

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya mengenai hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Yogyakarta, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan resiliensi. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa arah kedua variabel bersifat searah, yang berarti semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu, maka akan semakin tinggi pula tingkat resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tantangan peran ganda. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang dimiliki, maka akan semakin rendah pula tingkat resiliensi pada mahasiswa tersebut. Variabel efikasi diri terbukti memberikan kontribusi nyata dengan sumbangan efektif sebesar 60,2% terhadap tinggi rendahnya resiliensi subjek, sedangkan sisanya sebesar 39,8% dipengaruhi oleh faktor protektif eksternal lain di luar penelitian ini seperti dukungan sosial dari keluarga, rekan kerja, maupun lingkungan kampus.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ditemukan di lapangan, peneliti mengajukan beberapa saran spesifik dan praktis kepada pihak-pihak terkait sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu

Berdasarkan hasil penelitian dan dinamika yang ditemukan di lapangan, penelitian ini menghasilkan beberapa rekomendasi praktis yang adaptif bagi pihak-pihak terkait. Bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda dengan bekerja paruh waktu, tantangan berupa kelelahan fisik dan manajemen jadwal dapat diantisipasi dengan menguatkan keyakinan diri, khususnya pada aspek ketahanan usaha (*strength*) dan estimasi kapasitas tugas (*magnitude*). Upaya ini dapat diwujudkan secara mandiri melalui pengelolaan agenda harian yang realistis, penentuan prioritas akademik, serta apresiasi terhadap pencapaian-pencapaian kecil guna menjaga motivasi psikologis secara konsisten tanpa membebani kapasitas diri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah subjek penelitian dan menentukan ukuran sampel minimal secara presisi menggunakan *software G*Power*. Dengan memperbesar ukuran sampel dan menentukan kriteria *power* statistik yang terukur melalui *GPower*, serta memperluas jangkauan wilayah populasi, penelitian berikutnya dapat menghasilkan pengukuran yang jauh lebih akurat, meminimalkan *standard error*, dan meningkatkan daya generalisasi hasil penelitian secara lebih optimal.