

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data yang dikumpulkan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia di panti sosial tresna werdha. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis kuantitatif *Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara perubahan skor *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh melalui pelatihan berpikir positif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan saran untuk beberapa pihak sebagai berikut:

1. Bagi Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha

Bagi lansia yang tinggal di panti sosial Tresna Werdha disarankan untuk dapat menyadari apa yang dirasakan dan bersikap jujur dengan perasaan diri sendiri. Saling menghargai terhadap teman satu wisma maupun wisma yang lainnya sehingga hubungan dengan orang lain berjalan dengan baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan *monitoring* dan *follow up* agar dapat mengetahui perkembangan yang terjadi setelah diberikannya perlakuan, sehingga mengetahui lebih dalam kondisi dari responden. Peneliti selanjutnya juga dapat

menambahkan kelompok kontrol dalam penelitian untuk menghindari faktor eksternal mempengaruhi hasil perlakuan yang diberikan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA