

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *Psychological Well-Being* sangat melekat dalam diri subjek H dan subjek R yang merupakan lansia berstatus janda yang tinggal di daerah marginal. *Psychological Well-Being* dalam diri subjek yang membuat kualitas mental berkembang dengan baik. Subjek memiliki kepercayaan diri dalam mengambil keputusan dihidupnya dan bersyukur dengan keadaan hidup yang cukup sulit dengan tidak memiliki suami. Pengalaman hidup merupakan sumber terpenting dalam proses meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dapat dirasakan subjek saat ini. Selain itu, kearifan lokal yang menimbulkan kebiasaan dalam hidup subjek sehingga menerima kondisi dan keadaan lingkungan tempat tinggal hingga saat ini.

Dimensi-dimensi *Psychological Well-Being* yang terlihat, antara lain: Penerimaan diri dengan sikap positif dan rasa bersyukur dalam menjalani hidup, Hubungan positif dengan orang lain yang membuat interaksi menyenangkan dengan saling memberi, Kemandirian subjek mampu memenuhi kebutuhan hidupnya dengan usaha sendiri, Penguasaan lingkungan yang mampu mengelola peluang yang ada di sekitarnya, Tujuan Hidup yang memiliki makna hidup dari masa lalu sehingga mempunyai keyakinan dan sasaran dalam hidup untuk masa depan, Perkembangan pribadi lansia bersedia tumbuh dan mengembangkan diri dengan pengalaman yang diperoleh untuk mencapai potensi yang mengubah diri lebih baik lagi.

Kedua subjek sama-sama memiliki kesejahteraan psikologis tetapi hanya 2 dimensi yang sangat menonjol dan memiliki perbedaan yang signifikan yaitu

penerimaan diri dan tujuan hidup. Adapun penerimaan diri subjek R lebih terlihat bersyukur menerima keadaan dibandingkan subjek H yang bersyukur tetapi memaksakan keinginan dirinya sehingga memiliki 4 mantan suami, sedangkan tujuan hidup subjek yang memaknai pengalaman dalam hidupnya yang mengharuskan cucunya bersekolah agar dapat bekerja dengan layak yaitu subjek H dibandingkan subjek R yang memiliki tujuan hidup sangat sederhana yang umumnya lansia inginkan. Dinamika psikologis sangat terlihat karena pengalaman hidup dan kondisi internal masing-masing.

5.2 Saran

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini. Berikut ini adalah saran yang dapat peneliti berikan, baik saran praktis maupun saran bagi penelitian selanjutnya.

5.2.1 Saran Praktis

- Disarankan kepada lansia di daerah pedesaan yang termarginalkan untuk dapat terus berkembang dalam menggali potensi yang ada di dalam diri sehingga mengubah pola pikir dan menunjang kesejahteraan psikologis.
- Disarankan kepada lansia berstatus janda yang berada di pedesaan tetap memiliki prinsip dan tujuan dalam hidup yang dapat meningkatkan *psychological well-being* dimasa tuanya.

5.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

- Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar dapat memperluas subjek ke kalangan remaja dan dewasa awal yang berada di daerah marginal tersebut. Agar mampu melihat perbedaan *psychological well-being* di setiap kalangan.

- Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar dapat memperluas subjek ke daerah perkotaan, sehingga mampu melihat perbedaan *psychological well-being* menurut daerah tempat tinggalnya lansia berstatus janda.
- Penelitian selanjutnya diharapkan mampu memperhatikan faktor dan penyebab terjadinya *psychological well-being* dalam kehidupan subjek, dan mampu membuat hasil penelitian yang lebih baik dibandingkan hasil penelitian ini.

