

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab ini berisi kesimpulan penelitian dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

#### A. Kesimpulan

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang dimediasi penerimaan diri. *Mindfulness* yang dimediasi oleh penerimaan diri memberikan pengaruh sebesar 72,3% kepada kepuasan hidup.

Penerimaan diri memiliki pengaruh positif yang signifikan dalam memediasi pengaruh *mindfulness* terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Variabel penerimaan diri dapat memediasi secara parsial *mindfulness* terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dengan besaran nilai 71,2%. *Mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penerimaan diri mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dengan besaran nilai 92,5%. Penerimaan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dengan besaran nilai 70,7%. Jika *mindfulness* mengalami kenaikan maka akan menyebabkan tingginya kepuasan hidup, sama halnya dengan kenaikan penerimaan diri maka akan menyebabkan tingginya kepuasan hidup.

#### B. Rekomendasi

Berdasarkan penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi yang perlu diperhatikan sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat mempraktikkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari dan mampu menerima diri sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidup. Jika kepuasan hidup meningkat, maka akan lebih bahagia dalam menjalankan kehidupan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk melakukan

penelitian pada populasi yang lebih luas. Dan melakukan penelitian dengan pendekatan kualitatif atau dengan eksperimen agar penelitian dapat lebih mendalam dengan melakukan metode wawancara dan eksperimental ke setiap responden. Peneliti selanjutnya perlu merancang pelatihan *mindfulness* dan mengkaji lebih lanjut temuan mengenai uji beda bidang keilmuan, disiplin ilmu, dan angkatan terhadap *mindfulness*, penerimaan diri, dan kepuasan hidup