

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan sebelumnya dan sesuai dengan analisis hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Subjek penelitian yang memiliki kesepian yang tinggi diberikan terapi aktivitas kelompok, sehingga berdasarkan hasil uji hipotesis terdapat perbedaan yang signifikan skor kesepian pada kelompok eksperimen antara *pre-test* – *post-test*. Tingkat kesepian pada pre-tes lebih tinggi daripada nilai post-tes.
2. Setelah subjek penelitian diberikan terapi aktivitas kelompok, dan setiap sesi yang diberikan dalam terapi aktivitas kelompok sesuai dengan tata cara pelaksanaan sehingga hasil yang diperoleh pun sesuai dengan bentuk-bentuk dari terapi aktivitas kelompok. Sehingga hasil yang diperoleh yaitu subjek penelitian sudah tidak merasa kesepian lagi dikarenakan subjek sudah tidak merasa terisolasi di lingkungan sekitar, merasa ada yang mencintainya.

B. Saran

1. Bagi Lansia

Diharapkan lansia melakukan aktivitas bersama lansia lain (terapi aktivitas kelompok), sehingga para lansia terhindar dari perasaan kesepian lagi dan

dengan melakukan kegiatan diluar yaitu berkumpul dengan para lansia lain dan tetangga lansia tidak akan merasa sendirian lagi.

2. Bagi pengurus kelompok lansia

Terapi Aktivitas kelompok dapat dijadikan kegiatan rutin untuk kelompok lansia, karena menjadi solusi alternatif untuk membantu lansia dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan tingginya kesepian sehingga diharapkan para lansia dapat mencapai penurunan terhadap kesepian dan memaknai hidup dengan lebih optimal.

3. peneliti selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terapi aktivitas kelompok dapat memberi kontribusi berarti bagi penurunan kesepian lansia. Temuan tersebut tentu diharapkan menjadi sumbangan akademik bagi pengembangan keilmuan dalam bidang Psikologi Klinis.
- b. Hendaknya memerhatikan desain penelitian, peneliti hanya menggunakan satu kelompok saja sehingga tidak ada pembanding. Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol agar ada pembanding.
- c. Memerhatikan pernyataan pada skala kesepian serta alternatif jawaban agar subjek penelitian mengerti dan memahami dalam menjawab setiap

pernyataan pada skala, serta melibatkan juru tulis dalam menilai jawaban subjek ketika dibacakan skala.

- d. Menambah data observasi dan wawancara terhadap anggota keluarga lansia untuk memperkaya hasil penelitian.
- e. Menambah referensi-referensi mengenai teori terapi aktivitas kelompok agar peneliti selanjutnya semakin memperdalam teori tersebut sehingga terapi aktivitas kelompok menjadi metode yang dapat dilakukan untuk penurunan kesepian.

