

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah peneliti laksanakan terdapat kesimpulan yang dapat ditemukan mengenai Hubungan Strategi *Coping* Dengan *Psychological well-being* Pada Lansia di Panti Werdha yakni terdapatnya hubungan antar kedua variabel tentunya pada lansia yang tinggal di Panti Werdha.

5.2 Saran

Merujuk pada hasil-hasil penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya oleh peneliti, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti mengenai proses jalannya penelitian ataupun hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan. Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti yakni antara lain sebagai berikut :

5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai objek yang sama, disarankan untuk lebih memperdalam lagi khususnya mengenai fenomena yang akan digunakan dalam penelitian.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih mempertimbangkan kembali mengenai variabel-variabel yang akan digunakan dalam penelitian yang akan dilaksanakan, disarankan untuk mencari variabel lain yang bertujuan agar lebih menguatkan hubungan antar variabel dan juga agar dapat menggali lebih dalam lagi mengenai permasalahan penelitian lebih baru.
3. Bagi peneliti selanjutnya pula disarankan untuk lebih memperkuat lagi mengenai kontrol responden, dengan kata lain dalam melakukan pengambilan data peneliti dapat mengambil data secara langsung dengan mendampingi responden penelitian, terlebih jika subjek sudah

lanjut usia, hal tersebut dilakukan agar mengurangi resiko terjadinya kesalahan dalam proses pengambilan data.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan suatu kegiatan yang bermanfaat berjalan beriringan dengan pengambilan data untuk penelitian untuk mengurangi kebosanan, seperti psikodrama, yang dapat mengekspresikan perasaannya, meingkatkan kebersamaan, bersosialisasi, bertukar pengalaman, merubah perilaku.
2. Bagi pihak panti diharapkan dapat membantu lansia dengan baik dalam menjalankan kegiatan-kegiatan yang berlaku di dalam panti, dan memberikan tambahan kegiatan variatif dalam seminggu dan tidak monoton yang mana dapat membantu kesejahteraan psikologi para lansia seperti terapi musik, untuk menghibur para lansia, terapi berkebun untuk melatih kesabaran, kebersamaan, dan memanfaatkan waktu luang, diluar sedikitnya kegiatan wajib panti seperti kegiatan keagamaan.
3. Bagi lansia diharapkan untuk meningkatkan strategi *coping* dengan cara menjalani suatu kegiatan yang positif agar mendapatkan kesejahteraan psikologis yang baik, seperti terapi kognitif, yakni agar daya ingat tidak menurun, seperti cerdas cermat, mengisi TTS, yang di mana agar para lansia dapat merasakan kesejahteraan tanpa merasa dirinya berbeda tidak terkecuali untuk lansia yang tidak tinggal di panti.