

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan menjadi sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa penyintas Covid-19.
- b. Arah hubungan yang didapatkan antar variabel ialah positif dengan kekuatan yang dinilai kuat, artinya semakin tinggi tingkat dukungan sosial dan resiliensi pada mahasiswa penyintas Covid-19 maka akan semakin tinggi pula *psychological well-being*. Begitu pula sebaliknya semakin tinggi tingkat *psychological well-being* maka akan semakin tinggi pula tingkat dukungan sosial dan resiliensi yang dimiliki.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Saran Penelitian

- a. Perguruan tinggi perlu untuk mendukung mahasiswa agar memiliki *psychological well-being* dengan memberikan dukungan sosial kepada para mahasiswa salah satu bentuk dukungan sosial yang dapat diberikan yaitu berupa konseling yang diberikan pada mahasiswa.
- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi wawasan ilmu pengetahuan mengenai dukungan sosial dan resiliensi terhadap *psychological well-being* selain itu diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat lebih baik dari penelitian ini mengingat dalam penelitian ini masih banyak memiliki kekurangan.
- c. Bagi keluarga dan teman diharapkan penelitian ini tidak hanya memberikan

pengetahuan, namun lebih dari itu diharapkan keluarga dapat memberikan dukungan sosial, resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada penyintas, terutama penyintas Covid-19.

5.2.2 Saran Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk para mahasiswa agar lebih bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam berbagai situasi.
- b. Apabila individu merasa belum mencapai kesejahteraan psikologisnya, diperlukan faktor pendukung lainnya seperti dukungan sosial dan ketahanan diri (resiliensi). Diharapkan juga agar individu, terutama para mahasiswa merasa lebih yakin dengan kemampuan dirinya agar dapat membuat diri merasa lebih mampu dalam meraih kesejahteraan psikologisnya.

