

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan mental health pada mahasiswa aktif di Universitas X dengan arah korelasi positif. Arah korelasi positif memiliki arti bahwa apabila semakin tinggi dukungan sosial terhadap mahasiswa, maka akan semakin tinggi mental health yang mereka alami, begitu pula sebaliknya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik membahas mental health para mahasiswa, maka dapat memperluas ruang lingkup penelitian, mengadakan penelitian di lokasi yang berbeda, serta menggunakan variabel seperti self-care dan burnout atau variabel lain yang sesuai dengan mental health .
 - b. Melakukan penelitian secara langsung seperti ke Universitas lain agar mendapatkan hasil lebih relevan.
 - c. Disarankan untuk pengambilan sampel yang lebih banyak.
2. Untuk individu yang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah, agar lebih menghargai diri sendiri dan mencintai dirinya, atau dengan melakukan konseling dengan ahli pakarnya.