

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis *product moment* diperoleh koefisien korelasi  $r = 0,570$  dengan signifikansi  $p < 0,050$ . Artinya semakin tinggi berpikir positif maka semakin tinggi pula kesehatan mental positif pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah berpikir positif maka semakin rendah pula kesehatan mental positif pada mahasiswa. Dalam penelitian ini berpikir positif memiliki sumbangan yang cukup tinggi sebesar 32,5% terhadap kecenderungan rendahnya Kesehatan mental positif. Sedangkan sisanya 67,5% diasumsikan dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

#### **B. Saran**

Atas dasar temuan penelitian dan pembahasan yang telah disajikan, peneliti membuat rekomendasi yang diharapkan menjadi berharga untuk penelitian masa depan. Usulan selanjutnya adalah sebagai berikut:

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara berpikir positif dengan kesehatan mental positif pada mahasiswa di Yogyakarta sehingga diharapkan dapat membuat mahasiswa lebih sadar akan pentingnya berpikir positif dalam menjalani kehidupan. Bagi mahasiswa yang telah memiliki berpikir positif yang tinggi diharapkan mampu mempertahankan hal tersebut

sehingga dapat memiliki kesehatan mental yang positif dan bisa menjadikan mahasiswa yang lebih produktif guna untuk meningkatkan kualitas diri.

## **2. Bagi Peneliti**

Diharapkan di masa depan, akademisi yang tertarik untuk melakukan studi tentang berpikir positif dan kesehatan mental yang baik dapat mempelajari lebih jauh teori dan elemen lainnya. Diharapkan para akademisi di masa depan akan lebih memperhatikan aspek-aspek tambahan yang berpotensi berdampak pada kesehatan mental yang baik. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa berpikir positif hanya menyumbang 32,5 persen efektif untuk kesehatan mental yang baik. Akibatnya, ada aspek tambahan yang dianggap dapat meningkatkan kesehatan mental positif pada siswa.