

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan terdapat korelasi positif antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada santri putri Asrama Annisa Yogyakarta. Pada hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar santri putri di Asrama Annisa Yogyakarta memiliki *self-esteem* dan *psychological well-being* sedang.

B. Saran

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, peneliti merumuskan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait, yaitu sebagai berikut.

1. Bagi santri

Bagi santri yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah dan sedang, disarankan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan membangun penilaian yang lebih positif terhadap diri sendiri (*self-esteem*), mengembangkan potensi yang dimiliki, serta menjalin hubungan yang positif dengan teman asrama dan lingkungan asrama. Selain itu, santri juga mampu meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi, mencari dukungan sosial ketika menghadapi kesulitan, serta mengikuti berbagai kegiatan positif di asrama

yang dapat membantu mengembangkan rasa percaya diri, kemandirian, dan tujuan hidup.

2. Bagi Pengurus Asrama

Pengurus Asrama Annisa disarankan untuk mengembangkan program pembinaan yang tidak hanya berfokus pada aspek keagamaan, tetapi juga penguatan aspek psikologis santri. Kegiatan seperti pelatihan pengembangan diri, diskusi kelompok, konseling, serta pemberian apresiasi terhadap pencapaian santri dapat menjadi upaya untuk meningkatkan *self-esteem*, sehingga turut mendukung terbentuknya *psychological well-being* yang lebih optimal. Selain itu, pengurus disarankan mampu menciptakan lingkungan asrama yang aman, suportif, dan memberikan kesempatan bagi santri untuk mengembangkan potensi diri secara positif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengeksplorasi lebih lanjut faktor-faktor yang berkaitan dengan *psychological well-being* pada santri putri. Penelitian berikutnya disarankan untuk meneliti variabel lain yang berkontribusi dengan *psychological well-being*, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, religiusitas, strategi koping, pola asuh keluarga, maupun resiliensi. Dengan demikian, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis santri di lingkungan pesantren.