

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan ( $Z = -2,023$ ;  $p < 0,05$ ) tingkat kesejahteraan subjektif pada penderita penyakit jantung di usia produktif antara sebelum ( $M = 46,46$ ) dan setelah ( $M = 66,00$ ) diberikan intervensi Pelatihan Kebersyukuran. Kesejahteraan subjektif penderita penyakit jantung lebih tinggi setelah mendapatkan Pelatihan Kebersyukuran daripada sebelum diberikan pelatihan. Hal tersebut menunjukkan bahwa Pelatihan Kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif penderita penyakit jantung usia produktif. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Tujuan utama dari penelitian ini yaitu melalui Pelatihan Kebersyukuran, penderita penyakit jantung mampu menemukan hikmah dalam kondisi yang tidak menyenangkan dan tetap mampu mensyukuri apapun yang terjadi pada dirinya meskipun terdiagnosa penyakit jantung. Oleh karena itu, adanya rasa syukur dapat meningkatkan kepuasan hidup dan afeksi positif, serta mampu menurunkan afeksi negatif yang dirasakan penderita penyakit jantung sehingga menunjukkan kesejahteraan subjektif yang tinggi.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

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

Subjek penelitian diharapkan dapat mengaplikasikan keterampilan bersyukur yang diperoleh selama pelatihan, serta terus berlatih dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kemampuan bersyukur tersebut sehingga dapat menemukan hikmah dari setiap kondisi yang dialami, bahkan yang tidak menyenangkan sekalipun, yang akan berdampak pada peningkatan kesejahteraan subjektif individu bersangkutan.

### **2. Bagi Psikolog**

Pelatihan Kebersyukuran dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif penderita penyakit jantung, khususnya usia produktif.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa Pelatihan Kebersyukuran dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kesejahteraan subjektif pada penderita penyakit jantung. Temuan ini tentu diharapkan menjadi acuan literatur mengenai peningkatan kesejahteraan subjektif penderita penyakit jantung melalui Pelatihan Kebersyukuran.
- b. Kelemahan penelitian ini terletak pada desain penelitian yang tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding karena keterbatasan subjek yang bersedia mengikuti rangkaian proses intervensi

secara daring (*online*). Diharapkan bagi peneliti selanjutnya menggunakan kelompok kontrol, sehingga hasil penelitian yang diperoleh tidak hanya sebatas membandingkan antara sebelum dan setelah diberikan Pelatihan Kebersyukuran, tetapi juga ada pembandingan dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan intervensi.

- c. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa Pelatihan Kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif penderita penyakit jantung meskipun dilaksanakan secara daring (*online*), mulai proses pengumpulan data sampai pemberian intervensi yang dilakukan melalui telepon, pesan aplikasi *whatsapp*, dan video konferensi. Meskipun demikian, terdapat beberapa kekurangan pada pelaksanaan penelitian secara daring ini, seperti data observasi yang diperoleh terbatas, adanya gangguan teknis pada koneksi internet, serta kontrol yang terbatas pada penugasan yang dikerjakan subjek selama pelatihan. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan mengenai teknis pelaksanaan Pelatihan Kebersyukuran baik itu secara tatap muka langsung (*offline*) ataupun daring (*online*).