

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat memberikan gambaran kesepian pada lansia di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan analisis data pada penelitian ini melalui pengujian statistik, dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 135 lansia yang terdaftar di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin per Desember 2021 terbagi menjadi tiga, yaitu terdapat 79% atau 107 orang mengalami tingkat kesepian kategori sedang, tingkat kesepian dengan kategori rendah terdapat 17% atau 23 orang, dan tingkat kesepian kategori tinggi terdapat 4% atau 5 orang. Dan dari tiga aspek kesepian yaitu aspek *trait loneliness* berada dalam kategori rendah 50% atau 67 orang, dan aspek *social desirability loneliness* berada dalam kategori rendah 56% atau 76 orang. Sedangkan aspek *depression loneliness* berada dalam kategori tinggi dengan 10% atau 14 subjek.

Gambaran kesepian juga dapat dilihat dari usia, jenis kelamin, pendidikan, aktivitas, status pernikahan, dan tempat tinggal. Berdasarkan usia lansia mengalami kesepian pada usia >70 tahun. Berdasarkan jenis kelamin lansia berjenis kelamin perempuan lebih mengalami kesepian. Berdasarkan pendidikan lansia yang mengalami kesepian adalah lansia yang berpendidikan tidak sekolah. Berdasarkan aktivitas lansia yang mengalami kesepian adalah lansia dengan tingkat aktivitas mengurus rumah tangga. Berdasarkan status lansia yang tidak memiliki pasangan

hidup yang lebih mengalami kesepian. Berdasarkan tempat tinggal lansia yang tinggal sendiri lebih mengalami kesepian.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas adapun peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

a) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini bisa menjadi pengetahuan baru akan gambaran kesepian pada lansia pada masa pandemi COVID-19 agar mahasiswa dapat mengetahui bagaimana dari gambaran kesepian di masa pandemi COVID-19.

b) Bagi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan menambah pengetahuan baru mahasiswa dan dapat dijadikan sebagai rujukan bagi peneliti selanjutnya khususnya dalam hal kesepian pada lansia.

c) Bagi Dinas Kesehatan/Puskesmas

Disarankan agar mendukung atau mendorong kegiatan pada program-program posyandu lansia untuk dapat membuat lansia menjadi aktif dalam kegiatan dan dapat mengurangi rasa kesepian pada lansia.

d) Bagi lansia/keluarga lansia/masyarakat

Disarankan kepada keluarga lansia untuk lebih memberikan perhatian kepada lansia dan meluangkan lebih banyak waktu untuk bertemu lansia agar lansia tidak merasakan kesepian. Serta bagi lansia, diharapkan dapat memahami keadaan yang sedang terjadi selama masa pandemi COVID-19, dimana lansia dapat

meningkatkan ibadahnya untuk mengurangi rasa kesepian yang ada, dan melakukan aktivitas yang ringan serta menyalurkan hobinya untuk dapat mengisi waktu luang.

e) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang berminat meneliti variabel yang sama untuk melanjutkan menggunakan variasi dalam penelitiannya, maka melalui variasi baru dari variabel yang ada bisa menciptakan judul penelitian yang baru sehingga penelitian dengan variabel kesepian semakin luas. Disarankan juga untuk dapat meneliti lebih lanjut mengenai dinamika kesepian pada lansia dengan mengambil subjek yang berbeda dan diharapkan untuk mengambil sampel penelitian pada ruang lingkup yang lebih besar.