

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan kebersyukuran berpengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pada lansia yang tinggal di Panti Wredha Yogyakarta. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan kesejahteraan subjektif lansia sebelum dan setelah diberikan pelatihan kebersyukuran. Faktor yang mendukung peningkatan skor kesejahteraan subjektif adalah subjek mulai mensyukuri apa yang diperolehnya saat ini dan menerapkan apa yang diperolehnya di kehidupan sehari-hari.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran yang ditujukan khususnya kepada subjek penelitian dan juga kepada peneliti selanjutnya, diantaranya:

1. Bagi Lansia

Diharapkan lansia untuk selalu terus mensyukuri apa yang sudah diperolehnya. Menerapkan teknik-teknik yang telah diberikan selama pelatihan, misalnya selalu mengucapkan syukur atas apa yang sudah diperoleh selama ini dan berdoa, sehingga kesejahteraan subjektif yang dimiliki subjek tetap terjaga dan tidak menurun.

2. Bagi Praktisi

Modul pelatihan kebersyukuran dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan kepada lansia yang tinggal di panti wredha dalam hubungannya meningkatkan kesejahteraan subjektifnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan kebersyukuran dapat memberikan kontribusi berarti bagi peningkatan kesejahteraan subjektif pada lansia yang tinggal di panti wredha. Temuan tersebut tentu diharapkan menjadi sumbangan akademik bagi pengembangan keilmuan dalam bidang Psikologi Klinis.
- b. Kelemahan penelitian ini yaitu pada desain penelitian. Penelitian ini peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding, karena sulitnya mencari subjek yang bersedia dengan karakteristik subjek penelitian. Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol agar ada pembanding. Tujuannya untuk melihat efek dari suatu perlakuan terhadap variable tergantung dan kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan (Latipun, 2006).