

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis penyintas bencana yang berada di hunian sementara kota Palu dilihat dari adanya perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis pada saat pos test kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pelatihan kebersyukuran, kondisi kesejahteraan psikologis kelompok eksperimen meningkat sesudah diberikan pelatihan kebersyukuran. Sedangkan untuk post test kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa pelatihan kebersyukuran tidak memiliki banyak perubahan terlihat dari hasil post test maupun *follow up*.

Selanjutnya skor skala kesejahteraan psikologis saat pos test pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan skor skala kesejahteraan psikologis saat post test pada kelompok kontrol. Selanjutnya pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor skala kesejahteraan psikologis antara sebelum diberikan pelatihan kebersyukuran dan sesudah diberikan pelatihan kebersyukuran. Skor kesejahteraan psikologis sesudah diberikan pelatihan kebersyukuran lebih tinggi dibandingkan dari pada sebelum diberikan pelatihan kebersyukuran.

Pengaruh dari pelatihan kebersyukuran ini dapat dirasakan oleh para subjek seperti setelah melakukan pelatihan ini subjek dapat memaknai hidup dan lebih bersyukur serta tenang, dan bahagia serta tidak mudah cemas dan khawatir,

sehingga pelatihan ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. 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 kesejahteraan psikologis pada penyintas bencana yang berada di hunian sementara kota palu.

## **B. Saran**

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

Adanya pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis para penyintas bencana yang berada di hunian sementara kota Palu. Terlihat dari adanya peningkatan kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan kebersyukuran diharapkan agar subjek terus berlatih dan menerapkan latihan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat senantiasa tetap aware dengan kondisi diri dan lingkungan sekitar dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup.

### **2. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Sebaiknya untuk pelatihan selanjutnya, diadakan secara lebih luas dan merata ke penyintas lainnya, dikarenakan pelatihan ini belum mencakup banyak penyintas lainnya.