

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 17 responden, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan *subjective well-being* (SWB) pada lansia yang tinggal di Yayasan Pondok Lansia “X” Bandung.
2. Tipe hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* (SWB) pada lansia yang tinggal di Yayasan Pondok Lansia “X” Bandung ini yaitu hubungan yang positif (semakin tinggi *gratitude* lansia maka semakin tinggi SWB lansia, semakin rendah *gratitude* lansia maka semakin rendah SWB lansia).
3. Sebagian besar lansia yang tinggal di Yayasan Pondok Lansia “X” Bandung ini memiliki *gratitude* dan SWB yang rendah dengan persentase 47,06%, sedangkan 35,29% responden lainnya memiliki derajat *gratitude* yang tinggi dan derajat SWB yang tinggi, 11,77% responden lainnya memiliki derajat *gratitude* yang tinggi dan derajat SWB yang rendah, serta 5,88% responden lainnya memiliki derajat *gratitude* yang rendah dan derajat SWB yang tinggi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar agar dapat digeneralisasi.
2. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan melibatkan faktor-faktor yang memengaruhi *gratitude* dan SWB agar dapat lebih mengembangkan penelitian ini.

5.2.2 Saran Praktis

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi kepada pengurus di Yayasan Pondok Lansia “X” Bandung bahwa terdapat hubungan antara *gratitude* dan SWB yang dimiliki oleh para lansia yang tinggal di panti tersebut sehingga pihak panti dapat membantu para lansia untuk mempertahankan dan meningkatkan *gratitude* dan SWB yang dimiliki oleh lansia dengan cara mengadakan program-program seperti rekreasi untuk lansia, serta program konseling individu / kelompok agar lansia dapat mengungkapkan perasaan dan rasa syukur yang dialami setiap hari.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi kepada perawat dan perawat rumah sakit di Yayasan Pondok Lansia “X” Bandung mengenai gambaran *gratitude* dan SWB para lansia sehingga perawat dan perawat rumah sakit dapat membantu lansia untuk mempertahankan dan meningkatkan *gratitude* dan SWB yang dimiliki oleh lansia dengan ikut serta dalam pelatihan mengenai lansia sehingga perawat dan perawat rumah sakit memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menangani lansia, serta mengikuti seminar yang terkait dengan *gratitude* dan SWB sehingga memiliki pengetahuan dan dapat menerapkannya dalam kehidupan.