

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kedua hipotesis dalam penelitian ini diterima. Pertama, terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis saat *posttest* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa psikoterapi positif dan *posttest* pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Skor kesejahteraan psikologis saat *posttest* pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan lebih tinggi dari pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Kedua, terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah diberikan psikoterapi positif. Hasil skor kesejahteraan psikologis pada saat *follow up* lebih tinggi dari pada skor kesejahteraan psikologis sebelum diberikan perlakuan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan psikoterapi positif pada kelompok eksperimen efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis subjek penelitian. Hal ini disebabkan karena setiap sesi kegiatan didalam intervensi dapat membantu subjek menemukan hal-hal positif dalam dirinya, belajar komunikasi aktif konstruktif, mampu menemukan nikmat yang dimiliki dan mensyukurinya, menceritakan cerita kehidupannya, belajar menikmati hidup, dan mampu menemukan tujuan hidupnya.

B. Saran

1. Bagi Subjek Pelatihan

Subjek pelatihan diharapkan bisa menerapkan pengetahuan dan pengalaman yang di dapat dari psikoterapi untuk bisa diterapkan di kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Praktisi

Modul psikoterapi positif ini dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan kepada lansia untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun perlu diperhatikan karakteristik peserta seperti usia dan kondisi fisik karena hal ini berpengaruh pada tingkat pemahaman dan kelancaran peserta dalam memahami sesi-sesi pelatihan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa psikoterapi positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di panti werda. Namun, bagi peneliti selanjutnya hendaknya lebih memperhatikan proses pemberian psikoterapi terutama dalam hal durasi dan tempat. Pemberian psikoterapi hendaknya dilakukan dengan durasi waktu yang ideal sesuai dengan di modul, supaya mendapatkan hasil yang lebih baik. selain itu, pemberian pelatihan sebaiknya dilakukan di ruangan yang kondusif dari segi penerangan, udara dan perlengkapan demi meminimalisir gangguan yang dapat menghambat proses pelatihan.