

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Psychological well-being pada janda lansia di Paliyan Kabupaten Gunung Kidul setelah kehilangan pasangan, dapat disimpulkan bahwa para janda lansia mampu mencapai Psychological well-being yang baik meskipun menghadapi pengalaman kehilangan yang berat. Pada awalnya, ketiga partisipan mengalami kesedihan mendalam, rasa kehilangan, dan stres emosional akibat meninggalnya pasangan hidup. Namun, seiring berjalannya waktu, mereka menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik melalui penerimaan diri, aktivitas sosial, dan spiritualitas yang kuat. Dukungan keluarga, terutama dari anak, menantu, dan cucu, menjadi faktor utama yang membantu proses pemulihan emosional dan memberikan makna hidup baru bagi para partisipan. Keterlibatan dalam kegiatan sosial seperti pengajian, posyandu lansia, serta pertemuan warga juga memberikan kesempatan bagi mereka untuk berinteraksi, merasa berguna, dan mengalihkan perhatian dari kesedihan yang dialami.

Selain itu, religiusitas berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis para janda lansia. Melalui ibadah dan penerimaan terhadap takdir Tuhan, mereka mampu menemukan ketenangan batin serta memaknai kehilangan sebagai bagian dari rencana ilahi. Lingkungan sosial yang suportif dan tidak menstigma status janda turut memperkuat kesejahteraan psikologis karena memberikan rasa aman, diterima, dan dihargai. Secara keseluruhan, Psychological well-being para janda lansia terbentuk melalui kombinasi antara faktor internal, seperti keikhlasan dan penerimaan diri, dengan faktor eksternal, yaitu dukungan sosial keluarga dan lingkungan sekitar. Dari proses ini, terlihat adanya pertumbuhan positif atau post-traumatic growth di mana para janda lansia menjadi lebih mandiri, religius, dan bersyukur terhadap kehidupannya. Dengan demikian, Psychological well-being bukan berarti

ketiadaan duka, tetapi kemampuan untuk memaknai penderitaan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang membawa kedewasaan emosional dan spiritual.

## **B. Saran**

Saran dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. **Bagi janda lansia:**

Diharapkan untuk terus menjaga hubungan baik dengan keluarga dan lingkungan sosial, serta tetap aktif dalam kegiatan keagamaan dan sosial. Aktivitas tersebut dapat memperkuat ketahanan psikologis dan menjaga keseimbangan emosional.

2. **Bagi keluarga:**

Diperlukan dukungan emosional dan keterlibatan aktif dalam kehidupan janda lansia agar mereka tidak merasa kesepian. Perhatian kecil dan komunikasi rutin dapat membantu mereka mempertahankan kesejahteraan psikologis.

3. **Bagi masyarakat dan lingkungan sosial:**

Penting untuk menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai peran janda lansia tanpa stigma negatif. Kegiatan komunitas yang melibatkan lansia perlu terus dikembangkan sebagai sarana interaksi sosial yang positif.

4. **Bagi lembaga sosial dan pemerintah daerah:**

Program pemberdayaan lansia, seperti pelatihan keterampilan ringan dan kegiatan spiritual bersama, dapat menjadi wadah untuk meningkatkan kebahagiaan dan kemandirian janda lansia.

5. **Bagi peneliti selanjutnya:**

Diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai Psychological well-being pada janda lansia dengan jumlah partisipan yang lebih banyak atau di wilayah berbeda, serta menambahkan pendekatan kuantitatif untuk memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhinya.