

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara spiritualitas dengan *Kesejahteraan Psikologis* pada Mahasiswa. Semakin tinggi spiritualitas maka cenderung semakin tinggi juga *Kesejahteraan Psikologis* pada Mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah spiritualitas maka cenderung semakin rendah pula *Kesejahteraan Psikologis* mahasiswa. Maka, spiritualitas menjadi faktor yang dapat meningkatkan *Kesejahteraan Psikologis* pada Mahasiswa.

Spiritualitas merupakan faktor yang berpengaruh terhadap *Kesejahteraan Psikologis* pada Mahasiswa karena Spiritualitas dipandang sebagai pengalaman kesadaran psikologis seseorang yang bisa menjadi potensi besar bagi penyembuhan psikologis dan pengembangan pribadi (Shorrocks dalam Novitasari, 2017). Koefisien determinasi atau (R^2) sebesar 0,311 yang menunjukkan bahwa sumbangan spiritualitas terhadap *Kesejahteraan Psikologis* hanya sebesar 31,1 %, sementara sisanya 68,9% berhubungan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun faktor lain seperti harga diri, *self compassion* dan secara internal dan eksternal.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan bagi Mahasiswa dapat meningkatkan Kesejahteraan Psikologis dan mengembangkan spiritualitas dengan mendekati diri pada Tuhan, rajin beribadah, rajin berbuat amal, bersyukur dan percaya bahwa Tuhan selalu ada baik disaat senang dan duka. Selain itu juga, untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis perlu adanya spiriualitas agar seorang mahasiswa bisa menjalankan masa kuliahnya dengan baik dan juga sehat secara mental dan mampu menghadapi tugas dan beban masa kuliahnya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik meneliti kajian yang sama, diharapkan mencari faktor yang lain agar mendapatkan data penelitian yang lebih sesuai dengan permasalahan yang sedang dikaji. Selain itu juga, peneliti selanjutnya diharapkan menggali kembali terkait teori yang dikaji dan diharapkan dapat mencari variabel lain selain spiritualitas jika ingin meneliti *Kesejahteraan Psikologis*.