

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa yang bekerja, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar mahasiswa yang bekerja dalam penelitian ini memiliki tingkat dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, maupun orang terdekat berperan penting dalam membantu mahasiswa yang bekerja menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Dengan demikian, dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang dapat membantu mahasiswa yang bekerja dalam menjaga kondisi psikologis yang positif, meningkatkan kemampuan beradaptasi, serta menjalankan peran gandanya secara lebih optimal.

MERCU BUANA
Y O G Y A K A R T A

B. Saran

Berdasarkan hasil Kesimpulan yang telah di uraikan, peneliti menyadari bahwa peneliti masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengajukan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

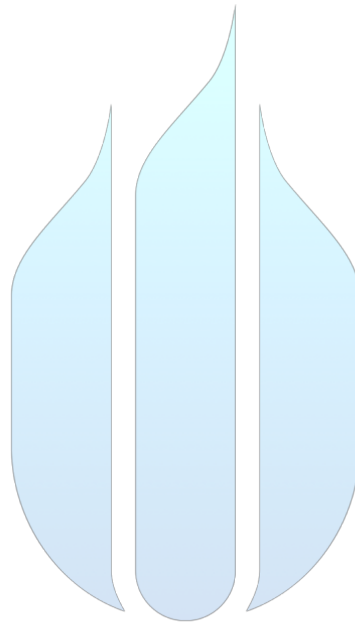
Bagi mahasiswa yang bekerja diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman, maupun orang terdekat. Dukungan sosial yang baik dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan sehingga kesejahteraan psikologis tetap terjaga.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

a. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang diduga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja, seperti resiliensi, regulasi emosi, self-compassion, atau stres akademik, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis.

b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan keseimbangan jumlah responden laki-laki dan perempuan sehingga karakteristik subjek penelitian menjadi lebih proporsional dan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai hubungan antara

dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja.



U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A
Y O G Y A K A R T A