

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dimana semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial keluarga yang diterima maka semakin rendah pula kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kemudian berdasarkan hasil kategorisasi subjek pada skor skala dukungan sosial keluarga dapat diketahui bahwa tingkat dukungan sosial keluarga pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan kategori rendah berjumlah 1 subjek (0,9%), kategori sedang berjumlah 43 subjek (41,8%), dan kategori tinggi berjumlah 59 subjek (57,3%). Hasil kategorisasi subjek pada skor skala kebahagiaan dapat diketahui bahwa tingkat kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan kategori rendah berjumlah 3 subjek (2,9%), kategori sedang berjumlah 67 subjek (65,1%), dan kategori tinggi berjumlah 33 subjek (32%). Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) = 0,230. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial keluarga memiliki kontribusi sebesar 23 % terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dan sisanya 77% dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran terkait hasil yang diperoleh dari penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan mengalami berbagai tekanan, kehilangan motivasi, kekhawatiran, stress, dan rendah diri karena mengalami kondisi yang sulit sehingga menimbulkan tingginya afek negatif dan rendahnya afek positif yang kemudian akan berdampak pada kebahagiaan, diharapkan dapat menjalin hubungan yang baik dengan keluarga, teman dan lingkungan sekitar agar mampu mengatasi masalah yang menekan atau kondisi yang sulit dihadapi.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi pihak-pihak yang tertarik melakukan penelitian menggunakan variabel kebahagiaan diharapkan dapat mengembangkan faktor-faktor lain yang memiliki kemungkinan mempengaruhi kebahagiaan, seperti: optimisme, pemaafan, harapan, dan kontrol diri. Serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan referensi-referensi yang lebih terbaru dan juga memilih subjek yang berbeda untuk mengetahui kebahagiaan yang dimilikinya.

