

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa ditinjau dari *locus of control* diperoleh $t = 9,264$ ($p < 0,050$). Mahasiswa dengan *locus of control* internal memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi ($Mean = 142,83$) dibandingkan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan *locus of control* eksternal ($Mean = 110,86$).

Mahasiswa dengan *locus of control* internal yang mana memiliki keyakinan untuk mencapai masa depan dengan kemampuan diri, memiliki afek positif yang dapat menafsirkan hubungan sebab-akibat antara perilaku dan hasil perilaku, memiliki kemandirian dan mengembangkan potensi secara positif cenderung lebih sejahtera secara psikologis dibandingkan dengan mahasiswa dengan *locus of control* eksternal yang mana memiliki karakteristik kurang adaptif, ketidakmandirian dan menganggap kehidupannya di bawah kendali orang lain, kurang percaya diri dan memiliki keterampilan yang buruk dalam pemecahan masalah.

Melalui hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa mahasiswa dengan *locus of control* internal memiliki kesejahteraan psikologis cenderung tinggi, yaitu sebanyak 35 orang (50.72%), kategori sedang sebanyak 34 orang (49.28%), dan kategori rendah tidak ada (0%). Sedangkan, mahasiswa dengan *locus of control* eksternal memiliki kesejahteraan psikologis cenderung sedang sebanyak 34 orang

(80.95%), kategori rendah sebanyak 6 orang (14.29%), kategori tinggi sebanyak 2 orang (4.76%).

Individu dengan *locus of control* internal memiliki keyakinan secara kognitif dan afektif bahwa kehidupannya dikendalikan oleh kemampuan dirinya sendiri di mana individu memiliki penguasaan diri sehingga individu mampu menerima diri secara positif dan adanya tujuan yang terarah, memiliki kemandirian, mampu berhubungan baik dengan orang lain dan memiliki perkembangan pribadi secara berkelanjutan. Hal tersebut dapat mengindikasikan tercapainya kesejahteraan psikologis yang tinggi bagi individu. Sebaliknya, Individu dengan *locus of control* eksternal memiliki keyakinan secara kognitif dan afektif bahwa kehidupannya dikendalikan oleh kekuatan di luar dirinya di mana individu memiliki ketergantungan dengan lingkungan sekitarnya baik itu nasib, kesempatan, dan orang yang lebih berkuasa sehingga individu sulit berkembang, tidak mampu mengambil keputusan, dan tidak memiliki tujuan terarah yang mengakibatkan rendahnya kesejahteraan psikologis pada individu.

B. Saran

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

1. Bagi mahasiswa

Saran peneliti bagi mahasiswa yaitu dapat memiliki keyakinan atas kemampuan diri sendiri, memiliki kemandirian, kepercayaan diri dan

mengembangkan afek positif sehingga individu dapat sejahtera secara psikologis.

2. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang meneliti tentang variabel kesejahteraan psikologis agar dapat lebih mengkaji dalam jangkauan dan referensi yang lebih luas. Selain itu untuk peneliti yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama dapat memilih faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.