

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Gratitude* yang dimiliki mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta, semakin tinggi pula tingkat *Psychological Well-Being* yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *Gratitude* yang dimiliki, semakin rendah pula tingkat *Psychological Well-Being*. Dengan demikian, *Gratitude* memiliki hubungan positif dengan *Psychological Well-Being*, yang menunjukkan bahwa peningkatan rasa syukur diikuti dengan semakin tingginya tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa yang bekerja

Mahasiswa yang bekerja diharapkan dapat mengembangkan rasa syukur (*Gratitude*) dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan *Psychological Well-Being*. Hal tersebut dapat dilakukan dengan membiasakan diri mengapresiasi pengalaman positif, pencapaian, maupun

dukungan yang diterima dari orang lain dan menuliskan hal-hal yang disyukuri (*Gratitude journal*). Kebiasaan tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa menjaga kesejahteraan psikologis sehingga lebih mampu menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara seimbang.

2. Bagi Universitas

Universitas diharapkan dapat mengembangkan kebijakan dan program yang mendukung *Psychological Well-Being* mahasiswa, khususnya mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Program tersebut dapat berupa layanan konseling, seminar kesehatan mental, pelatihan pengelolaan stres, serta kegiatan pengembangan karakter positif yang berfokus pada peningkatan rasa syukur (*Gratitude*). Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu menjaga kesejahteraan psikologis dan menjalani aktivitas akademik maupun pekerjaan secara lebih optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *Psychological Well-Being*, seperti *resilience*, *self-compassion*, dukungan sosial, atau *work-life balance*, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas karakteristik responden dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi, wilayah, serta latar belakang pekerjaan yang berbeda, sekaligus mempertimbangkan karakteristik pekerjaan, seperti status pekerjaan (*full-time*

atau *part-time*), lama bekerja, dan beban jam kerja. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan penelitian pada populasi atau konteks yang berbeda sehingga dapat memperkaya bukti empiris mengenai hubungan antara *Gratitude* dan *Psychological Well-Being*.