

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *emotion-focused coping* dengan *psychological well-being* pada lanjut usia.
2. *Self control*, *seeking social support*, dan *positive reappraisal* adalah aspek yang memiliki kontribusi paling tinggi terhadap *psychological well-being* berdasarkan nilai signifikan korelasi.
3. Aspek *distancing*, *accepting responsibility*, dan *escape avoidance* dinyatakan tidak memenuhi standar nilai signifikan korelasi yang positif terhadap *psychological well-being*. Namun tidak berarti ketiga aspek ini tidak memberikan pengaruh terhadap *psychological well-being*. Adakalanya lanjut usia perlu melakukan penolakan, mengintrospeksi diri, dan menghindar dari suatu persoalan sebagai upaya mencari kenyamanan dalam menjalani masa tua.
4. Ada perbedaan *emotion-focused coping* pada lanjut usia 60 tahun dan lanjut usia resiko tinggi usia  $\geq 70$  tahun berdasarkan hasil analisis uji beda *independent t-test*.
5. Analisis uji beda *independent t-test psychological well-being* berdasarkan usia dan jenis kelamin menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan. Begitu pula hasil uji beda *independent t-test emotion-focused coping* berdasarkan jenis kelamin

yang menunjukkan tidak ada perbedaan *emotion-focused coping* yang dirasakan lanjut usia laki-laki dan perempuan.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, ada beberapa saran yang akan peneliti sampaikan, yaitu:

### 1. Bagi Lanjut Usia

*Psychological well-being* yang dirasakan oleh lanjut usia dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi. *Psychological well-being* digambarkan melalui enam dimensi yaitu kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Untuk mempertahankan sekaligus meningkatkan *psychological well-being*, lanjut usia diharapkan dapat melakukan kontrol diri yang baik sesuai dengan aspek *self control* dalam *emotion-focused coping*. Pengaplikasian *emotion focused coping* untuk meningkatkan *psychological well-being* dapat dilakukan dengan cara mencoba untuk lebih bersabar dan tidak larut dalam kemarahan apabila menghadapi masalah, menjaga perasaan dan hal-hal pribadi agar tidak tercampur dengan hal lain, bertanya kepada keluarga dan teman yang dapat memberikan saran, berdoa dan mendekatkan diri kepada Allah swt.

### 2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan diberbagai hal. Namun, hasil dari penelitian ini dapat menjadi literatur bagi masyarakat untuk memberikan

perhatian dan dukungan sosial pada lanjut usia. Selain itu menjadi bekal pula untuk setiap individu sehingga mampu mengaplikasikan kontrol diri yang baik guna memiliki *psychological well-being* yang tinggi dimasa tua.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat dikembangkan menjadi penelitian eksperimen guna meningkatkan *psychological well-being* lanjut usia. Apabila dikembangkan ke dalam penelitian eksperimen, maka aspek *self control* dapat menjadi tritmen bagi lanjut usia untuk memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Tritmen *self control* yang dapat diberikan seperti mencoba melihat suatu permasalahan tidak hanya dari sisi negatif namun juga sisi positif, menjaga hal-hal pribadi agar tidak diketahui orang lain dan tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan,

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.