

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data penelitian serta perhitungan dan pembahasan, maka dapat disimpulkan hasil sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisis deskripsi variabel *mindfulness* (X1), resiliensi (X2) dan kesejahteraan psikologis (Y) pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan didapatkan hasil sebagai berikut :
  - a. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, diperoleh bahwa variabel kesejahteraan psikologis pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan mayoritas berada pada kategori sedang.
  - b. Berdasarkan hasil analisa deskripsi data penelitian, diperoleh bahwa variabel *mindfulness* pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan mayoritas berada pada kategori sedang.
  - c. Berdasarkan hasil analisa deskripsi data penelitian, diperoleh bahwa variabel *mindfulness* pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan mayoritas berada pada kategori sedang.
2. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,395 ( $p=0.000$ ) yang artinya semakin tinggi *mindfulness* maka tinggi pula kesejahteraan psikologis pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan.
3. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,665 ( $p=0.000$ ) yang artinya semakin tinggi resiliensi maka tinggi pula kesejahteraan psikologis pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *mindfulness* dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun

Selatan dengan nilai koefisien 0,495. Hal ini dikatakan bahwa *mindfulness* dan resiliensi secara bersamaan mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebesar 49,5% sedangkan 50,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini

## **B. Saran**

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak memiliki kekurangan dalam beberapa hal. Namun hal tersebut dapat menjadi pembelajaran bagi peneliti. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberi beberapa saran yang diharapkan menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya. Adapun saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi siswa, peneliti menyarankan remaja diharapkan dapat mempertahankan sikap untuk penerimaan diri, berhubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, mampu mengevaluasi kesalahan yang diperbuat, mampu mengembangkan diri. Salah satu cara untuk mengoptimalkan kesejahteraan psikologis dapat melakukan latihan *mindfulness* dan resiliensi.
2. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk memperhatikan waktu yang tepat dalam proses melakukan pengambilan data studi pendahuluan ataupun proses penyebaran kuesioner agar memudahkan peneliti apabila pengambilan data ke sekolah.