

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil analisis deskripsi karakteristik *psychological well-being*, *mindfulness*, dan resiliensi yaitu :
  - a. Karakteristik variabel *psychological well-being* pada siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi sebagian besar termasuk kepada kategori sedang
  - b. Karakteristik pada variabel *mindfulness* pada siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi termasuk kepada kategori sedang
  - c. Karakteristik pada variabel resiliensi pada siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi termasuk kepada kategori tinggi
2. Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini, Adapun kesimpulannya ialah sebagai berikut :
  - a. Terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi
  - b. Terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan *psychological well-being* pada siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi
  - c. Terdapat pengaruh antara *mindfulness* dan resiliensi terhadap *psychological well-being* pada siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi

#### **B. Saran**

- a. Bagi para siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi agar lebih melatih *mindfulness* dan resiliensi agar *psychological well-being* lebih tinggi atau lebih baik

- b. Bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik melakukan penelitian serupa agar memperhatikan faktor lain yang dapat memengaruhi *psychological well-being*