

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi berupa pelatihan kebersyukuran dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa pelatihan kebersyukuran. Selain itu terdapat perbedaan kesejahteraan subjektif saat *follow up* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor kesejahteraan subjektif terhadap anak remaja panti asuhan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Skor kesejahteraan subjektif lebih tinggi daripada sebelum mendapatkan perlakuan.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat di ajukan adalah sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Peneliti menyarankan agar subjek dapat terus mempertahankan dan meningkatkan rasa syukur yang sudah terbentuk di dalam diri subjek diantaranya dengan terus melatih membiasakan dan mengamalkan kebersyukuran setiap harinya mulai dari hal-hal kecil yang bisa di syukuri.

Harapannya dengan membiasakan diri untuk terus bersyukur dapat menjaga agar pelatihan yang telah dilakukan dapat berefek untuk jangka panjang dan semakin membantu subjek untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menerapkan hasil penelitian atau modul yang digunakan untuk variabel psikologis dan subjek lainnya. Dengan demikian peneliti dan modul ini semakin berkembang bagi kemajuan bidang keilmuan psikologis. Selanjutnya untuk peneliti lainnya, lebih melihat proporsi waktu yang digunakan untuk pelatihan agar hasil yang didapat juga lebih maksimal. Kemudian juga untuk penelitian selanjutnya bisa memakai teori yang sama antara teori pada alat ukur dan dan teori pada modul sehingga membuat intervensi bisa menjadi selaras

3. Bagi Pihak panti Asuhan

Kegiatan pelatihan kebersyukuran ini memberikan pengaruh yang positif bagi remaja yang dipanti asuhan. Pihak panti disarankan dapat terus memfasilitasi pendampingan untuk anak asuh di panti terutama bagi yang memiliki permasalahan psikologis. Kedepannya pihak panti dapat melakukan kegiatan serupa atau terus membuka kesempatan untuk diadakannya kegiatan seperti ini bagi siapa saja yang ingin melakukannya.