

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berikut ini terdapat beberapa kesimpulan terkait dari hasil penelitian mengenai rasa bersyukur sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada pekerja perusahaan X di Bekasi, yang terbagi dalam beberapa poin sebagai berikut :

1. Berdasarkan tabel uji F di peroleh F hitung sebesar 10,604 dengan taraf nilai signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,01$ ) bahwa terdapat pengaruh rasa bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis. Diartikan rasa bersyukur dapat menjadi prediktor kesejahteraan psikologis pada pekerja.
2. Berdasarkan dari hasil tabel *model summary* diatas, nilai pada tabel R yaitu sebesar 0,277, yang artinya nilai dari koefisien regresi bersifat positif (+), hal tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang positif antara rasa bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis, maka dari itu hipotesis diterima.
3. Berdasarkan tabel *coefficients* didapat persamaan regresi sederhana yang dapat disimpulkan bahwa jika individu belum mencapai tingkat kesejahteraan psikologis pada kehidupannya maka rasa bersyukur pada pekerja di perusahaan X di Bekasi sebesar 63,267 selain itu, jika kesejahteraan psikologis mengalami peningkatan sebesar 1% maka rasa bersyukur pada individu akan mengalami peningkatan sebesar 0,759%.
4. Uji kategorisasi yang sudah dilakukan sebelumnya menunjukkan variabel rasa bersyukur pada kategori tinggi dan kesejahteraan psikologis juga ada pada kategori tinggi, maka dalam hal ini pekerja pada perusahaan X di Bekasi tidak mengalami kurangnya tingkat pencapaian rasa bersyukur dan kesejahteraan psikologis.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran teoritis dan praktis sebagai berikut:

### 5.2.1 Saran Teoritis

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan untuk melakukan penelitian di tempat lain dengan jenis dan tipe organisasi yang berbeda maupun lokasi yang berbeda dan dapat menggunakan variabel yang berbeda.

### 5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan dari hasil penelitian ini diharapkan individu untuk dapat meningkatkan rasa bersyukur mengingat bahwa rasa bersyukur memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini, beberapa hal yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang, sehingga berbagai cara perlu dilakukan untuk meningkatkan rasa bersyukur tersebut, antara lain dengan cara melakukan pelatihan, *workshop*, pemberian coaching serta berbagai hal yang dapat meningkatkan rasa bersyukur pada pekerja.