

BAB V

Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh efikasi diri terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X di Bekasi disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan efikasi diri terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X dengan hasil pengaruh positif yang artinya semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin tinggi kebahagiaan yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X.
2. Terdapat sumbangan relatif pada kenaikan sebesar nilai 1% dari efikasi diri yang akan meningkatkan kebahagiaan sebesar 26%. Tanpa adanya efikasi diri maka kebahagiaan yang dimiliki akan meningkat sebesar 13,97%. Hal tersebut berarti bahwa sumbangan relative yang diberikan oleh variabel efikasi diri terhadap kebahagiaan pada mahasiswa sebesar 26% dan sisanya sebesar 74% disebabkan oleh faktor lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini seperti faktor kepribadian, faktor pengalaman, hingga faktor usia.
3. Selanjutnya pada penelitian ini secara garis besar terdapat kategorisasi tinggi pada kebahagiaan, dimana terdapat sebesar 83,7% dari 87 responden merasakan kebahagiaan seperti kepuasan akan kehidupan serta munculnya afek positif. Selanjutnya pada kategorisasi efikasi diri memiliki efikasi diri yang tinggi, dimana terdapat sebesar 95,2% dari 99 responden yang artinya individu yang dapat mempengaruhi pemikiran dalam melakukan sesuatu, menghadapi tantangan dalam kehidupan, hingga menyelesaikan setiap tugas dan tanggung jawabnya.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Apabila peneliti selanjutnya ingin meneliti terkait hal yang sama maka perlu dikaji kembali terkait faktor lain yang dapat dijadikan sebuah variabel dalam fenomena ini. Serta penelitian ini dapat dijadikan sebagai pembanding untuk penelitian selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan metode penelitian kualitatif untuk mengupas lebih dalam fenomena kebahagiaan pada mahasiswa, temuan terkait factor lainnya yang memngaruhi kebahagiaan pada mahasiswa. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian diluar lingkup fakultas psikologi sehingga mendapatkan lebih banyak data untuk dianalisa.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan lebih memerhatikan hal-hal yang berkaitan dengan efikasi diri dan kebahagiaanya. Hal ini dapat dilakukan dengan menenentukan cita-cita serta menganalisa langkah-langkah yang dapat dilakukan guna mencapai cita-cita tersebut, antara lain mengikuti berbagai kegiatan seminar, *workshop*, serta pelatihan pengembangan yang berkaitan dengan efikasi diri.

2. Bagi Dosen Pembimbing dan Konseling

Dengan mengetahui tingkatan kebahagiaan serta efikasi diri mahasiswa diharapkan kepada dosen, khususnya pada bidang konseling agar lebih memerhatikan perkembangan diri mahasiswa. Dosen dan bagian konseling kemahasiswaan dapat mengadakan acara rutin berdiskusi secara terbuka antar mahasiswa dan dosen sehingga mahasiswa memiliki banyak opsi dalam menjalankan tugas perkembangannya.