

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dan mengacu pada teori *Gratitude* dari (McCullough, 2004) dan teori *Subjective well-being* dari (Diener, 2003) maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Gratitude* dengan *Subjective well-being* pada Relawan Komunitas Tanpa Batas di Kota Bandung, artinya semakin tinggi *Gratitude* relawan maka semakin juga akan meningkatkan *Subjective well-being*.
2. Terdapat hubungan dengan nilai korelasi sedang yang artinya, Sebagian relawan ada yang pada kategori tinggi dan sebagian ada yang pada kategori rendah. Sehingga tidak semua relawan menyatakan bahwa kebersyukuran itu memberikan kebahagiaan atau kebersyukurannya tidak terlampau optimal dan kebahagiaannya pun tidak terlalu tinggi.
3. Para relawan komunitas tanpa batas di Kota Bandung didominasi dengan kategori *Gratitude* tinggi, yaitu sebanyak 72 relawan (96,0%) Artinya, Relawan komunitas Tanpa Batas di Kota Bandung ini menunjukkan perilaku dermawan, murah hati, penuh rasa terima kasih, dan terutama dalam kaitannya dengan keseringan bergaul atau memiliki pengalaman banyak membuat seseorang menjadi lebih bahagia.
4. Para relawan komunitas tanpa batas di Kota Bandung didominasi dengan kategori *Subjective well-being* tinggi, yaitu sebanyak 62 relawan (82,7%) Artinya, Relawan komunitas Tanpa Batas di Kota

Bandung ini menunjukkan bahwa mereka sudah memiliki penilaian kepuasan hidupnya yang tinggi, serta merasakan afek positif lebih sering dibandingkan afek negatifnya. Beberapa relawan yang memiliki tingkat *subjective well being* nya rendah berarti kurang memiliki penilaian tinggi dalam kepuasan hidupnya, dan kurang merasakan afek positif sehingga lebih sering merasakan afek negatifnya.

## 5.2 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh terdapat beberapa hal yang dapat menjadi perhatian dan pertimbangan bagi pihak-pihak yang berkepentingan terkait dengan penelitian ini, yaitu:

1. Bagi para relawan Komunitas Tanpa Batas di Kota Bandung yang sudah memiliki *Gratitude* tinggi dan *Subjective well-being* disarankan untuk dapat mempertahankan dan meningkatkannya *Gratitude* ini dengan cara terus mensyukuri segala kehidupan dan tetap melakukan kegiatan positif untuk membantu orang lain.
2. Bagi para relawan dapat melakukan sharing pengalaman antara subjek yang *gratitude & subjective well-being* nya tinggi ke subjek yang *gratitude & subjective well-being* nya rendah.
3. Bagi relawan Komunitas Tanpa Batas yang memiliki *Gratitude* rendah dan *Subjective well-being* rendah, disarankan untuk dapat meningkatkan factor-faktor yang dapat mempengaruhi *Gratitude* dan *Subjective well-being*. Dengan cara meningkatkan bahwa banyaknya hal yang harus patut disyukuri bisa dimulai dari yang terdekat seperti keluarga, kesehatan, teman, pekerjaan, dan lainnya. Sehingga dapat

meningkatkan emosi-emosi positif dan dapat bersikap lebih bahagia dan lebih puas di dalam hidupnya.

4. Bagi Komunitas Tanpa Batas di Kota Bandung, diharapkan agar terus dapat mempertahankan kegiatan-kegiatan positif kepada anak-anak jalanan dan kaum Marjinal ini baik kegiatan internal dan eksternal agar dapat mengembangkan dirinya untuk memperoleh sebuah prestasi dan membantu mereka menjadi anak bangsa yang lebih baik lagi dan dapat mengejar cita-citanya.

5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melihat faktor-faktor lain yang mempengaruhi seseorang untuk bersedia menjadi relawan dan disarankan bagi peneliti lain bisa melihat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Gratitude*, hal ini dikarenakan terdapat beberapa relawan yang masih memiliki *Gratitude* rendah dan subjective well being rendah.