

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil hipotesis alternatif penelitian ini diterima, hal ini berarti ada pengaruh. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan yang positif antara *mindfulness* dengan *psychology well-being* pada mahasiswa kelas karyawan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Dimana semakin tinggi positif antara *mindfulness* maka semakin tinggi *psychology well-being*. Besaran pengaruh yang diberikan variabel *mindfulness* yaitu 0,216. Pada hasil pengkategorisasian yang telah dilakukan pada variabel *mindfulness* diketahui ada 7 mahasiswa yang termasuk dalam kategorisasi tinggi, dengan memiliki *observing* yang tinggi artinya individu menyadari setiap rangsangan eksternal yang dia terima, sedangkan pada variabel *psychology well-being* ada 67 orang dalam kategori tinggi. Hal tersebut membuktikan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan *mindfulness* yang tinggi akan mampu menyelesaikan masalahnya, memahami dirinya dan kemampuannya, mampu lebih percaya diri dan akan membuat individu juga memiliki kesejahteraan psikologis atau *psychology well-being* yang tinggi karena dia mampu menjalani kehidupannya dengan baik.

B. Saran

- Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran bagi mahasiswa bekerja khususnya ataupun bagi mahasiswa regular untuk mampu

meningkatkan kemampuan *mindfulness* mereka yang masih rendah. Hal ini agar mereka mampu menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi dengan baik sehingga akan menghindarkan mahasiswa dari sikap prokrastinasi atau tekanan stress dan meningkatkan *psychology well-being* . Hal tersebut dapat ditingkatkan dengan melakukan pelatihan *mindfulness*. Dimana pelatihan tersebut berfokus pada kemampuan diri mahasiswa agar mendapatkan pengalaman dari proses pemahaman permasalahan diri sendiri dan pola pikirnya agar mampu menemukan *problem solving* yang sesuai dengan kondisi yang dihadapi.

- Bagi penelitian selanjutnya disarankan dapat memperluas populasi dan sampel penelitian agar tidak hanya pada mahasiswa kelas karyawan Universitas Mercu Buana Yogyakarta, namun juga mahasiswa kelas karyawan pada Universitas lainnya. Hal ini karena peneliti sebelumnya belum banyak yang meneliti hubungan *mindfulness* dengan *psychology well-being* pada kelas karyawan.
- Tidak hanya itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengaitkan penelitian ini dengan menggunakan metode eksperimen peningkatan *psychology well-being* atau meningkatkan *mindfulness* yang lain sesuai praktik ilmu psikologi lainnya.