BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Simpulan yang diambil dari hasil penelitian ini adalah pelatihan kebahagiaan (*happiness class)* dapat meningkatkan *subjective well-being*. Ada perbedaan perubahan *subjective well-being* yang signifikan, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu ada ada pengaruh pelatihan kebahagiaan terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa keperawatan.

B. SARAN

1. Bagi Subjek Penelitian

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pelatihan kebahagiaan, kelompok eksperimen mengalami peningkatan *subjective well-being* secara signifikan, sedangkan pada kelompok kontrol terlihat ada penurunan *subjective well-being*. Berdasarkan hal tersebut maka diharapkan kelompok eksperimen dapat mempertahankan evaluasi kognitif dan ekplorasi emosi-emosi positif seperti yang telah dipelajari dalam pelatihan kebahagiaan, agar *subjective well-being* mereka tetap meningkat. Sedangkan pada kelompok kontrol sebaiknya dalam kehidupan sehari-hari mampu mengeksplorasi emosi-emosi positif dalam dirinya seperti indikator-

indikator yang ada pada pelatihan kebahagiaan, antara lain bersyukur kepada tuhan dan berterima kasih atas kebaikan orang lain, memaafkan diri sendiri dan kesalahan orang lain, dan memiliki sikap optimis terhadap tujuan hidup. Dengan hal tersebut diharapkan dapat meningkatkan *subjective well-being*.

2. Bagi Politeknik Kesehatan KEMENKES Semarang

Diharapkan civitas akademi Politeknik Kesehatan KEMENKES Semarang memiliki berbagai kegiatan yang berorientasi pada peningkatan *subjective well-being* mahasiswa. Misalkan kegiatan-kegiatan yang dapat memotivasi mahasiswa untuk optimis dan perpikir positif atau pun kegiatan-kegiatan yang dapat membatu mahasiswa dalam menentukan tujuan hidupnya dan dalam mengekplorasi pengalaman-pengalaman yang menyenangkan.

3. Bagi Peneliti Lain

Dikarenakan dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan *follow up*, maka untuk penelitian berikutnya sebaiknya dilakukan *follow up* beberapa saat setelah pelatihan agar dapat diketahui bagaimana efek pelatihan kebahagiaan secara jangka panjang.