

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Ibu rumah tangga memiliki peran yang kompleks dan sulit dalam mengambil keputusan, sehingga mereka membutuhkan kebahagiaan yang dapat menghindari depresi akibat peran yang kompleksitas tersebut. Kebahagiaan umumnya dipahami seberapa besar seseorang yang menyukai kehidupan, atau dapat dikatakan sejauh mana seseorang mengevaluasi hidupnya secara keseluruhan dengan positif. Penelitian psikologis sebelumnya terkait kebahagiaan yang difokuskan pada keadaan kebahagiaan emosional jangka panjang individu dan bagaimana evaluasi positif hidupnya. Terdapat tiga komponen kebahagiaan yaitu emosi positif, kepuasan, dan tidak adanya emosi negatif seperti depresi atau kecemasan. Namun pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *Gratitude* dapat mempengaruhi Kepuasan Hidup ibu rumah tangga yang menjadi anggota penghafal AL-Qur'an Jam'iyah Mahmudah.

Individu yang menerapkan *gratitude* menjadi upaya untuk selalu berpikir positif dan mengapresiasi sesuatu yang sederhana. Seperti yang dilakukan oleh para anggota penghafal Al-Qur'an Jam'iyah Mahmudah di Kediri yang melakukan *gratitude* karena didasari oleh pemikiran positif. Di samping itu, penerapan *gratitude* ini mempengaruhi kepuasan hidup para anggotanya karena diberikan umur dan kesehatan dan lingkungan yang mendukung. Sehingga, penelitian ini menerima *Ha* dan menolak *Ho*

sebab nilai signifikan lebih kecil dari 0.000. Selain itu, variabel *Gratitude* mempengaruhi variabel Kepuasan Hidup sebesar 43,9 persen, dan sisanya adalah variabel yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

B. Saran

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh beberapa subjek, yaitu 1) peneliti selanjutnya; 2) Lembaga yang bersangkutan; 3) dan subjek penelitian. Berdasarkan tujuan penelitian dan sample yang digunakan, peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel lainnya dan sample yang berbeda agar penelitian lebih variatif, serta hasil penelitian nanti dapat digeneralisasikan lebih luas lagi. Variabel yang digunakan untuk sample yang sama dapat dibedakan seperti meneliti bagaimana kebahagiaan dan dukungan sosial yang diperoleh para ibu rumah tangga anggota penghafal Al-Qur'an Jam'iyah Mahmudah di Kediri.

Sementara bagi lembaga yang bersangkutan yaitu Jam'iyah Mahmudah di Kediri dapat melakukan program tertentu setelah melihat respon para anggota yang mengisi kuesioner. Lembaga dapat melakukan kegiatan lainnya selain tahlilan dan murajaah saat melakukan pertemuan. Kegiatan tambahan yang dapat diaplikasikan adalah melakukan program sosialisasi bagaimana cara menghafal AL-Qur'an dan penggalangan dana untuk kegiatan sosial. Kegiatan tersebut merupakan refleksi dari bentuk *gratitude* dan kepuasan hidup yang diberikan oleh Tuhan. Selain itu, lingkungan sosial harus dapat mendukung kegiatan para anggota.

Terakhir adalah hasil penelitian ini dapat digunakan untuk refleksi oleh para ibu rumah tangga yang menjadi anggota penghafal Al-Qur'an Jam'iyah Mahmudah di Kediri. Para anggota diharapkan dapat meningkatkan *gratitude* dan kepuasan hidup. Hal ini dikarenakan dapat membuat mereka sehat dari segi psikis dan fisik. Berpikir positif dan berhubungan sosial dengan baik dapat membuat mereka merasa puas dengan kehidupan yang dimiliki. Para anggota juga diharapkan dapat selalu tetap semangat dalam menghafal Al-Qur'an sebab anggota yang lainnya akan selalu membantunya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *gratitude* ini akan berperan penting dalam kepuasan hidup setiap anggota.

