

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh intensitas keaktifan organisasi terhadap *psychological well-being* Mahasiswa universitas Negeri Medan yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Intensitas keaktifan organisasi responden secara umum berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 70%, yang menunjukkan bahwa mahasiswa telah cukup terlibat dalam kegiatan organisasi, namun belum optimal. Hal ini didukung oleh nilai rata-rata empirik yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata hipotetik, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat keaktifan organisasi tergolong cukup baik. Selain itu, seluruh aspek pembentuk intensitas keaktifan organisasi juga didominasi kategori sedang, serta tidak ditemukan perbedaan yang berarti berdasarkan jenis kelamin. Dengan demikian, keaktifan organisasi responden berada pada tingkat cukup/sedang dan masih perlu ditingkatkan agar mencapai keterlibatan yang lebih optimal.
2. Tingkat *Psychological Well-Being* mahasiswa yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa responden secara umum berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 86,7%, yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tergolong cukup baik, namun belum

optimal. Hal ini didukung oleh nilai rata-rata empirik yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata hipotetik, sehingga secara umum responden telah memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang cukup positif. Selain itu, seluruh aspek *psychological well-being* juga didominasi oleh kategori sedang, serta tidak ditemukan perbedaan yang berarti berdasarkan jenis kelamin. Dengan demikian, *psychological well-being* responden berada pada tingkat cukup/sedang dan masih perlu ditingkatkan agar mencapai kondisi yang lebih optimal

3. Intensitas keaktifan organisasi berpengaruh cukup kuat terhadap *psychological well-being* mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 48,2%. Pengaruh terbesar berasal dari aspek kesediaan untuk berkorban, diikuti oleh kehadiran dalam pertemuan dan kontribusi dalam organisasi, yang menunjukkan bahwa keterlibatan nyata dan komitmen menjadi faktor utama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi keterlibatan aktif mahasiswa dalam organisasi, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa intensitas keaktifan organisasi memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* mahasiswa, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan keaktifan organisasi secara lebih terarah, terutama pada aspek yang masih berada pada kategori sedang,

seperti konsistensi kehadiran, keberanian menyampaikan pendapat, dan keterlibatan dalam pengambilan peran strategis. Mahasiswa tidak hanya diharapkan hadir dalam kegiatan, tetapi juga aktif berkontribusi dalam diskusi dan program kerja organisasi. Selain itu, mengingat masih terdapat mahasiswa dengan *psychological well-being* pada kategori rendah, mahasiswa juga perlu memanfaatkan organisasi sebagai sarana pengembangan diri, seperti membangun relasi sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan menemukan tujuan hidup. Pengelolaan waktu yang baik antara akademik dan organisasi juga perlu diperhatikan agar keterlibatan tidak menimbulkan stres.

2. Bagi Program Studi Bimbingan Konseling

Program studi disarankan untuk memberikan intervensi yang lebih spesifik, seperti pelatihan peningkatan kepercayaan diri, komunikasi asertif, dan pengembangan tujuan hidup, terutama bagi mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* dan keaktifan organisasi yang masih rendah. Selain itu, program studi dapat mengintegrasikan kegiatan organisasi sebagai bagian dari pengembangan kompetensi mahasiswa, misalnya melalui penilaian berbasis aktivitas organisasi atau program mentoring bagi mahasiswa yang kurang aktif.

3. Bagi Universitas Negeri Medan

Pihak universitas diharapkan tidak hanya menyediakan fasilitas organisasi, tetapi juga melakukan monitoring dan evaluasi tingkat keterlibatan mahasiswa dalam organisasi. Mengingat mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, universitas dapat mendorong organisasi

merancang program untuk meningkatkan partisipasi ke tingkat yang lebih tinggi, seperti program kaderisasi kepemimpinan, penghargaan bagi mahasiswa aktif, serta kegiatan lintas organisasi. Selain itu, universitas juga perlu memperkuat layanan kesehatan mental berbasis kampus, seperti konseling dan seminar *psychological well-being*, terutama bagi mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang masih rendah..

4. Bagi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM)

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) diharapkan mampu untuk lebih aktif dalam mendorong partisipasi anggota yang masih pasif, mengingat masih adanya anggota dengan tingkat keaktifan rendah. Hal ini dapat dilakukan melalui pembagian tugas yang merata, sistem kaderisasi yang jelas, serta penciptaan suasana organisasi yang suportif dan inklusif. Selain itu, UKM juga perlu mengembangkan program yang tidak hanya berorientasi pada kegiatan, tetapi juga pada pengembangan anggota, seperti forum diskusi, pelatihan soft skills, dan kegiatan reflektif yang dapat meningkatkan *psychological well-being* anggota.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih dalam faktor-faktor lain yang memengaruhi *psychological well-being*, mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh keaktifan organisasi berada pada tingkat sedang. Juga intensitas keaktifan organisasi terhadap *psychological well-being* memiliki pengaruh sebesar 48,2%. Variabel seperti dukungan sosial, stres akademik, dan kepribadian perlu dipertimbangkan. Selain itu, peneliti juga dapat meneliti perbedaan variasi individu dalam keaktifan

organisasi (misalnya berdasarkan motivasi atau pengalaman organisasi), mengingat hasil penelitian menunjukkan adanya variasi tingkat keaktifan meskipun tidak terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin.



THE
Character Building
UNIVERSITY