

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan mengenai dinamika kesepian pada lansia di Panti Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, maka dapat diperoleh simpulan bahwa keempat subjek merasakan perasaan kesepian. Semua subjek merasakan perasaan sepi, tidak ada siapapun untuk bercerita karena merasa tersisihkan dari lingkungan dan berada jauh dari orang-orang terdekat dalam hidupnya seperti keluarga yang telah meninggal. Kemudian mereka merasakan kesepian karena adanya rasa penolakan, tidak dicintai, tidak lagi dianggap berguna oleh orang lain saat memasuki masa lansia, subjek beranggapan bahwa ketika berada di usia tua tidak ada yang memperdulikan dan hidup seorang diri di panti. Kesepian semua subjek juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, harapan yang diinginkan tetapi tidak bisa dilakukan karena telah tinggal di panti, rasa malu dan terasingkan yang menyatakan mereka memiliki perasaan malu ketika tinggal di panti dan berpisah dengan lingkungan serta jauh dari orang-orang terdekat membuat keempat subjek mengalami kesepian. Semua subjek memiliki beberapa upaya yang dilakukan untuk mengalihkan rasa kesepian, misalnya mencapai kesibukan lain seperti menonton televisi, membersihkan kamar, merajut, melakukan ibadah sholat, bedoa dan membaca Al-Quran.

#### **5.2 Saran**

Adapun saran yang ditunjukkan oleh peneliti dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Lansia

Bagi lansia hendaknya dapat berkomunikasi dan mengekspresikan perasaan masing-masing dalam kondisi yang mereka alami. Sehingga apa yang diinginkan oleh lansia dapat dipahami oleh lingkungan sekitarnya sehingga mereka dapat keluar dari permasalahan kesepian

2. Bagi keluarga dan masyarakat

Bagi keluarga dan masyarakat diharapkan dapat menerima dan menyayangi dengan baik keadaan yang terjadi pada lansia apa adanya dalam lingkungan serta mendukung para lansia untuk tetap bahagia dalam menjalani kehidupan di usia senja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan lebih baik dan lebih mendalam mengenai kesepian pada lansia yang berfokus pada permasalahan lain agar lebih menarik untuk diteliti.