

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan data yang telah dilakukan proses analisis, dapat disimpulkan bawah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini ditunjukkan dengan adanya hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi pada generasi sandwich yang bekerja. Hasil penelitian ini memiliki arah hubungan yang positif yang mana semakin tinggi kebersyukuran pada generasi sandwich yang bekerja maka akan semakin tinggi juga resiliensinya. Sebaliknya, jika semakin rendah kebersyukuran pada generasi sandwich yang bekerja maka makin rendah juga resiliensinya. Adapun tingkat kebersyukuran yang dimiliki subjek sebagian besar berada dalam kategori sedang ke tinggi, sementara itu untuk tingkat resiliensi subjek sebagian besar berada dalam kategori sedang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan proses penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memiliki beberapa saran kepada beberapa pihak yaitu sebagai berikut:

1. Saran bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian terutama generasi sandwich yang bekerja, peneliti memberikan saran untuk lebih mengembangkan praktik-praktik yang dapat meningkatkan rasa syukur, seperti melakukan refleksi atas peran ganda yang dijalani, agar mampu memaknai beban tersebut secara lebih positif. Meskipun memiliki ketahanan diri yang kuat, tingkat rasa

syukur yang belum optimal dapat menjadi hambatan dalam mengapresiasi dukungan sosial, kebermaknaan hidup, atau pencapaian diri. Oleh karena itu, penting bagi subjek untuk menilai kembali sumber-sumber kekuatan internal yang mungkin belum sepenuhnya disadari, serta memperkuat hubungan interpersonal yang mendukung, agar resiliensi yang terbentuk juga selaras dengan pertumbuhan rasa syukur yang lebih mendalam.

## 2. Saran bagi penelitian selanjutnya

Peneliti tentunya menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Beberapa kekurangan yang ada yaitu pada sebaran usia dan domisili yang kurang merata, peneliti juga kurang mengetahui keadaan sesungguhnya dari responden yang mengisi skala karena penelitian dilaksanakan secara *online*. Selain itu peneliti melewatkan langkah dalam modifikasi skala yaitu uji keterbacaan, kemudian sebaran data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal dan hasil hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang lemah antara kebersyukuran dan resiliensi. Oleh karena itu, peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan kekurangan yang ada dalam penelitian ini.

Peneliti juga berharap agar peneliti selanjutnya mempertimbangkan adanya kriteria atau pendataan subjek yang lebih spesifik seperti pendidikan terakhir, jenis pekerjaan, penghasilan, serta jumlah anak untuk melihat ada tidaknya perbedaan tingkat resiliensi dan kebersyukuran berdasarkan kriteria tersebut. Selain itu peneliti berharap

bagi penelitian selanjutnya, untuk dapat secara langsung melakukan observasi kepada responden selama proses pengambilan data mengingat kondisi atau keadaan individu generasi sandwich yang cukup kompleks, dengan tujuan agar data yang didapat akurat dan mampu memperkuat hasil analisis.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA