BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa :

1. Rerata tingkat *gratitude* pada kelompok eksperimen, sebelum dan sesudah diberi perlakuan mengalami sedikit penurunan, namun tetap berada dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa buruh Pabrik Sarung Alimin memiliki rasa syukur yang tinggi, mengapresiasi setiap pemberian, memiliki niat baik dan keinginan menolong sesama.
2. Rerata tingkat *subjective well being* pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan mengalami peningkatan yang cukup signifikan, walaupun masih tetap berada dalam kategori sedang. Jika dilihat berdasarkan skala yang digunakan, skor SWLS (kepuasan hidup) pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang sangat signifikan, yaitu dari kategori sedang menjadi sangat tinggi, skor SPANE (*mood* dan emosi) sebelum dan sesudah diberi perlakuan mengalami sedikit peningkatan, namun masih berada dalam kategori seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa buruh Pabrik Sarung Alimin sebelum diberi pelatihan secara umum merasa puas dengan kehidupannya, tetapi ada beberapa aspek kehidupan yang dianggap tidak memuaskan dan sangat memerlukan perbaikan. Sedangkan setelah diberi pelatihan, mereka menjadi sangat puas dan mencintai kehidupan mereka. Kehidupannya tidak sempurna, tetapi mereka merasa segala sesuatu berjalan dengan baik.
3. Skor *gratitude* pada kelompok eksperimen setelah diberi pelatihan mengalami sedikit penurunan. Hal ini berarti *Gratitude training* tidak meningkatkan *gratitude*, yang dapat disebabkan karena tes kurang

valid, atau karena ada faktor lain yang mempengaruhi tingkat *gratitude* pada buruh pabrik sarung Alimin Majalaya

4. Pada kelompok eksperimen, meskipun rerata skor *gratitude* mengalami sedikit penurunan, skor *subjective well being* mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Pada kelompok kontrol, rerata skor *gratitude* mengalami sedikit kenaikan, sedangkan skor *subjective well being*-nya mengalami sedikit penurunan. Hal ini membuktikan bahwa perubahan *gratitude* tidak berpengaruh terhadap *subjective well being* pada buruh pabrik sarung Alimin Majalaya
5. Pada kelompok eksperimen, skor *subjective well being* mengalami peningkatan yang cukup siginifikan setelah diberi pelatihan. Sedangkan pada kelompok kontrol, antara skor *pretest* dan *posttest subjective well being* mengalami sedikit penurunan. Hal ini membuktikan bahwa *gratitude training* efektif untuk meningkatkan *subjective well being* pada buruh Pabrik Sarung Alimin Majalaya.

B. Saran

Dengan memperhatikan hal-hal yang telah diperoleh dari hasil penelitian, berikut ini beberapa saran dan rekomendasi yang dapat dipertimbangkan sebagai tindak lanjut mengenai penelitian eksperimen ini. Rekomendasi ini disampaikan kepada beberapa pihak yang terkait untuk menindaklanjuti hasil penelitian yang telah dilakukan.

1. Pihak Perusahaan

Beberapa rekomendasi yang dapat diberikan kepada pihak perusahaan terkait hasil penelitian adalah sebagai berikut:

a. Pihak perusahaan hendaknya memberi penjelasan dan pemahaman yang lebih mendalam agar para pekerja dan buruh mengerti permasalahan tuntutan kenaikan gaji dan akibatnya terhadap kenaikan biaya produksi, hingga menyebabkan biaya hidup juga meningkat.

b. Pihak perusahaan diharapkan dapat memanfaatkan program *gratitude training* sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif para buruh dan juga sebagai salah satu solusi menghadapi demo buruh.

c. Diharapkan pihak perusahaan juga dapat lebih mengembangkan dan menyempurnakan program *gratitude training* ini menjadi lebih baik lagi.

2. Pihak Buruh

Rekomendasi yang dapat diberikan bagi pihak buruh adalah sebagai berikut:

a. Diharapkan para buruh dapat lebih bijak dalam memahami permasalahan kesejahteraan yang ada.

b. Bagi buruh yang merasa kurang ataupun tidak sejahtera, diharapkan dapat mempraktikan tahapan yang ada dalam pelatihan ini sebagai salah satu upaya meningkatkan kebahagiaan subjektif.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian kuasi eksperimen mengenai *gratitude training* dan *subjective well being* yang telah dilakukan masih memiliki banyak keterbatasan, maka ada beberapa hal yang dapat dijadikan saran bagi peneliti selanjutnya, yaitu:

a. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi pendahuluan yang cermat dan mendalam, terutama yang berkaitan dengan karakteristik subjek sehingga penelitian yang kelak dihasilkan dapat bermanfaat dan sesuai bagi karakteristik subjek tersebut.

b. Peneliti yang akan melakukan penelitian eksperimen *training* hendaknya melakukan *follow-up* paska pelatihan dengan cara LGD (*Leaderless Group Discussion*) agar peserta training lebih leluasa untuk mengungkapkan hasil pelatihan tersebut.

c. Jika peneliti selanjutnya tertarik dengan topik *gratitude training*, maka hendaknya dilakukan pada subjek yang berbeda, misalnya pada pelajar, guru honorer, ibu rumah tangga, pejabat yang korupsi, maupun kalangan lain untuk melihat perbedaannya.

d. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan *gratitude training*, diharapkan dapat mengembangkan dan menyempurnakannya, misalnya dengan cara kontrol yang lebih ketat, instrumen yang lebih disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian, pengamatan yang lebih mendalam dan waktu yang lebih lama, atau menggunakan teknologi seperti cctv agar hasil perubahan perilakunya dapat diamati dengan lebih baik.