

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan mengenai hasil penelitian bahwa, rasa syukur dan dukungan sosial mempengaruhi stres pada lansia dengan arah korelasi negatif, artinya semakin banyak rasa syukur yang dimiliki oleh lansia dan dukungan sosial yang diterima lansia maka semakin rendah stres yang dirasakan pada lansia, begitu juga sebaliknya semakin sedikit rasa syukur yang dimiliki oleh lansia dan dukungan sosial yang diterima oleh lansia maka semakin tinggi stres yang dirasakan pada lansia. Rasa syukur dan dukungan sosial secara bersama-sama memberi sumbangsih sebesar 36% terhadap stres pada lansia.

Dalam penelitian ini, stres pada lansia rata-rata berada pada kategori sedang yaitu sebesar 33.6% (42 orang), rasa syukur juga berada pada kategori sedang yaitu sebesar 33.6% (42 orang) dan dukungan sosial berada pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 36% (45 orang).

Berdasarkan hasil analisa data stres pada lansia berdasarkan tempat tinggal, subjek penelitian menunjukkan adanya perbedaan antara lansia yang bertempat tinggal di panti khusnul khotimah dengan lansia yang bertempat tinggal di rumah pribadi, dimana lansia yang tinggal di rumah pribadi memiliki stres yang lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang tinggal di panti lansia khusnul khotimah.

Terdapat juga perbedaan dukungan sosial antara lansia yang bertempat tinggal di panti khusnul khotimah dengan lansia yang tinggal di rumah pribadi,

dimana lansia yang tinggal di panti lansia khusnul khotimah memiliki dukungan sosial yang lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang tinggal di rumah pribadi.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada :

### **1. Peneliti Selanjutnya**

Mengacu pada sumbangsih rasa syukur dan dukungan sosial sebesar 36% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, maka peneliti menyarankan kepada peneliti berikutnya untuk meneliti variabel stres, rasa syukur dan dukungan sosial dengan menghubungkan variabel lain seperti kebahagiaan, kesepian, kepuasan hidup, penerimaan diri, dll. Selain itu dalam penelitian ini pengkajian variabel rasa syukur belum berfokus pada konsep Islam, maka peneliti menyarankan kepada peneliti berikutnya yang tertarik untuk meneliti variabel rasa syukur agar melakukan pengkajian rasa syukur berdasarkan konsep Islam.

### **2. Petugas Panti Lansia Khusnul Khotimah**

Dengan melihat kondisi lansia yang tinggal di panti memiliki frekuensi stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tinggal diluar panti, maka peneliti menyarankan kepada petugas yang bekerja di panti untuk dapat memberikan dukungan sosial baik berupa dukungan, fisik, moril, psikis bahkan materil kepada lansia agar lansia merasakan masih adanya orang yang peduli kepadanya. Selain itu juga melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi

lansia guna menjadikan lansia tetap produktif. Misalnya olah raga, pengajian, mengajarkan keterampilan, gotong royong dan kegiatan penyaluran hobi.

### 3. Keluarga

Dengan melihat adanya pengaruh dari dukungan sosial terhadap stres, maka disarankan kepada keluarga yang masih memiliki anggota keluarga dengan status lansia, agar dapat juga memberikan dukungan sosial secara penuh terhadap lansia agar lansia mendapatkan kenyamanan, kasih sayang dan perhatian dari orang-orang disekitarnya. Adapun bentuk dari dukungan sosial tersebut dapat berupa dukungan moril, materil dan informasi.

### 4. Lanjut Usia

Kepada para lansia baik yang tinggal di panti lansia khusnul khotimah ataupun yang tinggal di rumah pribadi agar selalu mengembangkan rasa syukur yang dimiliki yaitu dengan cara selalu merasa gembira dan menerima terhadap segala yang dimiliki, selalu mengucapkan Alhamdulillah dengan apa yang diperoleh, serta menjalankan segala perintah dan menjauhi larangan-Nya.