

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara bersyukur dan makna hidup pada mahasiswa aktif di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dengan menggunakan subjek mahasiswa yang tercatat aktif di semester genap tahun ajaran 2023. Dari data pengisian kuesioner didapatkan 122 responden yang kemudian disusun dengan karakteristik dan dibagi berdasarkan kategorisasinya, serta menguji normalitas dan korelasi *pearson* dengan menggunakan software SPSS. Hasil uji hipotesis. Penelitian ini diterima terdapat hubungan positif dari kedua variabel.

Berdasarkan kategorisasinya mahasiswa belum sepenuhnya memaknai hidupnya, dalam beberapa peristiwa mahasiswa dapat menemukan makna hidupnya, namun pada keadaan lain mahasiswa belum bisa memaknai hidupnya secara maksimal, karena mahasiswa termasuk pada kategori dewasa awal, dimana masa transmisi remaja akhir ke dewasa awal menjadikan pada masa ini mengalami perubahan intelektual, peran sosial, serta peralihan pandangan egosentris menjadi perasaan empati, sehingga menyebabkan kelabilan dalam menentukan pilihan dan pemaknaan dalam hidupnya.

Kategorisasi bersyukur mahasiswa memiliki kategorisasi tinggi dimana mahasiswa bisa menerima keadaan dengan baik dan bersyukur terhadap sesuatu yang telah terjadi dan dimilikinya.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Praktis

Mahasiswa disarankan terus berpikir positif terhadap peristiwa yang dialaminya, dengan emosi positif yang dimilikinya dapat menjaga dan meningkatkan rasa bersyukurnya agar meningkatkan makna hidupnya. Selain itu dengan mengikuti berbagai kegiatan positif, seperti kajian religius, dan berbagi kepada mereka yang kurang beruntung, dapat meningkatkan rasa syukurnya.

### 5.2.2 Saran Teoritis

Penelitian selanjutnya dapat melibatkan seluruh fakultas sebagai responden, dengan mengatur jadwal untuk pengambilan data, atau bisa juga dengan menggunakan variabel makna hidup dengan dukungan sosial, *engagement*, ataupun variabel lainnya.



