

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, peneliti memaparkan kesimpulan dari hasil yang didapat, serta saran yang membangun untuk penelitian selanjutnya.

5.1 Kesimpulan

Setelah memaparkan hasil penelitian yang didapat, berikut ini kesimpulan yang didapat pada penelitian ini, sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh positif yang signifikan dari rasa bersyukur terhadap kebahagiaan pada dewasa muda.
2. Rasa bersyukur memberikan sumbangan pengaruh yang besar terhadap variabel kebahagiaan meskipun tidak sepenuhnya sehingga masih terdapat variabel lain yang memengaruhi kebahagiaan.
3. Kategori rasa bersyukur dari mahasiswa Psikologi pada usia dewasa muda di Universitas X berada pada kategori tinggi dan kategori kebahagiaan mahasiswa Psikologi pada usia dewasa muda di Universitas X juga berada dalam kategori tinggi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

Disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat memperluas responden penelitian dengan meneliti mahasiswa di berbagai daerah dan berbagai Program Studi lainnya. Selain itu, apabila penelitian selanjutnya ingin meneliti terkait hal yang sama perlu dikaji kembali terkait faktor lain yang dapat dijadikan variabel dalam fenomena ini, sehingga dapat dijadikan sebagai perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

5.2.2 Saran Praktis

Bagi mahasiswa diharapkan untuk menumbuhkan kebahagiaan agar ketika dihadapi dengan segala kondisi atau situasi dalam dunia perkuliahan mahasiswa dapat mengatasinya melalui aspek-aspek kebahagiaan dan rasa bersyukur yang telah dipelajari dan ditelaah, sehingga membuat mahasiswa memiliki pandangan yang lebih positif mengenai kehidupan dan berbagai peristiwa yang dialami.

Lebih lanjut, disarankan untuk pihak kampus melakukan program edukasi seperti *workshop* mengenai pentingnya kebahagiaan dan rasa bersyukur pada mahasiswa untuk lebih memahami segala aspek dalam kehidupan. Selain itu, untuk lingkungan luar kampus dapat dilakukan program CSR sebagai bentuk rasa bersyukur dengan mengamalkan sesuatu positif baik dari segi materi maupun non materi sehingga kebahagiaan dapat meningkat, baik dari aspek afektif maupun aspek kognitif.

