

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup pada individu dewasa awal di Kabupaten Karawang. Besar kontribusi kebersyukuran terhadap kepuasan hidup dalam kelompok usia ini mencapai 50%. Sikap syukur dapat berperan sebagai kekuatan psikologis yang penting dalam mendorong peningkatan kepuasan hidup secara keseluruhan.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi individu dewasa awal, penting untuk mengembangkan sikap kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari, karena hal ini terbukti dapat meningkatkan kepuasan hidup. Strategi seperti menulis jurnal syukur, refleksi harian, atau praktik *mindfulness* dapat membantu menumbuhkan rasa syukur.
2. Bagi para praktisi psikologi dan lembaga layanan psikologis, dapat merancang program pengembangan diri yang menekankan pentingnya kebersyukuran dalam proses konseling atau pelatihan psikologis, khususnya bagi individu pada masa dewasa awal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang juga memengaruhi kepuasan hidup, seperti dukungan sosial, kestabilan

emosi, kondisi ekonomi, dan tujuan hidup. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan campuran (*mixed method*) untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

4. Bagi instansi pendidikan dan pembinaan remaja, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang kurikulum atau program pembinaan karakter yang menumbuhkan nilai-nilai positif seperti rasa syukur, sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis generasi muda.

