

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebermaknaan hidup dan kesehatan mental positif pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebermaknaan hidup maka akan semakin tinggi pula kesehatan mental positif pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kebermaknaan hidup maka akan semakin rendah pula kesehatan mental positif pada mahasiswa. Hubungan antara kedua variabel ini dibuktikan dengan adanya koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,514 ($p < 0,010$). Pada hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (*R Squared*) sebesar 0,264 yang berarti bahwa variabel kebermaknaan hidup dapat mempengaruhi variabel kesehatan mental positif sebesar 26,4% dan sisanya 73,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti harapan dan welas asih.

Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis dalam penelitian ini diterima, sehingga menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental positif. Keberadaan kebermaknaan hidup didasari karena adanya gambaran yang jelas mengenai tujuan hidup yang dapat membantu individu untuk menemukan dan mewujudkan potensi yang dimiliki. Selain itu, kebermaknaan hidup dapat berimplikasi pada kepuasan hidup dan kebahagiaan. Hal ini dikarenakan individu mampu merencanakan kehidupan dan mengontrol diri terhadap tantangan yang dihadapi. Tak hanya itu, kebermaknaan hidup juga terkait dengan kematangan dan perkembangan psikologis. Pada kehidupan sosial, makna hidup berperan penting, saling mempengaruhi dan memperkuat dalam siklus yang positif dengan keterhubungan sosial. Adanya kepuasan hidup, kebahagiaan, kemampuan menemukan dan mewujudkan potensi yang dimiliki,

kematangan psikologis, dan keterhubungan dengan kehidupan sosial akan membentuk kesehatan mental positif.

Hasil analisis dan skor skala pada masing-masing subjek untuk variabel kebermaknaan hidup terbagi menjadi tiga kategori yaitu, kategorisasi tinggi sebesar 12,5% (10 subjek), kategorisasi sedang 76,3% (61 subjek), dan kategorisasi rendah 11,3% (9 subjek). Pada variabel kesehatan mental positif yaitu kategorisasi tinggi 15% (12 subjek), kategorisasi sedang 63,8% (51 subjek), dan kategorisasi rendah 21,3% (17 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki kebermaknaan hidup dan kesehatan mental positif dalam kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, peneliti mengajukan saran yang diharapkan dapat berguna bagi proses penelitian selanjutnya. Adapun saran yang diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian (Mahasiswa)

Adanya penelitian ini diharapkan dapat membuat mahasiswa memiliki kebermaknaan hidup yang dapat ditemukan dengan cara memahami identitas diri, memiliki penilaian kehidupan yang masuk akal dan penting, memiliki kecocokan dengan dunia, adanya serangkaian tujuan hidup yang menyeluruh dan bernilai, memiliki semangat dalam menjalani kehidupan, serta selalu berupaya untuk membangun dan menambah pengalaman dalam hal penemuan makna hidup, sehingga hal tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa memiliki kesehatan mental positif dalam menjalani kehidupan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, apabila tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kesehatan mental positif dan kebermanaan hidup, diharapkan dapat menggali lebih dalam mengenai teori dan faktor-faktor lainnya. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi kesehatan mental positif. Hal ini dikarenakan sumbangan efektif kebermanaan hidup terhadap kesehatan mental positif sebesar 26,4%, sehingga terdapat faktor-faktor lain yang dianggap dapat mempengaruhi kesehatan mental positif pada mahasiswa. Faktor-faktor tersebut diantaranya yaitu harapan dan welas asih.