

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren maka kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren semakin tinggi pada tingkat efikasi diri akademik tertentu. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, maka kesejahteraan psikologis mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren semakin rendah pada tingkat efikasi diri akademik tertentu. Artinya apabila mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memperoleh dukungan sosial teman sebaya yang tinggi, maka mahasiswa akan merasa nyaman dan mengembangkan afek positif yang menyebabkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren menjadi tinggi. Sebaliknya apabila mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren tidak memperoleh dukungan sosial teman sebaya, maka mahasiswa akan merasa tidak nyaman dengan lingkungannya dan mengembangkan afek negatif yang kemudian menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tersebut.

Kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki sumbangan efektif sebesar 48,6 % terhadap kesejahteraan psikologis, dengan demikian 51,4 % diasumsikan berhubungan dengan faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, maka kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren semakin tinggi pada tingkat dukungan sosial teman sebaya tertentu. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri akademik yang dimiliki mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, maka kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren semakin rendah pada tingkat dukungan sosial teman sebaya tertentu. Artinya apabila mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki efikasi diri akademik yang tinggi mahasiswa akan merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan tekanan yang tinggi serta menganggap ancaman atau tekanan sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Sedangkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah maka mahasiswa akan mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut dan tingkat stress yang tinggi yang menyebabkan kondisi kesehatan psikologis mahasiswa menurun sehingga menurun juga kesejahteraan psikologisnya.

Kontribusi efikasi diri akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki sumbangan efektif sebesar 61,1 % terhadap kesejahteraan psikologis, dengan demikian 58,9% berhubungan dengan faktor lain termasuk dukungan sosial teman sebaya.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan oleh peneliti, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah :

1. Bagi mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yang mengalami berbagai tekanan akademik diharapkan dapat saling memberi dukungan satu sama lain dengan teman di pondok pesantren, seperti memberikan perhatian, saling memberi pujian, memberikan saran dan kritik yang membangun, serta saling membantu ketika ada teman yang membutuhkan bantuan baik berupa materi atau jasa agar mampu mengatasi permasalahan yang menekan atau kondisi sulit yang dihadapi. Selain itu mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren diharapkan dapat mengembangkan kemampuan efikasi diri akademik dengan baik, seperti yakin dan optimis mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan mampu tetap berprestasi dengan baik meski dalam situasi yang sulit dan menekan.
2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi pihak-pihak yang tertarik melakukan penelitian menggunakan variabel kesejahteraan psikologis atau bertujuan mengembangkan penelitian

dengan tema yang sama, sebaiknya dapat memperhatikan faktor lain, yang memiliki kemungkinan ikut berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seperti: usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya. Selain itu diharapkan untuk peneliti selanjutnya mengambil referensi-referensi yang lebih baru, memilih subjek yang berbeda untuk mengetahui kesejahteraan psikologis yang dimilikinya, serta memperhatikan jumlah subjek laki-laki dan perempuan supaya lebih seimbang jika ingin menggunakan metode kuantitatif. Selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian kualitatif untuk dapat memberikan gambaran kesejahteraan psikologis yang lebih detail pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.