

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan hasil terdapat hubungan positif *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, semakin tinggi *mindfulness* semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, begitu pula sebaliknya. *Mindfulness* berpengaruh sebesar 59,75% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka dari itu hipotesis dalam penelitian ini diterima.

6.2. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam konteks pengerjaan skripsi ada baiknya mahasiswa lebih meningkatkan *mindfulness* dengan cara membangun perhatian penuh dalam melaksanakan kegiatan yang berhubungan dengan skripsi, memusatkan fokus dan konsentrasi pada kegiatan yang sedang dilakukan, mengurangi penilaian terkait kemungkinan yang dihadapi terkait pengerjaan skripsi, dan hadir sepenuhnya dalam setiap proses pengerjaan skripsi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Ada baiknya bagi peneliti selanjutnya untuk menyebarkan skala secara langsung sehingga mampu mengontrol variabel lain yang mungkin memengaruhi hasil penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat mengkaji variabel kesejahteraan psikologis dari variabel bebas lain seperti faktor biologis, psikososial, ataupun sosial demografis, mengingat sudah

banyaknya penelitian yang menghubungkan *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis dengan hasil yang sama. Saran selanjutnya adalah, peneliti selanjutnya dapat membatasi lama pengerjaan skripsi agar karakteristik populasi lebih spesifik.

