

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian tentang pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa selama kuliah kerja nyata, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Analisis data kategori tingkat efikasi diri didapatkan hasil bahwa terdapat 28 mahasiswa atau 14% dengan kategori tingkat rendah, untuk kategori tingkat efikasi diri sedang terdapat 138 mahasiswa atau sebesar 70%, dan kategori tingkat efikasi diri tinggi sebanyak 31 mahasiswa atau 16%. Maka bisa diambil kesimpulan secara keseluruhan bahwa tingkat efikasi diri mahasiswa selama KKN berada pada kategori sedang. Adapun aspek pembentuk utama variabel efikasi diri adalah aspek tingkat yaitu sebesar 50%.
2. Analisis data kategori tingkat kesejahteraan psikologis didapatkan hasil bahwa terdapat 24 mahasiswa atau 12% dengan kategori tingkat rendah, untuk kategori tingkat kesejahteraan psikologis sedang terdapat 141 mahasiswa atau sebesar 72%, dan kategori tingkat kesejahteraan psikologis tinggi sebanyak 32 mahasiswa atau 16%. Maka bisa diambil kesimpulan secara keseluruhan bahwa kesejahteraan psikologis diri mahasiswa selama KKN berada pada kategori sedang. Adapun aspek

pembentuk utama variabel kesejahteraan psikologis adalah aspek penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain yang memiliki persentase sama yaitu sebesar 21%.

3. Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa hasil uji regresi linier sederhana mendapatkan nilai signifikansi pada variabel efikasi diri dan kesejahteraan psikologis sebesar  $0,000 < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis. Nilai koefisien determinan ( $R$  square) diperoleh hasil sebesar 0,535 atau 53,5% yang berarti bahwa variabel efikasi diri memberi pengaruh pada variabel kesejahteraan psikologis dengan persentase sebesar 53,5%, dan masih terdapat 46,5% faktor di luar penelitian yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan, peneliti sadar akan beberapa kekurangan pada penelitian ini sehingga terdapat beberapa rekomendasi yang bisa peneliti paparkan yaitu:

1. Rekomendasi untuk UIN Antasari
  - a. Terkait penelitian yang dilakukan tentang pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa selama kuliah kerja nyata tentu membutuhkan beberapa referensi, sehingga diharapkan pihak terkait seperti perpustakaan universitas,

perpustakaan fakultas, dan laboratorium psikologi dapat memperluas koleksi buku-buku psikologi terbaru yang tersedia dalam bahasa Indonesia maupun bahasa asing yang telah diterjemahkan.

- b. LP2M dan Supervisor tidak hanya memberikan pembekalan mengenai teknis pelaksanaan KKN, tetapi memiliki tanggung jawab untuk menyediakan informasi yang komprehensif mengenai kondisi dan lokasi KKN. Hal ini bertujuan agar mahasiswa dapat secara maksimal mengembangkan kemampuan dan menyelesaikan tugas KKN dengan baik. Dengan demikian, mahasiswa akan lebih siap dan kompeten dalam menghadapi berbagai tantangan serta memaksimalkan pengalaman mereka selama KKN dengan efisien.

## 2. Rekomendasi untuk Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti berikutnya, hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi untuk melanjutkan studi mengenai variabel atau faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis. Contohnya, penyesuaian diri, dukungan sosial, dan faktor-faktor lainnya dapat menjadi fokus penelitian yang dapat mendukung dan melengkapi hasil dari penelitian ini.
- b. Peneliti berikutnya diharapkan dapat berinovasi dalam bidang psikologi dengan menggunakan metode penelitian kualitatif yang mengeksplorasi efikasi diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama KKN. Hal ini diharapkan dapat memberikan

wawasan yang lebih mendalam tentang sifat dan karakteristik efikasi diri serta kesejahteraan psikologis yang dialami mahasiswa selama menjalani KKN.

- c. Karena keterbatasan dalam memilih kategori subjek penelitian hanya pada mahasiswa yang sedang menjalani KKN reguler tahap 3, diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan pengetahuannya. Contohnya, mahasiswa yang mengikuti KKN non-reguler seperti KKN tematik, KKN nasional, atau KKN internasional. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan subjek mahasiswa KKN reguler tahap 1 yang telah siap secara matang namun masih kurang memiliki pemahaman mengenai lokasi KKN dan detail program yang harus dilaksanakan, tahap 2 yang tidak hanya telah mempersiapkan diri dengan baik tetapi juga memiliki pemahaman yang lebih jelas tentang lokasi KKN namun mungkin ragu apakah akan melanjutkan program kerja dari tahap 1 atau membuat program kerja baru. Selain itu, peneliti juga bisa mempertimbangkan tahap-tahap KKN selanjutnya.

### 3. Rekomendasi untuk Responden Penelitian

Meningkatkan efikasi diri dan menjaga kesejahteraan psikologis selama KKN adalah kunci untuk menjalani pengalaman KKN yang optimal dan bermanfaat. Memiliki persiapan matang, mindset positif, dan strategi yang tepat, individu dapat mencapai tujuan KKN dan keluar sebagai individu yang lebih

tangguh, mandiri, dan berdaya. Percayalah pada kemampuan diri dan manfaatkan KKN sebagai kesempatan emas untuk belajar, berkembang, dan berkontribusi bagi masyarakat. Terapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari KKN dalam kehidupan sehari-hari. Gunakan pengalaman KKN sebagai batu loncatan untuk mencapai tujuan pribadi dan profesional. Teruslah mengembangkan diri dan meningkatkan kemampuan diri.