

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Kesimpulan dari penelitian yang berjudul “Kontribusi Kebersyukuran terhadap Kesejahteraan Psikologis di Desa Danau Panggang Kabupaten Hulu Sungai Utara”, yaitu:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis pada guru PAUD/TK di Desa Danau Panggang, dari hasil uji regresi linier sederhananya, diketahui nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dari pada 0,05. Sehingga Hipotesis dapat diterima. Dengan nilai kontribusi kebersyukuran sebesar 29,6% terhadap kesejahteraan psikologis guru PAUD/TK di Desa Danau Panggang. Sedangkan 70,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.
2. Tingkat kebersyukuran pada guru PAUD/TK di desa Danau Panggang, bisa dikatakan tinggi, karena dari 32 orang guru. 26 orang di antaranya memiliki tingkat kebersyukuran tinggi yakni 81.3%, sedangkan pada tingkatan sedang sebanyak 6 orang dengan nilai 18.8%, dan dari keseluruhan responden tidak ada satu pun guru atau 0 orang yang memiliki kebersyukuran yang rendah. Adapun aspek yang paling berperan dalam pembentukan kebersyukuran ini adalah bersyukur dengan hati yang memiliki peranan sebesar 46%, dan diikuti oleh bersyukur dengan perbuatan dengan sumbangsih peranan sebesar 30%.

3. Tingkat Kesejahteraan Psikologis pada guru PAUD/TK di Desa Danau Panggang masuk dikategori sedang, karena dari 32 orang guru. Hanya 17 orang yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang yakni 53.1%%, sedangkan 15 orang sisanya lagi berada di tingkatan tinggi, yakni dengan nilai 46.9%, dan dari keseluruhan responden juga tidak ada satu pun guru atau 0 orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Adapun peranan aspek dalam pembentukan kesejahteraan psikologis yang paling berperan ialah aspek penerimaan diri, yakni sebesar 28% dan diikuti dengan aspek penguasaan lingkungan yakni dengan nilai sebesar 19%

## **B. Rekomendasi**

Adapun beberapa saran yang dapat peneliti berikan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk peneliti berikutnya yang hendak melakukan penelitian dengan variabel yang sama, diharapkan agar dapat menambahkan jumlah sampel penelitian sehingga akan lebih representatif dan memperkaya hasil penelitian. Selain itu, juga disarankan agar peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti jumlah pendapatan yang berbeda, dan sarana dan prasarana yang lebih optimal apakah berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan kebersyukuran para guru baik dari segi pendidikan *Formal* ataupun *Non Formal*.

2. Untuk para guru PAUD/TK diharapkan agar dapat meningkatkan kondisi kesejahteraan psikologisnya yang masih kurang baik, seperti halnya aspek otonomi, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, dengan cara, 1) berusaha bersikap mandiri dan tidak bergantung pada penerimaan orang lain dan lingkungannya, 2) berusaha menemukan makna dan arah tujuan hidup, terutama tujuan dalam profesinya sebagai guru, dan 3) berusaha mengembangkan diri sampai pada potensi diri yang maksimal. Agar kondisi kesejahteraan psikologisnya bisa lebih baik. Serta mempertahankan kondisi kebersyukuran yang sudah baik, dengan cara meningkatkan rasa syukur, dengan cara meningkatkan rasa syukur, baik dengan hati, yaitu dengan menjaga qalbu dari berbagai penyakit yang dapat merusak dan mengotori hati seperti sifat iri hati, dengki, riya, sombong, dan munafik. Orang yang hatinya senantiasa bersyukur akan cenderung berprasangka baik kepada Allah dengan menerima apa yang menjadi ketentuan dan takdir Allah kepadanya dalam kehidupan yang dijalani, tidak berputus asa ketika datang ujian dan cobaan tersebut, orang yang bersyukur dengan hati akan menjadikan dirinya sebagai pribadi yang ikhlas, dan tegar dalam menjalani kehidupan didunia ini. Yang kedua dengan lisan, yakni dengan memuji Allah, dengan mengucapkan bacaan tahmid ketika mendapatkan nikmat, beristigfar apabila melakukan kesalahan dan sebagainya, lidah orang yang bersyukur akan selalu dibasahi oleh dzikrullah, takbir, tahmid, tahlil yang selalu mengiringi dalam setiap hembusan nafas seseorang. Dan yang ketiga perbuatan. Yaitu dengan berkelakuan baik dan mulia dengan sesama

manusia, seperti suka menolong, ramah, sopan santun dalam pergaulan, dan mengerjakan ibadah seperti sholat, puasa, zakat atau sedekah dan perbuatan baik lainnya, maka hal itu termasuk orang yang bersyukur dengan amal perbuatan atau anggota badan.

3. Untuk pengelola yayasan agar kiranya lebih memperhatikan keperluan dan perlengkapan yang ada disekolah, agar bisa menunjang pendidikan anak usia dini agar lebih optimal, dan memberikan kesempatan bagi guru-guru di sana untuk mengembangkan kemampuan mereka, baik itu melalui pelatihan ataupun seminar, supaya kesejahteraan psikologis para guru bisa lebih maksimal, guna mendukung pembelajaran agar lebih optimal.