

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa pengaruh dapat diketahui dengan melihat hasil signifikan yaitu sebesar 0,004, maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya bisa disimpulkan bahwa ada pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada operator produksi di PT SIIX. Besaran pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada operator produksi di PT Siix yaitu sebesar 5,2% sedangkan sisanya 94,8% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Implikasi dari penelitian ini adalah para karyawan yang menduduki posisi operator produksi di PT SIIX memiliki *gratitude* yang rendah dan *psychological well-being* yang rendah, yang artinya mereka kurang mampu mempersepsikan sebuah hambatan dan tantangan dalam pekerjaan ke dalam sebuah ajang pembelajaran dan hikmah atas kehidupan bekerjanya.

#### B. Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil analisis dan pengalaman yang peneliti alami selama penelitian, antara lain:

##### 1. Bagi operator produksi

Bagi operator produksi PT SIIX, disarankan untuk selalu bersyukur atas apa yang telah disediakan oleh pihak Perusahaan. Karena dengan tingginya rasa syukur mampu mengaplikasikan dalam setiap tindakan khususnya di saat

bekerja, menitikberatkan pada aspek positif daripada negatifnya memungkinkan dapat menumbuhkan perasaan lebih dalam menikmati pekerjaan dan dapat membuat sebuah tantangan dan hambatan menjadi sebuah pembelajaran dan hikmah dalam kehidupan pekerjaan.

## 2. Bagi Perusahaan

Bagi perusahaan PT SIIX, Lakukan survei rutin untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis dan rasa syukur. Gunakan umpan balik untuk meningkatkan kebijakan dan program yang ada. Ajak karyawan terlibat dalam kegiatan sosial atau kegiatan sukarela. Ini dapat membantu mereka merasa lebih terhubung dengan komunitas dan meningkatkan rasa syukur.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi bahan literatur dalam mengungkap lebih dalam dinamika *gratitude* dan *psychological well-being*, pula dapat mempelajari faktor-faktor yang mempengaruhi pada *psychological well-being* seperti dalam penelitian ini yaitu mayoritas gender perempuan, dan juga rentang usia mayoritas 18 -23 tahun, pula hasil dua aspek yang terendah yaitu penguasaan lingkungan dan tujuan hidup yang rendah. Selain itu, *gratitude* dan mungkin beberapa variabel lainnya yang saling berkorelasi positif dapat dijadikan intervensi psikologi positif dalam bentuk terapi untuk keterbaruan penelitian selanjutnya.