

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif dan wawancara kualitatif, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kebahagiaan antara lansia yang tinggal sendiri dan yang tinggal bersama keluarga di Desa Ketawang. Lansia yang tinggal bersama keluarga memiliki skor kebahagiaan yang secara statistik jauh lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang hidup sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan keluarga menjadi faktor penting dalam menunjang kesejahteraan psikologis lansia, baik melalui dukungan emosional, keterlibatan sosial, maupun rasa aman dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini selaras dengan teori PERMA, khususnya pada aspek hubungan sosial (*relationships*), emosi positif (*positive emotion*), dan makna hidup (*meaning*), yang cenderung lebih terpenuhi pada kelompok lansia yang tinggal bersama keluarga.

Di sisi lain, lansia yang tinggal sendiri tetap mampu merasakan kebahagiaan meskipun dalam intensitas dan kualitas yang lebih terbatas. Mereka menunjukkan kebahagiaan melalui aktivitas mandiri, pencapaian pribadi, dan penerimaan atas kondisi hidup mereka. Meskipun beberapa aspek dari model PERMA seperti *achievement* dan *engagement* masih dapat dicapai, keterbatasan dalam interaksi sosial serta dukungan emosional menjadikan dimensi *relationships* dan *positive emotion* kurang optimal. Oleh karena itu, kebahagiaan pada lansia yang tinggal sendiri bersifat lebih individualistik dan bertumpu pada adaptasi pribadi, sedangkan lansia yang tinggal bersama keluarga memperoleh kebahagiaan yang lebih holistik dan bersumber dari dinamika sosial yang kuat.

## B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan beberapa langkah praktis yang dapat diterapkan oleh berbagai pihak untuk meningkatkan kebahagiaan lansia, khususnya yang tinggal sendiri di pedesaan.

### 1. Bagi Peneliti

Disarankan agar peneliti selanjutnya menggali lebih dalam peran aspek hubungan sosial dalam kebahagiaan lansia, khususnya dalam konteks tempat tinggal yang berbeda. Penelitian lanjutan juga dapat mengembangkan intervensi berbasis model PERMA yang disesuaikan dengan nilai budaya lokal, guna meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia secara lebih aplikatif.

### 2. Bagi Masyarakat

Disarankan agar masyarakat, terutama keluarga yang memiliki anggota lansia, lebih aktif memperkuat dukungan emosional dan interaksi sosial. Keterlibatan keluarga dalam aktivitas sehari-hari lansia, seperti berbincang, makan bersama, atau mengajak mereka berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dapat membantu memenuhi kebutuhan psikologis lansia dan menjaga kebahagiaan mereka di usia lanjut.

### 3. Bagi Pemerintah dan Lembaga Sosial

Disarankan agar pemerintah desa dan lembaga sosial mengembangkan kebijakan serta program yang mendukung kebahagiaan lansia, khususnya bagi mereka yang tinggal sendiri. Upaya tersebut dapat berupa kunjungan rutin dari kader kesehatan, penyediaan ruang aktivitas komunitas, serta peningkatan akses layanan kesehatan dan sosial. Program-program ini perlu

diarahkan untuk memperkuat aspek hubungan sosial, makna hidup, dan pencapaian dalam kehidupan lansia sesuai dengan pendekatan model PERMA.