

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

#### **B. Saran**

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan untuk kepentingan praktis dan teoritis bagi yang akan meneliti dengan variabel serupa adalah:

##### 1. Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Universitas Mercu Buana Yogyakarta diharapkan dapat memperkuat program-program yang mendukung pengembangan dukungan sosial di lingkungan kampus. Program seperti pembentukan komunitas mahasiswa, layanan konseling, mentoring antar mahasiswa, dan kegiatan organisasi kemahasiswaan dapat menjadi sarana untuk mempererat hubungan sosial antar mahasiswa, sehingga secara tidak langsung meningkatkan *psychological well-being* mereka.

##### 2. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Mahasiswa diharapkan dapat lebih aktif membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang positif dengan keluarga, teman, dan orang-orang signifikan

di sekitarnya. Mencari dukungan sosial secara proaktif dan membangun jaringan pertemanan yang sehat dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat kesejahteraan psikologis dalam menghadapi tantangan kehidupan kampus.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa dari satu institusi dengan jumlah subjek yang terbatas. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan partisipan dari berbagai perguruan tinggi untuk memperoleh gambaran yang lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor eksternal lain yang berpotensi memengaruhi *psychological well-being*, seperti tekanan akademik, lingkungan pembelajaran, akses terhadap layanan psikologis, dinamika kehidupan sosial mahasiswa pekerjaan orang tua, atau sosioekonomi, agar pemahaman terhadap kesejahteraan psikologis menjadi lebih komprehensif.