

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah.

B. SARAN

1. Bagi Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diharapkan dapat meningkatkan efikasi diri dengan cara menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuan diri, menetapkan target penyelesaian skripsi yang realistis, serta tetap berusaha dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi berbagai hambatan selama proses penyusunan skripsi. Efikasi diri yang baik dapat membantu mahasiswa lebih optimis dalam menghadapi tantangan akademik sehingga kesejahteraan psikologis dapat tetap terjaga.

2. Bagi Universitas

Universitas diharapkan dapat memberikan dukungan yang dapat membantu meningkatkan efikasi diri sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dukungan tersebut dapat berupa layanan konseling, pelatihan pengembangan diri, seminar motivasi akademik, maupun pendampingan yang dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai kesulitan selama proses penyusunan skripsi. Dengan adanya dukungan tersebut, diharapkan mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi dengan lebih optimal dan memiliki kondisi psikologis yang lebih baik.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis di luar efikasi diri. Hal ini mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 27,8% terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga masih terdapat faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi variabel tersebut. Faktor-faktor tersebut antara lain dukungan sosial, harga diri (*self-esteem*), harapan (*hope*), kepribadian, maupun faktor lain yang diduga berperan terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperluas karakteristik subjek penelitian, misalnya pada mahasiswa dari berbagai jenjang pendidikan atau perguruan tinggi yang berbeda, sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih beragam.