

BAB V

SIMPULAN

5.1 Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pelatihan bersyukur untuk meningkatkan *quality of life* remaja. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* subjek berdasarkan nilai Z yang didapat sebesar -2.032 dengan p value (Asymp. Sig 2 Tailed) sebesar 0.042 di mana kurang dari batas kritis penelitian yaitu 0.05. Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian pelatihan bersyukur mampu meningkatkan *quality of life* pada remaja.

5.2 Keterbatasan dan Saran Penelitian Selanjutnya

Dalam penelitian ini, memiliki beberapa kendala diantaranya

1. Saat pelatihan dalam penelitian ini berlangsung, subjek tidak hadir sehingga penelitian tidak dapat dilanjutkan dan harus menyiapkan jadwal pelatihan baru dan juga subjek yang baru. Sebenarnya peneliti sudah mengontrol hal ini dengan melakukan kesepakatan di awal secara tertulis dengan menandatangani lembar *informed consent*, namun belum begitu membantu karena subjek masih ada yang membatalkannya secara sepihak dan tidak datang saat hari pelatihan. Selain itu, peneliti juga telah melakukan monitoring beberapa hari sebelum pelatihan melalui group whats up yang telah dibuat oleh peneliti. Sebaiknya peneliti selanjutnya dapat melakukan monitoring yang lebih ketat lagi dan terus mengajak subjek berkomunikasi lewat group Bersama terutama pada hari pelaksanaan pelatihan untuk memastikan kesiapan mereka dalam mengikuti proses pelatihan.

2. Pelatihan dilaksanakan disekolah dan karena jumlah subjek yang sedikit sehingga diberikan ruangan yang minimalis agar bisa lebih focus dan eksklusif. Akan tetapi ruangan belum dilengkapi dengan LCD, sehingga tidak bisa menampilkan video maupun slide power point di layer besar. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat memastikan ruangan yang digunakan memiliki fasilitas yang dibutuhkan agar proses pelatihan dapat berlangsung lebih maksimal.

Selain itu, peneliti juga memiliki beberapa saran:

5.2.1 Kepada siswa (subjek penelitian)

Subjek penelitian diharapkan tetap menerapkan metode bersyukur dan Teknik untuk memiliki *quality of life* yang baik agar manfaat yang dirasakan tersu berlanjut atau bahkan diharapkan dapat bertambah jika dilakukan secara konsisten

5.2.2 Kepada pihak sekolah

Pihak sekolah agar memfasilitasi siswanya untuk mengikuti pelatihan bersyukur sehingga dapat menyentuh seluruh siswa yang sesuai dengan kriteria penelitian. Bentuk dorongan tersebut dapat berupa pengeluaran instruksi resmi dari pihak sekolah kepada siswa bersangkutan dan pemberian *punishment* jikalau tidak mengikuti pelatihan. /

5.2.3 Kepada peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya agar bisa mencari metode kreatif untuk mengajak subjek dengan *quality of life* rendah dan berdasarkan rekomendasi agar mau mengikuti pelatihan sehingga dapat menerapkan modul pelatihan ini kepada lebih banyak lagi subjek agar manfaat yang dirasakan semakin meluas.

5.2.4 Kepada praktisi

Pelatihan bersyukur dapat menjadi salah satu alternative intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *quality of life* remaja.