

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dari penelitian ini, dapat menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan sebagai berikut:

1. Kondisi *psychological well being* (PWB) pada lansia yang mengikuti program PMK memiliki nilai PWB dalam kategori sedang, baik sebelum dan setelah program berlangsung. Namun, beberapa lansia mengalami peningkatan PWB yang didukung oleh peningkatan nilai pada dimensi-dimensi PWB setelah mengikuti program PMK. Kondisi PWB lansia sebelum mengikuti program PMK dapat dilihat dari hasil pretes yang dilakukan sebelum program dimulai, menunjukkan bahwa 3 orang memiliki nilai PWB dalam kategori rendah, 19 orang memiliki nilai PWB dalam kategori sedang, dan 3 orang memiliki nilai PWB dalam kategori tinggi. Sedangkan kondisi PWB lansia setelah mengikuti program dapat dilihat dari hasil postes yang dilakukan setelah program berakhir, menunjukkan bahwa lansia yang memiliki nilai PWB dalam kategori rendah adalah 1 orang yang sebelumnya 3 orang, lansia yang memiliki nilai PWB dalam kategori sedang adalah 20 orang yang sebelumnya 19 orang, dan lansia yang memiliki nilai PWB dalam kategori tinggi adalah 4 orang yang sebelumnya hanya 3 orang. Berdasarkan hasil dari nilai pretes dan postes PWB lansia, dapat disimpulkan bahwa nilai PWB lansia mengalami perubahan dan sebagian mengalami peningkatan setelah mengikuti program PMK.

Dimensi yang memiliki nilai yang paling tinggi adalah *personal growth*, kemudian disusul oleh dimensi *self acceptance*, kemudian dimensi *positive relations with others*, berikutnya adalah dimensi *environmental mastery*, kemudian disusul oleh dimensi *purpose in life*, dan dimensi yang memiliki nilai paling rendah adalah *autonomy*.

2. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan nilai *psychological well being* (PWB) pada lansia sebelum dan setelah mengikuti program Pesantren Masa Keemasan (PMK). Perubahan ini didapatkan dari perhitungan menggunakan rumus uji Wilcoxon. Nilai hitung

uji Wilcoxon lebih kecil dari taraf nyata, yaitu sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Sehingga, hipotesis yang diajukan dapat diterima, yaitu adanya perubahan nilai PWB pada lansia sebelum dan setelah mengikuti program PMK.

Perubahan nilai PWB setelah program PMK ditandai dengan adanya peningkatan nilai PWB pada sebagian besar lansia setelah mengikuti program PMK. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara peneliti dengan enam orang lansia, yaitu tiga wanita dan tiga pria. Keenam lansia tersebut menjelaskan bahwa mereka mengalami perubahan yang lebih baik setelah mengikuti program PMK. Peningkatan ini dapat dilihat dari hasil perhitungan menggunakan indeks gain, berdasarkan penghitungan dari rumus indeks gain maka didapatkan nilai peningkatan PWB setelah program PMK berlangsung sebesar 0,2078. Namun, nilai tersebut masih tergolong rendah menurut kategorisasi indeks gain. Meskipun begitu, setiap dimensi PWB mengalami peningkatan nilai, peningkatan yang paling tinggi terdapat pada dimensi *purpose in life*, kemudian disusul oleh dimensi *environmental mastery*, berikutnya disusul oleh dimensi *personal growth*, kemudian dimensi *autonomy*, berikutnya adalah dimensi *positive relation with others*, dan dimensi yang mengalami peningkatan paling rendah adalah dimensi *self acceptance*.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima, yaitu terdapat perubahan nilai PWB pada lansia setelah mengikuti program PMK.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dengan adanya perubahan *psychological well being* pada lansia yang mengikuti program Pesantren Masa Keemasan, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini dibuktikan bahwa dengan mengikuti kegiatan religius, seperti di dalam penelitian ini adalah program Pesantren Masa Keemasan, maka diharapkan hal ini dapat menjadi pengetahuan baru bagi lansia, maupun keluarga

lansia untuk menghadapi kemunduran-kemunduran yang dialami pada masa lansia baik secara fisik maupun psikis dengan melakukan hal-hal yang positif. Salah satunya dengan mengikuti kegiatan Pesantren Masa Keemasan atau kegiatan religius yang lain agar bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis (PWB) pada lansia, selain itu dapat menggunakan sisa usia dengan penuh makna.

2. Bagi Penyelenggara Program

Bagi penyelenggara program Pesantren Masa Keemasan disarankan agar dapat melakukan *follow up* terhadap alumni-alumni PMK dengan cara mengadakan kegiatan bersama untuk meningkatkan relasi diantara lansia, sehingga hal ini akan menambah poin pada dimensi *positive relation with others*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan kelompok kontrol pada jenis penelitian ini, sehingga dapat mengurangi validasi internal. Sehingga menambah kejegan bahwa perubahan PWB ini benar-benar pengaruh dari program PMK.

