BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Menurut hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, mampu disimpulkan bahwasanya ada hubungan positif antara kemampuan *coping stress* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Kota Yogyakarta. Dengan begitu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Hasil kategorisasi juga memperlihatkan bahwasanya tingkat *psychological well-being* sebagian besar subjek berada pada kategori sedang. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas subjek sudah mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup baik, yang tercermin dari kemampuan mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari secara positif. Meskipun demikian, sebagian subjek lainnya telah menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang berada pada kategori tinggi.

B. Saran

Menurut penelitian yang sudah dijalankan, peneliti memberikan beberapa saran dibawah ini:

1. Bagi Subjek Penelitian

   Mahasiswa perantau diharapkan terus mengembangkan kemampuan *Coping stress* yang adaptif, seperti membangun dukungan sosial, mengelola emosi, dan menerapkan strategi pemecahan masalah, agar *psychological well-being* tetap terjaga selama menjalani kehidupan perantauan. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *Coping stress* yang baik,cenderung lebih mampu mengendalikan stres, menyesuaikan diri terhadap situasi sulit, serta mempertahankan kondisi psikologis yang positif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk memperbanyak jumlah dan karakteristik sampel, tambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi *psychological well-being* (misalnya dukungan sosial, resiliensi, atau kecerdasan emosional), serta memanfaatkan metode penelitian yang lebih beragam supaya didapatkan hasil yang lebih menyeluruh. Hal ini diharapkan mampu memberikan wawasan baru mengenai ilmu psikologi dan dapat membuka pemahaman yang lebih dalam terkait faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *Psychological well-being*.