

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pelatihan kebersyukuran berpengaruh terhadap peningkatan kebahagiaan autentik pada lansia di Panti Werdha. Tingkat kebahagiaan autentik sebelum pelatihan berada pada kategori dari sedang ke rendah hingga sangat rendah, sedangkan tingkat kebahagiaan setelah pelatihan kebersyukuran meningkat menjadi tinggi, hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan kebersyukuran berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan autentik.

Pelatihan kebersyukuran yang diberikan dalam penelitian ini menggunakan tahap pelatihan kebersyukuran dari Watkins (2003) yaitu melatih rasa berkecukupan, menghargai kesenangan sederhana, dan menghargai kontribusi orang lain. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa pelatihan kebersyukuran dapat meningkatkan kebahagiaan autentik, karena ketika lansia menyadari bahwa hidupnya senantiasa berkecukupan, maka ia akan menyadari bahwa banyak kesenangan yang sudah ia dapatkan (*pleasures*). Menyadari berbagai kesenangan sederhana seperti nikmat udara dari Tuhan, dapat membuat lansia menyadari bahwa banyak nikmat dalam hidup yang sudah ia terima, hal ini akan membuat orang menyadari bahwa ia memperoleh berbagai kesenangan (*pleasure*).

Menghargai kontribusi dari orang lain, mampu membuat lansia menyadari bahwa tidak semua yang ia dapatkan merupakan usahanya sendiri, tetapi lebih kepada pemberian dari orang lain, dengan menyadari hal tersebut akan mendorong

lansia untuk membalas perbuatan baik tersebut, salah satunya dengan menjadikan dirinya bermanfaat bagi orang disekitarnya (*engagement*). Hal ini akan membuat lansia merasa dirinya berguna, bermanfaat, dapat mengaktualisasikan dirinya dan menyadari makna hidupnya (*meaning*). Menurut Seligman (2008) kebahagiaan autentik adalah ketika seseorang memperoleh kenikmatan (*pleasure*), terlibat dan menikmati berbagai aktivitas yang dilakukan (*engagement*), serta menyadari makna hidupnya (*meaning*).

## **B. Saran**

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Subjek diharapkan terus berlatih dan menerapkan latihan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat senantiasa merasakan kebahagiaan autentik.

### **2. Bagi Panti Werdah**

Pelatihan kebersyukuran dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kebahagiaan autentik lansia, sehingga pihak Panti Werdha diharapkan dapat memberikan pelatihan kebersyukuran

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Pada penelitian ini peneliti memiliki keterbatasan penelitian. Adapun keterbatasan penelitian ini adalah tidak adanya evaluasi terhadap pelatihan yang telah dilaksanakan. Oleh sebab itu diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk melakukan evaluasi setelah memberikan pelatihan kebersyukuran