

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara kebermaknaan hidup dengan *psychological well being* pada remaja di Pesantren X. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi antara kebermaknaan hidup dengan *psychological well being* yang menyatakan bahwa hasil dari penelitian ini korelasinya sangat kuat. Artinya semakin tinggi remaja yang memiliki kebermaknaan hidup maka semakin meningkat *psychological well being* pada remaja di Pesantren X. Sebaliknya, semakin rendah kebermaknaan hidup maka semakin menurun pula *psychological well being* pada remaja di Pesantren X.

Hasil kategorisasi berdasarkan mean dan standar deviasi secara hipotetik menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang mondok di Pesantren X memiliki tingkat *psychological well being* dalam kategori cenderung tinggi atau sedang. Berdasarkan hasil kategorisasi kebermaknaan hidup diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi yang berarti remaja yang berada di kategori tinggi, diartikan dengan remaja yang memiliki kebermaknaan hidup tinggi selama di Pesantren X maka akan lebih mudah dalam menghadapi semua permasalahan kehidupannya dan optimis akan masa depannya serta dianggap sebagai sebuah tantangan. Dari hasil perhitungan skala kebermaknaan hidup diperoleh nilai determinasi yang

menunjukkan bahwa variabel kebermaknaan hidup memberikan sumbangan terhadap *psychological well being* pada remaja di Pesantren X.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka saran yang dapat diberikan oleh penelitian sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membantu individu, khususnya remaja di Pesantren X dalam melakukan evaluasi terhadap diri sendiri agar dapat mempertahankan *psychological well being* dalam dirinya, sehingga remaja dapat berkontribusi penuh dalam aktivitas sehari-hari dengan baik. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mempertahankan *psychological well being* dalam dirinya, yaitu mempertahankan makna dan tujuan hidup yang dimilikinya serta berkontribusi pada lingkungan sosialnya, karena makna dan tujuan hidup juga penting untuk mencapai *psychological well being* yang dimiliki remaja serta adanya kontribusi pada lingkungan sosial akan membuat remaja merasa berarti dalam lingkungannya dan akan memperoleh dukungan sosial.

2. Bagi Pihak Pesantren

Bagi pihak pesantren diharapkan dapat menjadi acuan untuk dapat membantu proses pembentukan karakter remaja dengan bantuan bimbingan mental seperti psikolog sekolah atau guru bimbingan konseling di pondok pesantren yang bertujuan untuk remaja dapat memiliki pola pikir yang baru dan positif dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan dapat mempelajari lebih jauh teori-teori yang membahas mengenai *psychological well being*, dapat menggunakan faktor lain yang dianggap berpengaruh terhadap *psychological well being*. Faktor-faktor lain tersebut seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, penghasilan, pernikahan, kepuasan kerja, agama atau kepercayaan, kesehatan, waktu luang, kompetensi, dan peristiwa dalam hidup seseorang. Serta bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggunakan referensi-referensi terbaru dan memiliki subjek yang berbeda untuk mengetahui bagaimana *psychological well being* yang dimilikinya. Bagi peneliti yang akan menggunakan subjek yang sama yaitu remaja di pesantren diharapkan dapat melakukan kontrol langsung terhadap jam pembelajaran responden, tidak disaat pergantian jam pembelajaran dan dapat memastikan akses yang baik dalam pengambilan data serta memastikan pula waktu yang cukup baik dalam pengambilan data.