

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Ketika mahasiswa rantau yang bersyukur akan memiliki pandangan hidup yang positif, tidak merasa kekurangan, merasa cukup, puas, mengucapkan kalimat positif seperti terima kasih terhadap diri sendiri dan kepada pihak lain. Artinya, mahasiswa rantau merasa puas terhadap hidupnya dan afek positif lebih mendominasi dibanding afek negatif. Hal tersebut mengindikasikan mahasiswa rantau memiliki *subjective well-being* yang dari kategori sedang ke tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.383. Hasil itu menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh sebesar 38.3 % terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Sisanya sebesar 61,7 % dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, *forgiveness*, *personality*, *self-esteem*, spiritualitas yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil kategorisasi diperoleh sebagian besar mahasiswa rantau di Yogyakarta memiliki tingkat *subjective well-being* dalam kategori rendah dengan persentase 90.47 % dan dalam kategori sedang 9.53 %. Dengan begitu, disimpulkan bahwa mahasiswa rantau memiliki kecenderungan *subjective well-being* yang sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, sehingga peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil *subjective well-being* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta dalam kategori sedang. Kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang mampu meningkatkan *subjective well-being* yang dapat dilakukan dengan aktivitas sederhana seperti mengucapkan ungkapan terima kasih atas diri sendiri, berterima kasih atas peristiwa yang dialami, menghargai kebaikan-kebaikan yang diterima dari pihak lain, memandang hidup lebih positif.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian dengan variabel kebersyukuran dan *subjective well-being* hanya menjelaskan informasi tingkat *subjective well-being* secara umum. Kekurangan dari penelitian ini adalah tidak memberi analisis secara spesifik. Sehingga menjadi harapan bagi peneliti lain bisa melakukan penelitian dengan analisis tambahan seperti perbedaan jenis kelamin, perbedaan usia, perbedaan asal jurusan, perbedaan semester. Kemudian, penting untuk memahami konsep dan alat ukur yang digunakan sehingga kesalahan dalam analisis hasil terminimalisir.