

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan judul Kontribusi Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, maka diketahui beberapa poin penting yang dapat dijadikan kesimpulan antara lain:

1. **Tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa** yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, pada kategori tinggi tercatat sebanyak 59 mahasiswa dengan persentase 59%. Kategori sedang tercatat sebanyak 41 mahasiswa dengan persentase 41%. Tidak ada mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik. Tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi pada mahasiswa ini dapat diartikan sebagai kemampuan mereka dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan, yang sangat penting dalam konteks mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.
2. **Tingkat resiliensi mahasiswa** yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, pada kategori tinggi tercatat sebanyak 42 mahasiswa dengan persentase 42%. Kategori

sedang tercatat sebanyak 58 mahasiswa dengan persentase 58%. Tidak ada mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat resiliensi yang berada dalam kategori sedang. Hal ini berarti mereka mampu menghadapi tantangan akademik dan pekerjaan dengan cukup baik, namun belum mencapai tingkat resiliensi yang sangat tinggi. Kondisi ini mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tuntutan akademik dan pekerjaan yang membutuhkan penyesuaian diri.

3. **Hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa** yang kuliah sambil bekerja di FUH Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Meskipun kontribusi resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis hanya sebesar 7,3%, ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Artinya, mahasiswa yang memiliki resiliensi lebih tinggi cenderung juga memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Namun, karena kontribusi resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis tergolong kecil, faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, manajemen stres, atau faktor psikologis lainnya mungkin juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini. Berikut merupakan beberapa saran yang dapat peneliti berikan dari hasil penelitian ini yaitu:

### 1. Bagi responden penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin agar bisa terus mengembangkan resiliensinya dengan belajar menghadapi kesulitan dengan menerima keadaan. Mahasiswa harus memahami bahwa tidak semua hal dapat berjalan sempurna setiap saat. Dan dari kegagalan yang dihadapi memberikan pelajaran berharga yang dapat membantu mahasiswa berkembang. mengelola waktu dengan membuat jadwal yang efektif antara kuliah, bekerja dan istirahat, serta mencari dukungan sosial seperti komunitas mahasiswa yang memiliki pengalaman yang serupa.

### 2. Bagi penelitian selanjutnya

a. Bagi peneliti berikutnya yang hendak melakukan penelitian dengan variabel yang sama, diharapkan agar dapat melakukan uji try out kepada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja contohnya yang ada di kampus-kampus lain sehingga akan lebih representatif dan memperkaya hasil penelitian serta untuk sampel eror jangan 10%, gunakan sampel eror 5% agar responden lebih besar.

- b. Bagi para peneliti berikutnya yang ingin melaksanakan riset dengan menggunakan tema serupa hendaknya bisa mempertimbangkan kelemahan dalam penelitian ini, termasuk dalam keterbatasan peneliti dalam menggambarkan hasil penelitian. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa resiliensi hanya memberikan kontribusi sebesar 7,3% terhadap kesejahteraan psikologis dengan 92,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menemukan dan meneliti faktor yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis yang tidak dibahas pada penelitian ini seperti lingkungan keluarga, dukungan sosial serta faktor-faktor lainnya.
  - c. Bagi peneliti berikutnya, untuk melakukan penelitian kualitatif guna melihat penyelesaian masalah.
3. Bagi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin  
Lebih memperhatikan kondisi mahasiswa, khususnya mereka yang memiliki peran ganda, yaitu kuliah sambil bekerja, dengan memberikan pelatihan atau seminar untuk mengembangkan tingkat resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Pelatihan ini dapat mencakup teknik-teknik berpikir positif, manajemen stres, dan pemecahan masalah. Selain itu, perlu disediakan program layanan konseling bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda (kuliah dan bekerja) membutuhkan dukungan tambahan dalam mengatasi masalah pribadi atau akademik.