

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai *gratitude* dan *subjective well-being* (SWB) yang dilakukan pada lansia di Panti Werdha Wanita 'X' Kota Bandung, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum *gratitude* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being* pada lansia di Panti Werdha Wanita 'X' Kota Bandung.
2. Dari faktor-faktor sosiodemografis yang telah dijarang, terdapat faktor sosiodemografis yang memiliki kecenderungan keterkaitan dengan SWB pada lansia di Panti Werdha Wanita 'X' Kota Bandung, yaitu faktor kesehatan. Lansia di Panti Werdha Wanita 'X' Kota Bandung yang menghayati bahwa dirinya memiliki suatu penyakit sebagian besar menghayati SWB yang rendah, sedangkan lansia yang menghayati bahwa dirinya tidak memiliki suatu penyakit menunjukkan SWB yang tinggi.
3. Faktor relasi sosial juga menunjukkan kecenderungan keterkaitan terhadap SWB yang dimiliki oleh responden di Panti Werdha Wanita 'X' Kota Bandung. Lansia yang menghayati bahwa dirinya memiliki hubungan yang dekat dengan sesama penghuni panti werdha lainnya, sebagian besar menghayati SWB yang tinggi.

4. Faktor sosiodemografis lainnya yaitu keikutsertaan dalam kegiatan juga menunjukkan kecenderungan keterkaitan terhadap SWB yang dimiliki oleh responden di Panti Werdha Wanita 'X' Kota Bandung. Lansia yang secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan yang diadakan di panti werdha, sebagian besar juga menghayati SWB yang tinggi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, peneliti mengajukan beberapa saran yaitu:

5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya mengenai *gratitude* dan SWB disarankan untuk mengambil jumlah sampel yang lebih banyak, sehingga lebih terlihat penyebaran kategori *gratitude* dan SWB yang dimiliki oleh responden.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menjaring faktor penunjang dari tujuan hidup, sehingga data yang didapatkan mengenai faktor penunjang yang memengaruhi SWB lebih lengkap.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai SWB pada lansia dengan metode kualitatif, agar hasil yang didapatkan lebih mendalam dan dapat lebih menjelaskan dinamika SWB dan kedua komponen SWB, yaitu komponen afektif dan komponen kognitif.
4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk membuat alat ukur *gratitude* dengan skala ordinal, sehingga data yang didapatkan lebih bisa menjaring

secara lebih mendalam mengenai kategori *gratitude* mana yang memiliki hubungan dengan SWB.

5.2.2 Saran Praktis

1. Lansia yang telah memiliki sikap *gratitude* dan memiliki penghayatan SWB yang tinggi perlu memertahankan hal tersebut, dengan cara selalu mengingat akan kebaikan orang lain, serta pemberian-pemberian yang telah didupatkannya.
2. Lansia yang menghayati SWB rendah perlu melakukan usaha untuk mengubah penghayatan yang dimilikinya tersebut dengan melalui *sharing* dengan lansia sesama penghuni panti werdha lainnya, agar saling berbagi dan memberikan motivasi sehingga bisa lebih banyak mendapatkan afek-afek yang menyenangkan selama tinggal di panti werdha.
3. Bagi pihak Panti Werdha Wanita 'X' Kota Bandung agar diharapkan dapat membuat program bimbingan dan konseling yang bertujuan agar lansia di panti werdha dapat menghayati SWB yang tinggi selama tinggal di panti werdha.