

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Analisis data yang sudah dikerjakan berdasarkan hasil penelitian, ditemukan 185 mahasiswa memiliki kategorisasi *psychological well-being* yang tinggi dengan persentase (90,2%), sedangkan 20 orang mahasiswa memiliki kategorisasi *psychological well-being* yang rendah dengan persentase (9,8%). Maka *psychological well-being* pada mahasiswa program studi psikologi yang sedang bekerja di Universitas Buana Perjuangan Karawang bisa disimpulkan, berada dalam kategori tinggi. Tingkat *psychological well-being* pada perempuan memiliki sedikit selisih lebih besar daripada laki-laki jika dilakukan perbandingan berdasarkan jenis kelamin, hal ini ditunjukkan dengan nilai mean perempuan 89,7080 dibandingkan laki-laki sebesar 89,5735 dengan taraf signifikansi *Equal variances assumed* yaitu 0,938 dan *Equal variances not assumed* 0,940 yang lebih dari 0,05 ( $p > 0.05$ ) maka perbedaan yang dihasilkan bisa dikatakan tidak begitu berbeda. Lalu jika dibandingkan berdasarkan status pekerjaan, maka hasilnya menunjukkan mahasiswa yang memiliki pekerjaan sebagai karyawan berada dalam kategori tinggi dengan nilai rata-rata 90,0660 dan yang paling rendah adalah status pekerja sebagai guru dengan nilai rata-rata 75,7500. Dengan taraf signifikansi 0,189 lebih dari 0,05 ( $p > 0.05$ ) jadi perbedaan yang dihasilkan bisa dikatakan tidak begitu berbeda. Selanjutnya apa bila dilakukan perbandingan berdasarkan angkatan, maka angkatan 2020 memiliki kategori paling tinggi dengan nilai rata-rata 91,7368 dan yang paling rendah adalah angkatan 2019

dengan nilai rata-rata 87,9600, dengan taraf signifikansi 0,354 lebih dari 0,05 ( $p>0.05$ ) jadi perbedaan yang dihasilkan bisa dikatakan tidak begitu berbeda. Kemudian yang terakhir apa bila dibandingkan berdasarkan rentang usia, maka direntang usia 18-20 memiliki kategori rendah dengan nilai rata-rata 88,5686, kemudian pada tingkat *psychological well-being* yang paling tinggi dapat ditemukan pada rentang usia  $>26$  tahun dengan nilai rata-rata 90,6667. Taraf signifikansi kategorisasi berdasarkan rentang usia adalah 0,298 dan lebih dari 0,05 ( $p>0.05$ ) jadi perbedaan yang dihasilkan bisa dikatakan tidak begitu berbeda.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikerjakan adapun saran yang dapat diberikan ialah:

1. Bagi responden, hendaknya agar bisa mempertahankan *psychological well-being*nya sebaik mungkin, dan baiknya *psychological well-being* yang responden miliki dapat bermanfaat untuk dirinya juga untuk lingkungan terdekatnya baik keluarga maupun masyarakat sekitar.
2. Bagi program studi psikologis Universitas Buana Perjuangan Karawang, harapannya sebagai program studi yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang baik pada mahasiswanya, dapat menjadi pelopor dalam kesejahteraan psikologis bagi program studi lainnya, dan umunya untuk seluruh jajaran masyarakat kampus, agar kesejahteraan psikologis di Universitas Buana Perjuangan Karawang dapat menjadi contoh bagi Universitas lainnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengerjakan penelitian tentang *psychological well-being* ini agar dapat mengkaitkan variabel *psychological well-*

*being* dengan variabel lainnya dengan hubungan ataupun pengaruh dengan konstruksi psikologis manusia seperti hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being*, pengaruh gratitude dengan *psychological well-being* dan sebagainya. Lalu, penelitian ini hanya bisa menggambarkan bagaimana *psychological well-being* pada mahasiswa program studi psikologi yang sedang bekerja di Universitas Buana Perjuangan Karawang, dan masih jauh dari kata cukup untuk melihat bagaimana keseluruhan *psychological well-being* pada tiap-tiap program studi lainnya yang ada di Universitas Buana Perjuangan Karawang sebagai perbandingan.

