidang akademik. Kegiatan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis yakni melakukan kegiatan positif seperti perilaku prososial dan melakukan pelatihan seperti pelatihan kebersyukuran maupun pelatihan mindfulness.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang meneliti tentang variabel kesejahteraan psikologis agar dapat mengkaji dengan menggunakan teori terbaru. Memperluas penelitian ini dengan meneliti variabel lain yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sehingga dapat mengungkap penemuan-penemuan baru.