

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi yang telah dilaksanakan, berkesimpulan terdapat pengaruh kebersyukuran kepada kebermaknaan hidup pada praktisi hipnoterapi di Lembaga Kursus Pelatihan *Indonesian Hypnosis Centre*. Dari hasil menguji koefisien determinasi (R^2), ditemukan bahwa pengaruh kebersyukuran kepada kebermaknaan hidup praktisi hipnoterapi adalah sejumlah 0,113 atau 11,3%. Artinya, meskipun pengaruh kebersyukuran kepada kebermaknaan hidup praktisi hipnoterapi signifikan secara statistik, kontribusinya terbilang kecil, yaitu hanya 11,3%. Sisanya, yaitu 88,7%, terpengaruhi variabel lain yang tidak diselidiki dalam studi ini, seperti faktor internal (misalnya, pencapaian tujuan hidup, *self-reflection*), faktor eksternal (misalnya, lingkungan kerja, dukungan sosial), dan aspek psikologis lainnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pengalaman yang peneliti alami selama penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Praktisi Hipnoterapis

Praktisi hipnoterapi disarankan agar lebih meningkatkan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari, karena kebersyukuran terbukti memiliki pengaruh positif kepada kebermaknaan hidup. Praktisi dapat melibatkan diri dalam kegiatan refleksi diri atau latihan kebersyukuran yang bisa memperkuat pemahaman mereka tentang tujuan hidup dan memberikan rasa kepuasan dalam profesinya. Selain itu, menjaga hubungan positif dengan rekan kerja dan mengembangkan keterampilan dalam mengelola stres melalui

pelatihan atau workshop dapat membantu praktisi dalam meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

2. Bagi Lembaga Kursus Pelatihan *Indonesian Hypnosis Centre*

Lembaga Kursus Pelatihan Indonesian Hypnosis Centre disarankan untuk menyediakan pelatihan yang bisa membantu praktisi hipnoterapi meningkatkan kebersyukuran dan kebermaknaan hidup mereka. Program-program pelatihan yang berfokus pada pengembangan psikologis, seperti pelatihan mindfulness, teknik kebersyukuran, dan pencarian makna hidup, sangat penting untuk menunjang kesejahteraan praktisi. Selain itu, lembaga bisa mengintegrasikan topik-topik ini ke dalam kurikulum pelatihan untuk meningkatkan kualitas praktik hipnoterapi di Indonesia.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Bagi peneliti berikutnya, disarankan untuk memperluas penelitian dengan mengeksplorasi lebih dalam hubungan antara kebersyukuran dan faktor-faktor lain yang telah terbukti memengaruhi kebermaknaan hidup, sebagaimana dijelaskan dalam kajian teoritis. Variabel-variabel seperti resiliensi, dukungan sosial, religiusitas, serta *self-efficacy* dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai dinamika psikologis yang berperan dalam meningkatkan kebermaknaan hidup praktisi hipnoterapi.