

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian **diterima**, yang berarti terdapat hubungan negatif antara kebersyukuran dengan stres menopause. Semakin tinggi kebersyukuran maka tingkat stres menopause akan semakin menurun. Sedangkan, semakin rendah kebersyukuran maka tingkat stres menopause akan semakin meningkat. Sehingga, dapat dikatakan bahwa kebersyukuran memiliki peran yang cukup penting dalam menjelaskan tinggi rendahnya stres menopause. Ibu-ibu yang bersyukur memiliki probabilitas yang lebih tinggi untuk mengurangi bahkan tidak memiliki stres semenjak memasuki masa menopause.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Pihak Subjek**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki rasa syukur yang relatif tinggi, maka akan memiliki stres menopause yang relatif rendah. Informasi ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan tambahan bagi para ibu-ibu yang akan maupun sudah memasuki masa menopause, sehingga dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Memiliki rasa syukur dapat membuat individu menjadi lebih menerima dan mengenali diri sendiri, serta lebih dapat menikmati hidup dengan pikiran yang positif. Adanya rasa syukur juga menjadikan individu lebih meyakini bahwa segala

sesuatu yang dimiliki saat ini hanyalah sementara pemberian dari Allah Yang Maha Kuasa, serta tidak khawatir terhadap segala peristiwa yang terjadi dalam hidup individu itu tersebut.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian yang serupa diharap mampu menghasilkan variasi penelitian yang berbeda, seperti menggunakan subjek penelitian yang berbeda, menambahkan variabel penelitian, atau menggunakan metode penelitian yang berbeda. Selain itu, diharapkan bagi peneliti selanjutnya mampu menentukan sasaran yang tepat terkait subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut, supaya hasil penelitian lebih akurat dan objektif.