

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan gambaran umum resiliensi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2022 mayoritas berada pada kategori tinggi dan masih terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki kemampuan resiliensi dalam kategori sedang. Kemudian untuk gambaran umum kesejahteraan psikologis pada mahasiswa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2022 memiliki variasi dengan mayoritas memiliki kondisi kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang. Lalu berdasarkan hasil pengolahan data menghasilkan nilai signifikansi 0.00 yang mana nilai tersebut < 0.05 menunjukkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai *R Square* sebesar 0.318 atau 31.8%. Artinya resiliensi memberikan pengaruh sebesar 31.8% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2022.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian terungkap gambaran resiliensi yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2022. Hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor global, sehingga perlunya pengungkapan faktor yang lain yang lebih berpengaruh dari resiliensi, selain itu masih terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah sehingga dibutuhkan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

1. Kepada pihak konselor perguruan tinggi agar membantu menyusun program atau kegiatan yang dapat mempermudah meningkatkan kesejahteraan psikologis di lingkungan perguruan tinggi sehingga siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang optimal. Kemudian disarankan untuk membuat layanan bimbingan dan konseling baik bimbingan maupun konseling secara individual maupun kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang masih rendah.
2. Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih dalam terkait dengan faktor yang lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa seperti variabel optimisme, efikasi diri, *locus of control* dan lain sebagainya. Selain itu, apabila tertarik untuk melakukan penelitian dengan variabel yang serupa yaitu resiliensi atau kesejahteraan psikologis dapat menggunakan layanan bimbingan konseling untuk mengintervensi mahasiswa yang masih memiliki tingkat resiliensi atau kesejahteraan psikologis yang rendah.

