

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan SWB pada mahasiswa KKNi Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

1. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan melibatkan faktor-faktor dari variabel SWB agar dapat lebih mengembangkan penelitiannya.
2. Pada peneliti yang ingin mereplikasi penelitian ini disarankan untuk memperbesar ukuran sampel agar dapat lebih menggambarkan populasi dalam skala besar.

5.2.2 Saran Praktis

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung melalui forum senat mahasiswa bahwa terdapat hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* mengenai derajat SWB dapat ditingkatkan melalui *gratitude* menggunakan *gratitude letter* atau *gratitude*

journal sehingga menunjang performa mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan.

2. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi kepada dosen wali Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung mengenai gambaran derajat *gratitude* dan *subjective well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung sehingga apabila dirasa perlu, dosen wali dapat memberitahukan atau melakukan intervensi ketika proses perwalian sedang berlangsung. Intervensi yang digunakan dapat berupa *gratitude letter* atau *gratitude journal* untuk meningkatkan derajat SWB melalui *gratitude*

