

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Tujuan dibuatnya penelitian untuk melihat pengaruh antara *self-regulation* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa *blended learning* Universitas Pembangunan Jaya. Penelitian ini mendapati pengaruh positif pada variabel *self-regulation* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa *blended learning* Universitas Pembangunan Jaya. Dapat dikatakan *self-regulation* yang dimiliki oleh mahasiswa *blended learning* semakin tinggi, maka *psychological well-being* mereka semakin tinggi. Didapati pengaruh *self-regulation* terhadap *psychological well-being* mahasiswa *blended learning* Universitas Pembangunan Jaya sebesar 75,8% sedangkan pengaruh lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Pengaruh tersebut didapatkan mahasiswa *blended learning* mampu meregulasi diri mereka, terlebih pada beberapa dimensi *Psychological well-being*. Dapat dilihat pula pada tabel 4.9 terdapat pengaruh yang dilihat berdasarkan dimensi pengaruh *psychological well-being* dimana pada data terlihat bahwa pengaruh yang paling besar terjadi pada dimensi *environmental mastery* dan *personal growth* merupakan dimensi terendah, pada dimensi *environmental mastery* menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,663 serta pada dimensi *anatomi* sebesar 0,272. Dapat diartikan bahwa tingginya pengaruh tersebut, dikarenakan mereka mampu menguasai lingkungan sesuai apa yang mereka butuhkan serta mereka mampu menerima keadaan diri sehingga dapat meningkatkan *psychological well-being* mereka.

5.2 Diskusi

Berdasarkan penemuan penelitian, adanya pengaruh positif antara *self-regulation* terhadap *psychological well-being* mahasiswa *blended learning* Universitas Pembangunan Jaya. Hasil data menunjukkan bahwa ketika *self-regulation* mahasiswa meningkat maka *psychological well-being* mereka ikut meningkat. Gagnon, Bush, dan Young (2016) menyebutkan juga bahwa *self-regulation* mempengaruhi tingkatan *psychological well-being* pada mahasiswa kedokteran dan

dokter, pada analisis regresi menunjukkan bahwa kapasitas *self-regulation* berhubungan positif terhadap *psychological well-being* responden. Penelitian yang dibuat oleh Neve (2020) mengenai pengaruh *self-regulation* terhadap *psychological well-being* pada *single working mother* menjelaskan terdapat pengaruh sebesar 1,9% yang dimana hal tersebut dapat dikatakan bahwa pengaruh yang ditemukan pada penelitian tersebut rendah. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menemukan hasil yang berbeda pada besaran pengaruh yang didapat dibandingkan dengan penemuan sebelumnya, peneliti menemukan terdapat 75,8% *self-regulation* mempengaruhi *psychological well-being*, penemuan tersebut dapat diartikan sebagai semakin tinggi *self-regulation* mahasiswa *blended learning* maka *psychological well-being* mereka juga akan meningkat. Hal tersebut masih cukup rendah dibandingkan dengan penelitian Nebore (2005) dimana pada penelitiannya ditemukan hubungan positif yang didapatkan sebesar 83,1%.

Penelitian yang dibuat oleh Simon serta Durand-Bush (2014) dimana penelitiannya menjelaskan hubungan antara *self-regulation* terhadap keseluruhan dimensi *psychological well-being*, pada penelitiannya menemukan bahwa *self-regulation* paling besar mempengaruhi dimensi *purpose in life* sebesar 44%, 39% pada dimensi *environmental mastery*, 29% pada dimensi *personal growth*, 25% pada dimensi hubungan yang positif, dan pada 16% lainnya pada dimensi *autonomi*. Penemuan pada penelitian sebelumnya memiliki perbedaan, dimana pada penelitian ini ditemukan bahwa pengaruh yang diberikan *self-regulation* kepada *psychological well-being* paling besar didominasi oleh dimensi *Environmental Mastery* (penguasaan lingkungan) sebesar 66,3%, dan pada dimensi lainya memiliki urutan yang sama sebagai urutan pengaruh yang besar sampai pada pengaruh yang lebih rendah.

Rendahnya penemuan yang ditemukan pada penelitian ini, peneliti memiliki dugaan bahwa terdapat hubungannya dengan kondisi pandemi Covid-19 pada saat pengambilan data. Hal tersebut juga diduga akibat adanya peraturan yang diberikan oleh pemerintah terhadap masyarakat yang akhirnya mempengaruhi kondisi psikologis seseorang. Penemuan tersebut terlihat pada dimensi *psychological well-being* yang dimana, dimensi hubungan yang positif terhadap seseorang serta otonomi

terlihat memiliki pengaruh yang rendah, hal tersebut dijelaskan oleh Zalukhu (2021) dimana *pandemic* Covid-19 telah memunculkan rasa resah pada masyarakat, *pandemic* yang terjadi juga mempengaruhi cara berpikir seseorang dalam mencerna informasi, perubahan emosi serta perilaku sosial. Pada akhirnya dapat diartikan bahwa pandemi Covid-19 menjadi salah satu kendala mahasiswa dalam membangun hubungan yang positif terhadap mahasiswa lainnya sampai dengan mempengaruhi tujuan hidupnya.

5.3 Saran

5.3.1 Saran Metodologi

Peneliti memiliki saran sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian berikutnya:

- a. Diharapkan pada penelitian selanjutnya penyebaran data secara umum dapat disebarluaskan secara lebih menyeluruh, penyebaran tersebut meliputi jumlah subjek yang merata dari setiap program studi maupun semester. Penyebaran tersebut juga dapat diperluas seperti, melibatkan keikutsertaan mahasiswa *blended learning* pada universitas lainnya supaya dapat melihat perbedaan yang ada pada setiap universitas.
- b. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat meneliti variabel lain selain *self-regulation* yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*, seperti *self-efficacy*, *self-adaptation*, dan beberapa variabel lainnya. Variabel lain digunakan untuk melihat seberapa besar faktor lain dapat mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa *blended learning*.
- c. Penelitian selanjutnya, dapat membandingkan subjek berdasarkan status (*blended learning* dengan *regular*), universitas lain dan sebagainya. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah status *blended learning* memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi atau sebaliknya dibandingkan dengan mahasiswa *regular*.

5.3.2 Saran Praktis

Penelitian yang didapat juga memperlihatkan peran *self-regulation* sangat mempengaruhi *psychological well-being*, sehingga saran yang dapat diberikan kepada Universitas dan mahasiswa, yaitu:

- a. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa dengan adanya peran *self-regulation* dapat meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa, sehingga dengan adanya penemuan tersebut pihak Universitas dapat membuat beberapa program yang dapat meningkatkan kemampuan *self-regulation* mahasiswa, program tersebut dapat berupa konseling yang dilakukan kepada calon mahasiswa agar memiliki *self-regulation* yang baik. Seperti yang dijelaskan Simon dan Durand-Bush (2014) bahwa dengan adanya kemampuan meregulasi diri yang baik maka hal ini mampu memprediksi *psychological well-being* responden, serta menurut Hernawati dan Eriany (2020) menjelaskan pada penelitiannya bahwa mahasiswa yang mengikuti konseling berbasis *self-regulation* menunjukkan peningkatan pada *psychological well-being* mereka.
- b. Peneliti juga memberikan saran kepada mahasiswa *blended learning* agar dapat meningkatkan serta mempertahankan *self-regulation* mereka agar mendapatkan *psychological well-being* mereka dengan baik. Maka dari itu peneliti ingin menyarankan kepada mahasiswa *blended learning* membuat *support group* yang dapat membagikan pengalaman seputar perkuliahan yang dijalani, hal tersebut dilakukan untuk melihat serta memberikan masukan dalam menghadapi permasalahan yang dialami, sertadapat mengetahui kelebihan dan kelemahan yang dapat berpengaruh pada *psychological well-being*. Pada penelitian Dienullah (2019) dijelaskan dengan adanya *social support* maka hal tersebut dapat mempengaruhi *self-regulation* mahasiswa.