

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 127 mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut.

1. Jumlah persentase mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung dengan derajat *wellness* yang tinggi hampir seimbang dengan jumlah persentase mahasiswa semester akhir dengan derajat *wellness* yang rendah pada hampir semua dimensi, kecuali dimensi *physical wellness*.
2. Ada indikasi keterkaitan antara faktor hereditas dengan dimensi *emotional wellness*, *intellectual wellness*, dan *social wellness*. Selain itu juga ditemukan indikasi keterkaitan antara faktor waktu dengan dimensi *emotional-mental wellness*, *social wellness*, dan *spiritual wellness*. Sementara pada faktor gaya hidup sehat (seperti; mengatur pola makan, menghindari alkohol, dan tidak merokok) ditemukan indikasi keterkaitan dengan dimensi *emotional-mental wellness*, *social wellness*, dan *spiritual wellness*. Pada faktor *self-care*, ditemukan indikasi keterkaitan dengan dimensi *intellectual wellness* dan *social wellness*.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut.

5.2.1 Saran Teoritis

Bagi peneliti yang ingin meneliti topik yang serupa disarankan untuk :

1. Meneliti hubungan antara gangguan hereditas dengan dimensi *emotional-mental wellness*, *intellectual wellness*, atau *social wellness*.
2. Meneliti hubungan manajemen waktu dengan dimensi *emotional-mental wellness*, *social wellness*, atau *spiritual wellness*.
3. Meneliti hubungan gaya hidup sehat dengan dimensi *emotional-mental wellness*, *social wellness*, atau *spiritual wellness*.
4. Meneliti hubungan *wellness* secara utuh dengan dimensi-dimensi *wellness*.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung agar membuat program yang dapat meningkatkan derajat *wellness* dari mahasiswa semester akhir, terutama meningkatkan dimensi *emotional-mental wellness*, *intellectual wellness*, dan *social wellness*. Misalnya dengan mengadakan *outbound* bagi mahasiswa semester akhir sebagai sarana rekreasi dan membentuk karakter mahasiswa yang dapat meningkatkan dimensi *emotional-mental wellness* dan dimensi *social wellness*. Pihak fakultas maupun kampus juga dapat memberikan konseling penyesuaian diri kepada mahasiswa semester

akhir untuk meningkatkan dimensi *social wellness*. Selain itu pihak kampus maupun fakultas juga dapat mengajak mahasiswa untuk terlibat dalam kegiatan seminar yang diadakan di lingkungan kampus yang dapat meningkatkan dimensi *intellectual wellness*.

2. Bagi mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung agar belajar menyeimbangkan waktu yang dapat dilakukan dengan cara menyusun jadwal harian, serta menerapkan gaya hidup sehat dengan cara memperhatikan asupan makanan, mengatur pola tidur dan olahraga teratur.