

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari uraian hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi pada keenam informan cukup baik. Keenam informan menunjukkan mahasiswa yang bekerja sambil kuliah mengalami berbagai tantangan dan dinamika yang unik. Secara umum, mereka merasakan kebanggaan dan kepuasan dalam menjalani peran ganda tersebut, yang berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dan kemandirian finansial.

Mahasiswa menunjukkan kemampuan untuk mengubah pengalaman negatif menjadi pembelajaran positif, dengan banyak informan mengadopsi mentalitas bertumbuh dan berfokus pada solusi. Hal ini sejalan dengan teori-teori psikologi yang menekankan pentingnya resiliensi dan dukungan sosial dalam mengatasi stres akademik.

Strategi *coping* yang digunakan juga bervariasi, mulai dari refleksi diri hingga teknik relaksasi, yang menunjukkan kesadaran akan pentingnya manajemen emosi di tengah tekanan dari lingkungan akademik dan pekerjaan. Spiritualitas juga diakui sebagai faktor penting dalam memberikan dukungan emosional, meskipun pandangan terhadap pengaruhnya bersifat subjektif dan bervariasi antar individu.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai resiliensi pada mahasiswa program studi Psikologi kelas karyawan, beberapa saran dapat diajukan untuk mendukung

a. Bagi Subyek Penelitian

Diharapkan mahasiswa kelas karyawan dapat mengembangkan kemampuan manajemen waktu yang baik untuk memastikan semua aspek kehidupan terkelola dengan optimal, membangun jaringan dukungan yang kuat dengan keluarga, teman, rekan kerja, dan sesama mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan solusi, mengikuti pelatihan atau praktik yang mendukung pengelolaan stres, seperti meditasi, olahraga, atau konseling, dan menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang untuk menjaga semangat dalam menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

b. Bagi Institusi

Institusi Pendidikan dan tempat kerja perlu meningkatkan lingkungan yang mendukung, dimana mahasiswa dapat memperoleh dukungan emosional dan praktis dari rekan kerja, dosen, dan keluarga. Mengadakan workshop atau seminar tentang manajemen waktu dan teknik *coping* yang efektif dapat membantu mahasiswa mengelola beban akademik dan pekerjaan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya dan menjadi bahan perbandingan wacana pemikiran untuk mengembangkan serta memperkaya teori dan referensi mengenai topik ataupun yang sama.