

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah mengevaluasi hasil analisis dan menyampaikan hasil diskusi terkait korelasi antara *self-compassion* dan spiritualitas dengan kualitas hidup lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 1 Jakarta, peneliti dapat menarik kesimpulan:

- a. Gambaran karakteristik responden lanjut usia di PSTW Budi Mulia 1 Jakarta rata-rata berusia 72 tahun dengan mayoritas perempuan dilanjut berpendidikan terakhir SD dengan rata-rata tinggal di panti sudah 4.3 tahun, dan mayoritas lansia menderita asam urat.
- b. Sebagian besar responden memiliki *self-compassion* sedang, spiritualitas tinggi, serta kualitas hidup baik.
- c. Di PSTW Budi Mulia 1 Jakarta, ditemukan korelasi antara *self-compassion* dan kualitas hidup lansia, di mana responden dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi juga mempunyai kualitas hidup yang tinggi.
- d. Di PSTW Budi Mulia 1 Jakarta, ditemukan korelasi antara spiritualitas dan kualitas hidup lansia, di mana responden dengan tingkat spiritualitas yang tinggi juga mempunyai kualitas hidup yang tinggi.

V.2 Saran

Sehabis penelitian telah dilakukan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, saran dari peneliti meliputi:

- a. Bagi Lansia

Diharapkan lansia dapat meningkatkan penerimaan diri sendiri dan mengembangkan pandangan hidup yang lebih positif serta bermakna melalui belas kasih diri. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat praktik spiritual lansia dengan lebih aktif mengikuti kegiatan keagamaan yang telah disediakan oleh panti.

b. Bagi Perawat Panti

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat membantu perawat di panti dalam memfasilitasi dan memberdayakan lansia untuk mengembangkan sikap welas asih, seperti melalui latihan meditasi yang difokuskan pada rasa welas asih. Selain itu, perawat diharapkan dapat memotivasi dan mendorong lansia untuk giat mengikuti berbagai aktivitas yang telah disediakan oleh panti.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil studi ini dapat membuat ilmu kepustakaan yang berharga dan mendukung pengembangan kurikulum terkait ketahanan psikologis lansia dengan fokus pada pengembangan *self-compassion* dan spiritualitas guna mencapai kualitas hidup yang optimal.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Guna meningkatkan temuan penelitian tentang kualitas hidup lansia di panti sosial, peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. Selain itu, peneliti dapat mengeksplorasi pemahaman mendalam tentang kualitas hidup di panti secara subjektif dengan menggunakan metode pengambilan data kualitatif.

e. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta

Hasil studi ini diharapkan mampu berinovasi membuat program-program intervensi yang lebih bermanfaat dan beragam untuk lansia, dengan fokus utama pada meningkatkan ketahanan psikologis mereka. Program-program ini mencakup berbagai kegiatan seperti kegiatan sosial dan rekreasi, partisipasi dalam klub buku atau diskusi kelompok, kegiatan berkebun, serta penyediaan layanan konseling dan dukungan psikologis.