

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, terdapat beberapa hal yang peneliti simpulkan dari penelitian ini. Sesuai rumusan masalah yang peneliti ajukan mengenai hubungan antara *trait mindfulness* dan *social support* terhadap *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *trait mindfulness* dengan *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri. Dengan tingkat kekuatan hubungan dalam kategori sedang dan bersifat searah. Sementara, kontribusi yang diberikan *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* sebesar 32,9% dan 67,1% disebabkan faktor lain. Sehingga, dapat disimpulkan *H<sub>a</sub>* diterima dan *H<sub>o</sub>* ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *trait mindfulness* maka akan tinggi pula *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri, sebaliknya semakin rendah *trait mindfulness* maka akan rendah pula *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *social support* dengan *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri. Dengan tingkat kekuatan hubungan dalam kategori sedang dan bersifat searah. Sementara, kontribusi yang diberikan *social support* terhadap

*psychological well-being* sebesar 26,7% dan 73,3% disebabkan faktor lain. Sehingga, dapat disimpulkan *Ha* diterima dan *Ho* ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *social support* maka akan tinggi pula *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri, sebaliknya semakin rendah *social support* maka akan rendah pula *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.

3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan secara simultan antara *trait mindfulness* dan *social support* dengan *psychological well-being* pada santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri. Dengan tingkat kekuatan hubungan dalam kategori kuat dan bersifat searah. Sementara, kontribusi yang diberikan variabel bebas (*trait mindfulness* dan *social support*) secara bersama-sama terhadap variabel terikat (*psychological well-being*) sebesar 40,9% dan 59,1% disebabkan oleh variabel lain. Maka dapat disimpulkan bahwa *Ha* diterima dan *Ho* ditolak. Hal tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi *trait mindfulness* dan *social support* maka akan tinggi pula *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri, sebaliknya semakin rendah *trait mindfulness* dan *social support* maka akan rendah pula *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.

## **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat dan bisa menjadi bahan pertimbangan bagi para pembaca. Maka penulis mengajukan saran sebagai berikut :

### 1. Bagi Responden

Responden dalam penelitian ini adalah santri putri, yang diharapkan *psychological well-being* santri putri meningkat lebih baik setelah mengetahui bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *trait mindfulness* dan *social support* terhadap *psychological well-being*. Sehingga, para santri mampu melatih *trait mindfulness* dalam berbagai sensasi yang dirasakan saat melakukan aktivitas dan saling memberikan *social support* dengan lingkungan disekitarnya.

### 2. Bagi Instansi (Sekolah/Pondok Pesantren)

Dikarenakan pentingnya *trait mindfulness* dan *social support* bagi *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri. Maka, diharapkan sistem pendidikan di sekolah dan pesantren mampu membantu perkembangan *trait mindfulness* dan *social support* para santri dalam meningkatkan *psychological well-being* agar terpenuhi dengan baik. Diantaranya dengan membuat program pelatihan berbasis *trait mindfulness* yang mendorong para santri agar tetap *mindful* dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, instansi terkait diharapkan juga dapat meningkatkan pendekatan kepada santri untuk membangun *social support* yang baik sehingga terciptanya hubungan yang positif antara pihak sekolah atau pondok pesantren dengan para santri.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi yang tertarik meneliti tema yang sama, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan acuan untuk melakukan penelitian

lanjutan mengenai hubungan antara *trait mindfulness* dan *social support* terhadap *psychological well-being* dengan lebih baik lagi. Peneliti yang lain disarankan lebih memperhatikan instrumen yang digunakan bisa lebih objektif dan terstruktur, serta menggunakan faktor-faktor lain yang turut berperan mempengaruhi *psychological well-being*. Selain itu, tidak hanya meneliti remaja perempuan saja melainkan seluruh remaja baik laki-laki maupun perempuan untuk memperluas populasi atau sampel yang digunakan, dan mengambil responden dari fase perkembangan yang lain, serta latar belakang yang berbeda sehingga penelitian selanjutnya dapat memberikan validitas yang lebih tinggi. Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna dan semoga bisa menjadi bahan evaluasi bagi penelitian selanjutnya.