

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat resiliensi saat *pos test* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pelatihan kebersyukuran dan *pos test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa pelatihan kebersyukuran. Selanjutnya skor skala resiliensi saat *pos test* pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan skor skala resiliensi saat *post test* pada kelompok kontrol. Selanjutnya pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor skala resiliensi antara sebelum diberikan pelatihan kebersyukuran dan sesudah diberikan pelatihan kebersyukuran. Skor resiliensi sesudah diberikan pelatihan kebersyukuran lebih tinggi dibandingkan dari pada sebelum diberikan pelatihan kebersyukuran.

Pelatihan kebersyukuran mengajarkan individu untuk menjadi konsentrasi dan mampu berpikir jernih sehingga individu menjadi optimis dan percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki untuk dapat mengatasi permasalahan/kesulitan yang dihadapinya. Individu juga menjadi mudah mengontrol emosinya, merasa tenang, dan bahagia serta tidak mudah cemas dan khawatir. Selanjutnya mengajarkan individu untuk menjadikan perilakunya menjadi individu yang mampu menerima diri, beradaptasi dengan perubahan serta mampu menjalin menjalin hubungannya yang dengan orang lain. Oleh karena itu, dengan pelatihan

kebersyukuran mampu meningkatkan aspek-aspek resiliensi pada orang dengan diabetes melitus tipe II.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Subjek Penelitian

Subjek diharapkan terus berlatih dan menerapkan latihan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat senantiasa resilien dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup

### 2. Bagi Puskesmas

Pelatihan kebersyukuran dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan resiliensi, sehingga pihak Puskesmas diharapkan dapat menjadikan program pelatihan kebersyukuran sebagai salah satu program untuk meningkatkan resiliensi pada orang dengan diabetes melitus tipe II

### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Melihat efektifitas dari hasil penelitian, sebaiknya pemberian pelatihan diberikan secara *offline* atau tatap muka agar hasilnya lebih maksimal
- b. Melihat efektifitas dari pemberian sesi pelatihan, sebaiknya dikembangkan dengan memperbanyak jumlah pertemuan
- c. Perlunya *caregiver* yang memantau perkembangan subjek agar senantiasa melatih diri untuk bersyukur.
- d. Perlunya pengukuran *self-monitoring* terhadap kegiatan yang dilakukan secara mandiri bagi subjek penelitian
- e. Perlunya pengukuran tingkat kebersyukuran bagi subjek penelitian

- f. Perlunya untuk mengontrol lingkungan agar lebih kondusif saat subjek mengikuti pelatihan.