

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan *Mindfulness* dengan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang tergolong moderat antara *Mindfulness* dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung.
2. *Mindfulness* dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung memiliki hubungan yang positif yang berarti semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung, maka semakin tinggi juga *Psychological Well-Being* yang dimiliki mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung dan begitu pula sebaliknya.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *Mindfulness* pada *Psychological Well-Being* untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Mindfulness* terhadap derajat *Psychological Well-Being* yang dimiliki individu.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti pengaruh *Mindfulness* pada *Psychological Well-Being* dengan sampel yang memiliki karakteristik

kesejahteraan yang cenderung rendah agar dapat memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pengaruh *Mindfulness* terhadap *Psychological Well-Being*.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung, hasil penelitian mengenai hubungan *Mindfulness* dengan *Psychological Well-Being* dapat menjadi pengetahuan untuk mengetahui pentingnya *Psychological Well-Being* (kesejahteraan psikologis) bagi dirinya dalam menjalani kehidupan yang baru sebagai mahasiswa kost dan juga manfaat *Mindfulness* (rasa kesadaran) dalam menjalani kehidupannya sebagai mahasiswa kost sehingga dapat memusatkan perhatian pada hal-hal yang sedang dialaminya.
2. Bagi mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung dapat meningkatkan kemandirian (dimensi *autonomy*) agar memiliki *Psychological Well-Being* yang tinggi dengan cara meningkatkan *Mindfulness* (rasa kesadaran) dan menumbuhkan sikap *trust* yang dapat membuat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung mempercayai dirinya sendiri sehingga tidak bergantung pada orang lain.