

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan penelitian adalah ada hubungan positif antara rasa bersyukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Semakin besar rasa bersyukur maka semakin besar pula kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19, dan begitu pula sebaliknya. Variabel rasa bersyukur memberikan pengaruh terhadap kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 sebesar 24,70%

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Pentingnya bagi mahasiswa untuk meningkatkan rasa bersyukur supaya kebahagiaan yang dirasakan juga meningkat. Hal ini antara lain dilakukan dengan meningkatkan rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, serta mengembangkan pikiran positif dan emosi positif. Mengembangkan kesadaran dan pemahaman bahwa segala peristiwa kehidupan yang dialami merupakan proses untuk pertumbuhan diri yang semakin baik.

2. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat mengembangkan penelitian sejenis dengan melibatkan faktor-faktor lain dari kebahagiaan, seperti kepribadian dan pengaruh teman sebaya.