

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan hasil korelasi *product moment Pearson* menunjukkan nilai signifikansi $P < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi yaitu 0,447. Sehingga menunjukkan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup pada dewasa awal. Artinya semakin tinggi kebersyukuran seseorang maka kepuasan hidup juga akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran maka kepuasan hidup juga semakin rendah. Kemudian, hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar dewasa awal memiliki kebersyukuran tinggi. Sedangkan, sebagian besar dewasa awal memiliki kepuasan hidup sedang. Selain itu, hasil penelitian ini juga memperoleh koefisien determinasi R^2 yaitu 0,199 yang menunjukkan bahwa kebersyukuran mempunyai kontribusi 19,9% pada kepuasan hidup.

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan Kesimpulan dari penelitian ini tentang “Hubungan antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup pada dewasa awal”, maka peneliti memberikan saran antara lain:

1. Bagi Subjek Penelitian

- a. Bagi subjek yang memiliki kepuasan hidup sedang diharapkan untuk dapat meningkatkan kepuasan hidup yang dimiliki dengan lebih optimis terhadap masa depannya dan dapat menjadikan masa lalu sebagai motivasi dan bahan evaluasi diri sehingga individu akan menghindarkan individu dari persepsi mengenai kesusahan.
- b. Bagi subjek yang memiliki kebersyukuran tinggi diharapkan mampu mempertahankan kondisinya sedangkan yang memiliki kebersyukuran sedang diharapkan dapat meningkatkan kondisi dengan cara mencoba untuk menerima pemberian baik dan mencoba untuk menunjukkan rasa kagum dan terima kasih dalam kehidupannya

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa koefisien determinasi (R^2) 0,199. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran memiliki kontribusi 19,9% terhadap kepuasan hidup dan sisanya 80,1% dapat dijadikan perhatian bagi peneliti selanjutnya untuk mencari tahu variabel lain lebih lanjut.