

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *self-compassion* terhadap 24 lansia di Panti Wreda, Kota Bandung, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- a) Lansia yang memiliki *self-compassion* tinggi lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang memiliki *self-compassion* rendah. Artinya lebih banyak lansia yang mampu memaklumi dirinya, dengan segala kelemahan yang dimiliki, serta situasi yang saat ini sedang dihadapi, tanpa mengkritik diri secara berlebihan, mampu menyeimbangkan pikiran dan tidak terpaku pada kelemahan diri maupun kesalahan di masa lalu, serta menyadari bahwa lansia tidak sendiri dalam menghadapi segala persoalan di masa tuanya.
- b) Komponen *self-compassion* yang paling banyak menunjukkan derajat tinggi adalah *common humanity*, yaitu sebanyak 91,7%, artinya, sebagian besar lansia yang tinggal di Panti Wreda mampu untuk menyadari bahwa tidak hanya dirinya sendiri yang mengalami kesulitan dan permasalahan, sebagai lansia, khususnya yang tinggal di Panti Wreda.
- c) Lansia di Panti Werda yang memiliki anak paling banyak memiliki *self-compassion* dan ketiga komponennya dalam derajat tinggi. Artinya, dukungan sosial, khususnya yang didapat dari anak, memiliki peranan penting bagi lansia untuk dapat *self-compassionate*.
- d) Semua Lansia di Panti Werda “X” yang rutin bertemu keluarga memiliki *self-kindness* dan *common humanity* dengan derajat tinggi. Artinya, kehadiran keluarga

dapat membuat diri lansia merasa dikasihi, sehingga lansia lebih mampu berbaik hati dirinya sendiri. Bertemu dengan keluarga secara langsung dapat membuat lansia lebih menyadari, bahwa dalam menjalani masa tuanya, lansia tidak sendirian, karena masih ada keluarga yang menemuinya secara rutin serta ada pula teman-teman yang memiliki kesulitan yang kurang lebih sama, sebagai lansia.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Teoritis

- 1) Disarankan bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian di bidang *positive psychology*, untuk menambah penelitian yang berfokus pada subjek lansia.
- 2) Peneliti lain dengan ukuran sampel lebih sedikit, disarankan menggunakan metode wawancara dalam menjangkau data mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion*, agar memperoleh data yang lebih mendalam.

5.2.2. Saran Praktis

- 1) Bagi lansia di Panti Wreda yang memiliki *self-compassion* rendah disarankan untuk dapat lebih banyak merespon keadaan dirinya secara seimbang, tanpa membesar-besarkan, maupun menyangkal situasi yang sedang dialami.
- 2) Bagi pengurus dan pendamping lansia di Panti Wreda, disarankan untuk lebih terbuka dalam mendengarkan keluhan lansia dan memberi masukan yang positif, yang dapat membantu lansia untuk lebih mengasihi dirinya, tidak membesar-besarkan maupun menyangkal situasinya, serta membuka pikiran lansia agar menyadari bahwa apa yang dialami oleh seorang lansia, kebanyakan dialami juga oleh lansia lainnya.