



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil Analisa penelitian, perhitungan dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Karakteristik atau gambaran mengenai Harga diri, Kesepian dan Kepuasan Hidup:

1. Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian didapatkan bahwa hasil kategori Harga Diri mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi berada pada kategori “sedang” sebanyak 230 orang dengan persentase sebesar 63%.
2. Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian didapatkan bahwa hasil kategori Kesepian mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi berada pada kategori “sedang” sebanyak 225 orang dengan persentase sebesar 61%.
3. Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian didapatkan bahwa hasil kategori Kepuasan Hidup mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi berada pada kategori “sedang” sebanyak 261 subjek dan persentase sebesar 71%.

Adapun hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dengan kepuasan hidup (pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi).
3. Terdapat pengaruh positif yang signifikan dari harga diri terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari kesepian terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin memberikan saran kepada pihak terkait dengan harapan saran ini akan bermanfaat bagi penelitian di masa yang akan datang. Berikut beberapa saran yang diajukan:

1. Bagi mahasiswa

Terdapat beberapa saran bagi mahasiswa, yaitu pentingnya untuk mengenali nilai dan potensi diri sendiri, serta membangun harga diri dengan menghargai prestasi dan kekuatan pribadi. Kemudian dalam menghadapi kesepian, disarankan untuk aktif mencari komunitas atau kelompok dengan minat yang sama, serta menjaga komunikasi yang baik dengan teman-teman dan keluarga. Terakhir untuk mencapai kepuasan hidup yang lebih baik, mahasiswa sebaiknya tetap aktif secara fisik dan terlibat dalam kegiatan yang memberikan kegembiraan serta pengalaman positif. Dengan mengatur waktu untuk kegiatan sosial dan belajar teknik pengelolaan stres, hal tersebut dapat memperkuat keseimbangan emosional dan meningkatkan kualitas hidup bagi mahasiswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa. Hal ini termasuk mempertimbangkan variabel-variabel psikologis, sosial, dan lingkungan yang mungkin berperan penting dalam menentukan tingkat kepuasan hidup mereka. Selain itu, peneliti dapat melihat lebih dalam aspek-aspek seperti kesehatan mental, dukungan sosial, kepuasan dalam hubungan interpersonal, dan adaptasi terhadap lingkungan belajar. Penggalian lebih dalam terhadap faktor-faktor ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa, sehingga dapat memberikan rekomendasi yang lebih tepat dalam meningkatkan kondisi kehidupan mereka di lingkungan pendidikan tinggi. Rentang usia yang luas dalam penelitian ini membuat hasilnya menjadi terlalu bervariasi. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya membatasi rentang usia untuk mendapatkan hasil yang lebih spesifik dan konsisten.