

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian beserta pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwasanya terdapat hubungan korelasi yang positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan *work-life balance* pada mahasiswa kelas karyawan Fakultas Psikologi UMBY. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu koefisien korelasi yang sesuai dengan kaidah analisis, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa kelas karyawan Fakultas Psikologi UMBY, maka akan semakin tinggi *work-life balance* pada mahasiswa kelas karyawan Fakultas Psikologi UMBY. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa kelas karyawan Fakultas Psikologi UMBY, maka akan semakin rendah *work-life balance* pada mahasiswa kelas karyawan Fakultas Psikologi UMBY.

Kemudian dari hasil kategorisasi didapati mayoritas mahasiswa kelas karyawan Fakultas Psikologi UMBY mempunyai tingkat *work-life balance* yang sedang, dan untuk *self-efficacy* mempunyai tingkat presentase yang tinggi. Selain itu hasil dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* berkontribusi pada tingkat *work-life balance* yang diperoleh dari uji determinasi (R²) dalam kategori yang rendah. Hal ini bisa dikarenakan adanya pengaruh oleh faktor-faktor

lain yang tidak teliti dalam penelitian ini, seperti motivasi berprestasi, dukungan sosial, dan dukungan organisasi (Triwijayanti, 2017).

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan pada hasil penelitian beserta kesimpulannya, sebagai berikut:

1. Subjek Penelitian

Selaras dengan kategori *work-life balance* mahasiswa kelas karyawan Fakultas Psikologi UMBY yang dari mayoritasnya berada pada kategori sedang, dan sebagian lagi berada dalam kategori tinggi dan rendah. Maka untuk mahasiswa kelas karyawan Fakultas Psikologi UMBY kategori sedang dan rendah dapat meningkatkan lagi *work-life balancenya*, begitu pula untuk yang memiliki kategori tinggi disarankan agar dapat dipertahankan.

Adapun yang dapat dilakukan untuk meningkatkan serta mempertahankan *work-life balance*, seperti yang disarankan oleh Firmansyah (2016) yang pertama dengan memberikan informasi yang jelas kepada keluarga dan kampus atas tanggung jawab mahasiswa dalam pekerjaan. Kedua, apabila tidak ada pilihan yang mengharuskan mahasiswa menunda pekerjaan kantor agar dapat mengikuti kegiatan penting keluarga dan kampus yang wajib diikuti dan mendesak, maka sampaikan izin dengan jelas pada pimpinan kantor ataupun rekan kerja. Terakhir, bila ada pekerjaan

yang mengharuskan untuk lembur, maka mahasiswa harus memberikan informasi dan memohon pengertiannya ke keluarga dan kampus.

Sehingga harapannya mahasiswa kelas karyawan Fakultas Psikologi UMBY dapat berupaya meningkatkan *work-life balancenya* bagi yang rendah dan sedang serta mempertahankan bagi yang tinggi, sebab hal ini nantinya dapat membantu mahasiswa kelas karyawan Fakultas Psikologi UMBY untuk menjalankan berbagai tanggung jawab atau perannya di pekerjaan ataupun kehidupan pribadi terutama perkuliahan dengan amat baik.

2. Peneliti Selanjutnya

Teruntuk peneliti yang juga tertarik dalam penelitian pada variabel yang serupa yaitu variabel *work-life balance* maupun tertarik untuk mengembangkan penelitian dengan tema yang sama, maka dengan berpedoman pada koefisien determinasi) sebesar 0,021 yang berarti faktor yang diteliti dalam penelitian ini yaitu *self-efficacy* memiliki kontribusi hanya sebesar 20,1%, dan sisa kontribusi yang sebegini besar yaitu dari beberapa faktor lainnya seperti motivasi berprestasi, dukungan sosial, dan dukungan organisasi. Sehingga sangat disarankan untuk dapat meneliti di beberapa faktor tersebut. Kemudian, disarankan juga untuk menambah jumlah subjek pada saat uji coba skala psikologi, hal tersebut dikarenakan seharusnya jumlah subjek uji coba lebih banyak daripada jumlah subjek penelitian. Ketika jumlah subjek yang lebih banyak maka akan membuka

peluang lebih besar untuk seluruh kriteria atau karakteristik pada calon subjek penelitian terwakilkan dalam subjek uji coba skala psikologi tersebut (Saifuddin, 2020). Tidak hanya itu, dengan melihat hasil penelitian ini yaitu terkait uji normalitas yang tidak mengikuti kurva normal, maka peneliti selanjutnya dapat mengusahakan untuk memenuhi uji normalitasnya dengan lebih memperhatikan sebaran data pada subjek penelitian yang dituju.