

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang peneliti dapatkan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry*. Walaupun hubungan yang ada tergolong lemah, hasil tersebut sudah dapat menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki mahasiswa generasi *strawberry*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran, maka semakin rendah pula tingkat resiliensi yang dimiliki mahasiswa generasi *strawberry*. Demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa generasi *strawberry* diharapkan untuk memperhatikan pendidikan tentang kesehatan mental, meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan hidup, mengembangkan keterampilan adaptasi, dan menumbuhkan atau meningkatkan resiliensi supaya dapat melewati berbagai tantangan dalam kehidupan.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu meneliti menggunakan metode *mix-methode* dan memberikan simulai bersyukur pada mahasiswa generasi *strawberry*. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas populasi ke latar buaya berbeda, dan menguji peran mediasi dari variabel psikologi lainnya yang juga terdapat korelasi atau hubungan dengan resiliensi.