BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada 25 lansia yang tinggal di panti werdha Senjarawi Bandung, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut.

1. Derajat *learned helplessness* pada lansia yang tinggal di panti werdha Senjarawi Bandung sebagian besar menunjukkan derajat *non helpless* dan *mildly helpless*.
2. Lansia yang tergolong *non helpless* sebagian besar menunjukkan *non negative thought*, *non negative mood*, *non negative behavior*, dan *non negative physical response*.
3. Sebagian besar dari lansia yang tergolong *mildly helpless* menunjukkan *non negative thought*, *mildly negative mood*, *moderately negative behavior*, dan *mildly negative physical response*.
4. Seluruh lansia yang tergolong *moderately helpless* menunjukkan *mildly negative thought*, sebagian besar menunjukkan *mildly negative mood*, *severely negative behavior*, dan *moderately negative physical response*.
5. Seluruh lansia yang tergolong *severely helpless* menunjukkan *severely negative behavior*, sisanya berbanding seimbang antara *moderately* dan *severely negative thought*, *moderately* dan *severely negative mood*, dan *moderately* dan *severely negative physical response*.

6. Faktor yang cenderung berkaitan terhadap derajat *learned helplessness* adalah alasan tinggal di panti werdha karena keinginan keluarga dan dukungan sosial.
7. *Belief* (keyakinan) lansia yang tinggal di panti werdha akan mempengaruhi penyesuaian diri selama tinggal di panti werdha. Lansia yang memandang panti werdha sebagai tempat lansia yang tidak diinginkan lagi oleh keluarganya cenderung menjaga jarak dan memiliki pemikiran yang negatif mengenai orang disekelilingnya. Sedangkan lansia yang memandang bahwa dengan tinggal di panti werdha dapat memiliki banyak teman akan lebih terbuka dan mudah menyesuaikan diri dengan lansia lain. *Belief* yang dimiliki lansia dapat menetap maupun berubah selama ia tinggal di panti werdha. Hal ini tergantung dari perlakuan yang ia peroleh dari orang-orang yang ada di sekitarnya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

1. Penelitian Lanjutan

Untuk penelitian selanjutnya:

- Dapat dilihat mengenai keterkaitan antara *learned helplessness* dengan lamanya lansia tinggal di panti werdha, latar belakang pendidikan, keadaan ekonomi, dan status marital.
- Sampel penelitian dapat diperbanyak lagi agar lebih mewakili populasi yang ingin diteliti (lansia di panti werdha).

- Data penelitian hendaknya didukung oleh data observasi mengenai perubahan yang dialami lansia selama seminggu terakhir.

2. Guna Laksana

- Bagi lansia yang tinggal di panti werdha Senjarawi Bandung, dengan mengetahui kecenderungan *learned helplessness* yang ada pada dirinya diharapkan dapat bersikap lebih terbuka dalam menceritakan pikiran dan perasaannya kepada lansia lain. Misalnya dengan menjalani aktivitas bersama dengan lansia lain, seperti ngobrol, masak, atau pergi berbelanja bersama.
- Bagi pihak panti werdha Senjarawi Bandung, untuk mencegah kondisi *learned helplessness* yang semakin tinggi pada lansia, pihak pengurus dapat membuat suatu program untuk mengembangkan minat para lansia agar mereka dapat melewati hari-hari lebih bermakna. Misalnya kelompok paduan suara, pemain musik, mengadakan kursus bahasa bagi anak-anak yang ibadah setiap minggu, dan sebagainya.
- Bagi pihak keluarga, diharapkan mengadakan kunjungan rutin dan datang sesuai dengan waktu yang telah dijanjikan.
- Bagi keluarga yang ingin menitipkan anggota keluarganya di panti werdha diharapkan meminta persetujuan dari orang yang bersangkutan terlebih dahulu.
- Bagi lansia yang akan tinggal di panti werdha diharapkan melakukan masa penyesuaian terlebih dahulu selama beberapa hari.