

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penyesuaian diri lansia yang kehilangan pasangan, secara umum subjek menunjukkan penyesuaian diri lansia yang termasuk dalam kategori baik sebagai hasil terpenuhinya kebutuhan psikologis dan tercapainya integritas diri. Berikut ini kesimpulan dan rekomendasi yang diperoleh.

##### **1. Perasaan dan pendapat lansia mengenai kehilangan pasangan**

Subjek U merasakan kesedihan apabila mengingat dosa yang dilakukan kepada suami dan mengingat kebiasaan-kebiasan suami yang biasa dilakukan dan berpendapat bahwa sekarang lebih bebas dalam melakukan kegiatan dibandingkan ketika Ibu U sedang mengurus almarhum suaminya ketika sakit.

Ibu Un merasakan kesedihan apabila mengingat kebiasaan dan perilaku almarhum suami semasa hidupnya dan berpendapat bahwa ketika ada suami masih ada yang bertanggung jawab dan melindungi dirinya, tetapi setelah suaminya meninggal Ibu Un merasa memiliki tanggung jawab sendiri.

Ibu R merasakan kesedihan apabila mengingat kebaikan suami terhadap dirinya dan dosa yang subjek lakukan terhadap suami dan berpendapat bahwa dirinya akan lebih berani untuk mengadakan sesuatu kepada suaminya dibandingkan kepada anak-anaknya, sehingga setelah suami meninggal dirinya merasa memiliki tanggung jawab sendiri.

##### **2. Akibat yang dirasakan dan dialami lansia setelah kehilangan pasangan**

Ibu U dijadikan orang yang dituakan di lingkungannya, orientasi perilaku menjadi lebih fokus terhadap diri sendiri, dan dalam hal keuangan, Ibu U tidak merasakan

kekurangan apapun karena adanya uang pensiun suami dan bantuan dari anak-anaknya.

Ibu Un menyatakan bahwa orientasi perilakunya lebih fokus terhadap diri sendiri dan dirinya seringkali merasakan kesepian jika masuk waktu malam karena biasana ada yang menemani. Sedangkan tanggapan lingkungan terhadap kondisi dirinya, ada yang mengkhawatirkan dirinya tidak mendapatkan perhatian lagi karena suami telah meninggal, ada juga yang membesarkan hatinya bahwa ibu Un tidak sendiri tetapi masih memiliki anak-anak.

Ibu R menjadi orang yang dituakan di lingkungannya, tanggapan lingkungan terhadap dirinya baik sehingga tidak mengalami kesulitan dalam berbaur dengan masyarakat. Sedangkan dalam beraktivitas, Ibu R merasa lebih bebas beraktivitas ketika ada suami, karena sekarang dirinya harus merawat cucu-cucunya sehingga jika meninggalkan terlalu lama akan merasa khawatir terhadap cucu-cucunya tersebut.

### **3. Kebutuhan-kebutuhan psikologis**

Kebutuhan-kebutuhan psikologis yang meliputi (1) kebutuhan akan afeksi dan kepemilikan (*affection and belonging*); (2) kebutuhan akan keamanan dan status (*security and status*); (3) kebutuhan akan perhatian (*attention*); (4) kebutuhan akan kebebasan (*independence*); (5) kebutuhan akan prestasi (*achievement*), dan; (5) kebutuhan akan pengalaman (*experience*) relatif terpenuhi pada ketiga subjek, meskipun pada kebutuhan akan prestasi ketiga subjek menyatakan hal yang masih belum tercapai, hal tersebut tidak membuat mereka terhambat secara kepribadian.

### **4. Bentuk penyesuaian diri**

Bentuk penyesuaian diri pada ketiga subjek ditunjukkan dengan perilaku yang relatif berbeda-beda sesuai dengan pemenuhan kebutuhan psikologis dan sebagai akibat dari tanggapan subjek masing-masing mengenai kondisi dirinya yang telah masuk usia lansia dan juga telah ditinggal pasangan. Selain itu pencapaian

integritas diri pada masing-masing subjek mengantarkan mereka pada penyesuaian diri yang baik.

Penyesuaian yang dilakukan ketiga subjek pun tidak lepas dari faktor-faktor yang memengaruhi. Tiga faktor yang paling menonjol adalah faktor perkembangan dan kematangan (*development and maturation*) yang meliputi perkembangan dan kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional, faktor psikologis (*psychological determinants*) dan kondisi lingkungan (*environmental conditions*).

## **B. Rekomendasi**

Berikut ini merupakan rekomendasi bagi pihak-pihak tertentu berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap tiga orang lansia yang kehilangan pasangan.

### **1. Bagi lansia yang kehilangan pasangan**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai penyesuaian diri lansia yang kehilangan pasangan supaya para lansia yang menghadapi situasi yang sama dapat lebih memahami kondisinya secara fisik maupun psikologis sehingga dapat mengatasi permasalahan yang mungkin terjadi pada fase kehidupannya.

### **2. Bagi keluarga lansia yang kehilangan pasangan**

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong pihak-pihak terdekat lansia yang kehilangan pasangan hidupnya untuk memberikan dukungan dan perhatian sebagai bentuk *social support* kepada mereka agar penyesuaian diri yang dilakukan dapat dilakukan dengan baik terkait dengan keadaan mereka yang telah berbeda secara fisik maupun psikologis.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran penyesuaian diri lansia yang pasangan hidupnya telah meninggal, khususnya lansia yang tinggal bersama keluarga. Selain itu, para peneliti selanjutnya dapat mengkaji penyesuaian diri

pada lansia dengan karakteristik yang berbeda, misalnya lansia berbeda gender, lansia yang belum menikah, lansia yang tinggal di panti sosial, lansia dengan latar belakang ekonomi, pendidikan, ataupun pekerjaan yang berbeda-beda sehingga dapat memperoleh gambaran yang lebih bervariasi dalam memahami penyesuaian diri lansia.

