

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini peneliti akan memaparkan hasil interpretasi dan analisis yang telah dilakukan pada bab sebelumnya beserta saran yang terarah sesuai dengan hasil penelitian.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai derajat *Psychological Well-Being* (PWB) yang dilakukan pada lansia di Himpunan Manula Gereja “X” Bandung, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Lansia di Himpunan Manula Gereja “X” Bandung sebagian besar menunjukkan derajat *Psychological Well-Being* yang tinggi. Lansia di Himpunan Manula Gereja “X” menilai dirinya dapat menerima secara positif segala perubahan yang terjadi dalam kehidupannya, mampu menjalin relasi yang positif dengan orang lain, mampu mengatur aktivitas yang dilakukan, dapat mengambil keputusan sendiri, memiliki tujuan dalam hidupnya, serta mau mengembangkan potensi yang dimilikinya
2. Derajat PWB yang tinggi di Himpunan Manula Gereja “X” Bandung menunjukkan keselarasan dengan derajat dimensi *self acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life,* dan *personal growth* yang tinggi pula

3. Derajat PWB yang rendah di Himpunan Manula Gereja “X” Bandung cenderung menunjukkan derajat dimensi *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, dan *purpose in life* yang tinggi serta cenderung menunjukkan derajat dimensi *self acceptance* dan *personal growth* yang rendah
4. Kepuasan terhadap keadaan ekonomi menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan tingginya dimensi-dimensi PWB lansia di Himpunan Manula Gereja “X”.
5. Kondisi kesehatan tidak menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan dimensi-dimensi PWB lansia di Himpunan Manula Gereja “X”. Lansia yang merasa sakit-sakitan cenderung tetap menunjukkan dimensi-dimensi PWB yang tinggi
6. Dukungan sosial menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan dimensi-dimensi PWB lansia di Himpunan Manula Gereja “X”. Lansia yang mendapatkan dukungan dan merasa nyaman, dicintai, serta dihargai cenderung menunjukkan dimensi-dimensi PWB yang tinggi

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

- Bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai *Psychological Well-Being* pada lansia dapat melakukan penelitian mengenai dimensi-dimensi yang ada pada *Psychological Well-Being* lansia

5.2.2 Saran Praktis

- Bagi pengurus Himpunan Manula Gereja “X” Bandung dapat mengadakan kegiatan-kegiatan yang bisa membantu meningkatkan *Psychological Well-Being* pada lansia seperti :
 - ❖ kursus-kursus atau program pelatihan yang dapat membantu meningkatkan potensi yang dimiliki lansia, misalnya kursus bahasa, latihan paduan suara
 - ❖ acara *family gathering* yang dapat membantu meningkatkan kebersamaan antara lansia dengan keluarganya
 - ❖ seminar-seminar dengan topik yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan dan penerimaan diri pada lansia, membantu lansia untuk mencapai tujuan dalam hidupnya