

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis dan pembahasan data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Karakteristik *gratitude*, *coping stres* dan *subjective well-being* pada mahasiswa aktif kuliah dan bekerja di Universitas Islam 45 Bekasi ialah sebagai berikut:
 - a. Berdasarkan data deskripsi penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa *gratitude* pada mahasiswa kuliah dan bekerja atau mahasiswa reguler B dan C di Universitas Islam 45 Bekasi sebagian besar berada dalam kategori sedang
 - b. Berdasarkan data deskripsi penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa *coping stres* pada mahasiswa kuliah dan bekerja atau mahasiswa reguler B dan C di Universitas Islam 45 Bekasi sebagian besar berada dalam kategori sedang
 - c. Berdasarkan data deskripsi penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* pada mahasiswa kuliah dan bekerja atau mahasiswa reguler B dan C di Universitas Islam 45 Bekasi sebagian besar berada dalam kategori sedang
2. Terdapat hubungan positif antara variabel *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa kuliah dan bekerja di Universitas Islam 45 Bekasi
3. Terdapat hubungan positif antara variabel *coping stres* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa kuliah dan bekerja di Universitas Islam 45 Bekasi
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *gratitude* dan *coping stres* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa kuliah dan bekerja di Universitas Islam 45 Bekasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan saran kepada :

1. Kepada Mahasiswa Kuliah dan Bekerja

Kepada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja diharapkan mampu memahami nilai rasa syukur dengan cara meluangkan waktu untuk merefleksikan diri, berdoa dan bersyukur kepada Tuhan atas apa yang telah mereka miliki serta memperbaiki diri agar dapat mengelola stres sebaik mungkin sehingga dapat bertahan dalam situasi apapun yang sedang dihadapi dan mendukung *subjective well-being* sehingga dapat meminimalisir hal-hal yang tidak diinginkan. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja juga dapat merasakan manfaat langsung dari *gratitude* dan *coping stres* untuk kehidupannya sendiri..

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi yang tertarik dengan tema *gratitude*, *cooping stress* dan *subjective well-being* dan diharapkan lebih menggali informasi, faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well being* serta dapat mencari dan menambah aspek-aspek lain yang dapat digunakan dari variabel-variabel yang digunakan. Lalu penelitian ini masih kurang dalam pengelompokan kategori rentang usia dan semester pada tingkat stress. Oleh karena itu saran untuk peneliti selanjutnya agar dilakukan klasifikasi tingkat stress untuk dijelaskan secara detail tingkat stress pada mahasiswa kuliah dan bekerja.