

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis penelitian, maka diperoleh kesimpulan bahwa penelitian hipotesis penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan yang positif antara manajemen waktu dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja. Artinya, semakin tinggi kemampuan manajemen waktu mahasiswa yang bekerja maka semakin tinggi *psychological well-being*. Manajemen waktu berkontribusi 3,3% terhadap variabel *psychological well-being* dan sisanya sebesar 96,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Mahasiswa yang Bekerja**

Berdasarkan hasil kategorisasi memiliki tingkat sedang, yaitu manajemen waktu 46,1% dan *psychological well-being* 71,6 %. maka mahasiswa yang bekerja disarankan untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu secara lebih efektif. Hal ini dapat dilakukan dengan merencanakan, membuat jadwal, mengendalikan waktu, menetapkan prioritas berdasarkan kepentingan, serta memiliki keinginan untuk tetap terorganisir.

##### **2. Bagi Pihak Perusahaan**

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat mahasiswa yang bekerja mengalami keterbatasan waktu tidur, kelelahan, dan kesulitan dalam mengatur aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, perusahaan disarankan untuk memberikan fleksibilitas jadwal kerja yang sesuai dengan kewajiban akademik mahasiswa, serta memastikan beban

kerja yang diberikan tidak berlebihan. Perusahaan juga dapat mendukung mahasiswa pekerja melalui pelatihan keterampilan, khususnya manajemen waktu dan pengelolaan stres, sehingga mahasiswa mampu bekerja secara lebih efektif sekaligus menjaga *psychological well-being*.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dikarenakan hasil penelitian dari kontribusi variabel manajemen waktu hanya sebesar 3,3%, maka penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *psychological well-being*, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, atau beban kerja.