

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswi yang telah menikah dengan mahasiswi yang belum menikah. Mahasiswi yang belum menikah memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswi yang telah menikah. Bila dilihat per komponen, terdapat dua komponen yang memiliki perbedaan yang signifikan antara mahasiswi yang belum menikah dan mahasiswi yang telah menikah, yaitu penerimaan diri dan tujuan hidup. Sedangkan empat komponen lainnya, yaitu penguasaan lingkungan, pengembangan pribadi, kemandirian, hubungan baik dengan orang lain tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu :

1. Bagi mahasiswi

Bagi mahasiswi dianjurkan untuk melakukan intervensi bersama konselor dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis jika dirasa hal ini telah mengganggu aktivitas dan

kegiatan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan sebagai upaya menjaga tingkat kesejahteraan psikologis mengingat dampak yang ditimbulkan karena rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis dirasa cukup serius

2. Bagi Universitas

Bagi pihak Universitas diharapkan dapat ikut andil dalam menyediakan pelayanan berupa konseling bagi mahasiswa yang membutuhkan bantuan ataupun kegiatan yang dapat membantu mahasiswa lebih menyadari penting dari kesejahteraan psikologis dan juga kesehatan mental secara umum.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini terbatas dengan hasil penelitian berupa gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa berdasarkan status pernikahan, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel, melakukan penelitian setelah pandemi covid-19 untuk melihat adakah perbedaan tingkat kesejahteraan, atau melakukan intervensi pada mahasiswa yang telah menikah dan belum menikah di Yogyakarta.