

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *flow* dengan *self-efficacy* pada mahasiswa Universitas “X” Kota Bandung. Pengalaman-pengalaman *flow* yang dialami oleh mahasiswa dalam menjalani perkuliahan terbukti berhubungan dengan *self-efficacy* yang dimilikinya dalam menjalani perkuliahan. Semakin tinggi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menjalani perkuliahan, maka semakin mudah mahasiswa mencapai kondisi untuk memiliki tujuan, mengontrol tindakannya, dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki sehingga sebanding dengan tantangan yang dihadapi dalam menjalani perkuliahan. Begitu pula sebaliknya, Semakin sering mahasiswa mengalami *flow* dalam melakukan aktivitas belajar, menyelesaikan tugas, dan melaksanakan praktikum, maka semakin tinggi pula keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menjalani perkuliahan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

- Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan variabel yang sama, dapat meneliti pada situasi yang lebih spesifik sehingga dapat memperoleh menggambarkan *flow* dan *self-efficacy* pada situasi yang konkrit.

5.2.2 Saran Praktis

- Bagi tim kurikulum dan pengajar, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun kurikulum dan capaian kompetensi yang diharapkan agar

dapat disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa. Hal tersebut diharapkan dapat meningkatkan dimensi *action awareness-merging* pada *flow* sehingga lebih mudah untuk mengalami *flow* meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menjalani perkuliahan.

- Bagi fakultas, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk mengadakan psikoedukasi terkait dengan cara meningkatkan *self-efficacy* pada mahasiswa. Hal tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa dalam menjalani perkuliahan dan memudahkan mahasiswa untuk dapat mengalami *flow* dalam menjalani perkuliahan.

