

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara efikasi diri terhadap *psychological well-being* pada guru SMPN 1 Karawang Barat di masa pandemi COVID-19, dengan hasil perhitungan $0,004 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa H_a di terima dan H_0 ditolak. Pengaruh yang disumbangkan oleh variabel efikasi diri terhadap variabel *psychological well-being* sebesar 21,8% sedangkan sisanya sebesar 78,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait dengan beberapa keterbatasan yang ditulis oleh peneliti, maka peneliti memberikan beberapa saran diantaranya, yaitu :

1. Bagi Responden Penelitian

Bagi responden penelitian diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan efikasi diri sehingga *psychological well-being* pun dapat meningkat terutama dalam masa pandemi saat ini. Salah satu cara untuk meningkatkan efikasi diri yaitu melakukan dan ikut berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan yang dapat

meningkatkan efikasi diri seperti mengikuti seminar, bimbingan, pelatihan dan pengembangan keahlian.

2. Bagi Lembaga Pendidikan

Bagi lembaga pendidikan diharapkan lebih memperhatikan kesejahteraan guru, bukan hanya secara fisik melainkan juga secara psikologis. Salah satu caranya dengan membuat kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri, menyediakan pelatihan dan pengembangan sesuai dengan profesi dan yang lainnya agar *psychological well-being* guru juga dapat meningkat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam, khususnya mengenai masalah efikasi diri dan *psychological well-being* dengan menggunakan referensi yang lebih banyak lagi. Peneliti selanjutnya juga dapat menambah variabel atau faktor lainnya untuk diteliti sehingga dapat penelitian baru seperti variabel *Locus of Control (LOC)*, dukungan sosial, motivasi, stress kerja dan yang lainnya. Selain itu, untuk peneliti diharapkan dapat memperhatikan dan memastikan subjek penelitian dengan baik agar dapat menyelesaikan penelitian sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan serta dapat menggunakan aitem yang lebih banyak lagi dalam skala penelitian.