

BAB V

SIMPULAN & SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi Dengan Pengalaman *Empty Nest Syndrome* Pada Lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung dapat disimpulkan bahwa, hasil pengujian secara parsial untuk hubungan penerimaan diri terhadap pengalaman *empty nest syndrome* pada lansia diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penerimaan diri terhadap pengalaman *empty nest syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung. Hasil pengujian secara parsial untuk pengaruh regulasi emosi terhadap pengalaman *empty nest syndrome* pada lansia diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap pengalaman *empty nest syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji regresi berganda, dari hasil uji F dapat disimpulkan bahwa H3 diterima yang berarti terdapat pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi secara simultan terhadap *empty nest syndrome* pada lansia. Sumbangan efektif yang diberikan variabel penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *empty nest syndrome* adalah sebesar 62,2%, sedangkan sisanya 37,8% dipengaruhi variabel lain diluar variabel dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini juga ditemukan hasil bahwa nilai sumbangan efektif yang tinggi terdapat pada variabel penerimaan diri dengan *empty nest syndrome* sebesar 46,63% sedangkan variabel regulasi emosi dengan *empty nest syndrome* sebesar 9,88%.

5.2. Saran

1. Lansia yang mengalami *empty nest syndrome*

Diharapkan kepada lanjut usia yang mengalami *empty nest syndrome* untuk meningkatkan penerimaan diri dan regulasi emosi dalam mengatasi kesepian (*empty nest syndrome*) yaitu

dengan menerima kenyataan bahwa sudah saatnya untuk menjalani sebuah masa dimana anak-anak tidak selama akan tinggal bersama dan dengan meyakinkan bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu. Selain itu, disarankan untuk menambah pengetahuan dan memahami hal-hal yang berhubungan dengan *empty nest syndrome*. Misalnya dengan aktif membaca buku dan berbagi pengalaman dengan ibu-ibu lain. Lanjut usia juga disarankan untuk berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat dan kehidupan sosial, mengembangkan minat lama atau membangun minat baru

2. Keluarga yang memiliki lanjut usia yang mengalami *empty nest syndrome*

Untuk pasangan disarankan agar tetap menjaga komunikasi dengan baik, memberikan perhatian, melibatkan kegiatan bersama dan membantu dalam meningkatkan penerimaan diri dan regulasi emosi dengan meyakinkan bahwa istri mampu melakukan sesuatu dan selalu bisa mengontrol emosi yang dikeluarkan. Untuk anak disarankan agar lebih sering menyempatkan diri berkunjung meskipun hanya sebentar, menjaga komunikasi melalui telepon atau SMS, dan melibatkan dalam urusan cucu misalnya rutin memberi kabar tentang perkembangan cucu.