BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data di bab sebelumnya, peneliti memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dan *adversity quotient* dengan penerimaan diri lansia sebagai berikut:

1. pengambilan keputusan diatas terdapat kriteria regulasi emosi dengan kategori rendah berjumlah 3 orang dengan presentase 9%, kategori sedang berjumlah 24 orang dengan presentase 71%, kategori tinggi berjumlah 7 orang dengan presentase 20%. Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa para regulasi emosi lansia tergolong dalam kategori sedang, dengan jumlah 24 lansia, dengan presentase 71%.
2. Terdapat kriteria *adversity quotient* dengan kriteria *adversity quotient* dengan kategori rendah berjumlah 5 orang dengan presentase 15%, kategori sedang berjumlah 21 orang dengan presentase 62%, kategori tinggi berjumlah 8 orang dengan presentase 23%. Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* lansia tergolong dalam kategori sedang, dengan jumlah 21 lansia, dengan presentase 62%.
3. terdapat dapat di ketahui bahwa kriteria penerimaan diri dengan kategori rendah berjumlah 4 orang dengan presentase 12%, kategori tisedang berjumlah 24 orang dengan presentase 70%, kategori tinggi berjumlah 6 orang dengan presentase 18. Dari paparan di atas dapat

disimpulkan bahwa para penerimaan diri lansia tergolong dalam kategori sedang, dengan jumlah 24 orang lansia dengan presentase 70%.

4. Terdapat hubungan antara regulasi emosi dan *adversity quotient* dengan penerimaan diri lansia sebesar 0,000 < 0,05 maka antara *adversity quotient* dsan regulasi emosi dengan penerimaan diri dapat dikatakan memiliki hubungan. Dengan tingkat korelasi sebesar 0,396 hal ini menunjukkan tingkat korelasi yang lemah antara regulasi emosi dan *adversity quotient* dengan penerimaan diri lansia. Serta terdapat hubungan yang lebih besar antara regulasi emosi dengan penerimaan diri lansia dari pada hubungan antara *adversity quotient* dengan penerimaan diri lansia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pemerintah

   Diharapkan dapat mendukung adanya kegiatan yang bersifat terkait yakni kegiatan mondok bagi lansia, yakni dengan membantu dalam hal menfasilitasi baik sarana maupun prasarana yang menjadi acuan lancarnya kegiatan lansia dalam mondok, juga memastikan ketentraman bagi lansia yang berada di pondok dengan menempatkan tenaga yang kompeten guna menjadi wadah bagi santri lansia dalam menyampaikan juga menyelesaikan aspirasi dari lansia yang berada di pondok.

2. Kepada Lansia

   Disarankan agar mampu memahami pentingnya regulasi emosi dan *adversity quotient* dengan tujuan agar mampu memunculkan penerimaan diri yang lebih stabil. Maka dari itu lansia yang sedang mondok diharap mampu mengontrol emosi untuk meningkatkan lagi penerimaan diri yang ada pada dirinya agar tidak mudah berfikir negatif meskipun mondok dan jauh dari rumah sekalipun.

3. Kepada Oragnisasi atau pihak pondok

   Organisasi, seyogyanya lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada lansia. Jika pihak pondok mampu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri lansia seperti regulasi emosi dan *adversity quotient* yang diharap mampu membuat lansia dapat menerima dirinya dimasa tua.

4. Kepada Penelitian Selanjutnya

   Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, yang tertarik untuk mengadakan penelitian dengan tema yang sama, dan dapat lebih memperhatikan faktor-faktor lain dan tidak hanya mengkaji dari faktor internal saja melainkan juga dapat mengkaji dari kedua faktor (internal dan eksternal) yang mempunyai konstribusi penting dalam meningkatkan penerimaan diri. diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya yang menggunakan lansia sebagai subjek penelitian alangkah baiknya melakukan pendekatan terlebih dahulu terkait kondisi lansia yang terdapat di lokasi guna menegetahui kondisi serta menjalin interaksi

yang baik dengan subjek penelitian, sehingga mempermudah dalam melakukan penyebaran angket. Kemudian diperlukan adanya pemahahaman terkait penggunaan tata bahasa yang baik agar subjek yang notabenya dalah lansia mampu memahami serta menjawab sesuai dengan yang dibutuhkan peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

Anandini, Zora Rizkyta. “Aplikasi SEFT (Spiritual Emotif Freedom Teknik) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri Pada Anak Adopsi Di Desa Sepande Sidoarjo”. Skripsi. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2020).

Anggraini, Yolinda. “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada remaja”. Skripsi. Riau: Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim, 2018.

Arikunto. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2019.

Azizah, Nurul. “Hubungan Penerimaan Diri dengan Kualitas Hidup pada Pasien

Diabetes Melitus Tipe 2 di Poli Penyakit Dalam RS Tingkat III Baladhika Husada Jember”. Skripsi. Jember: Universitas Jember, 2019.

Budi. “Pesantren Raudlatul Ulum Kencong Kab. Kediri”. *Laduni.id*, 4 Agustus 2019, (http://www.laduni.id/post/read/63944/pesantren-raudlatul-ulum-kencong-kab-kediri, diakses pada 25 April 2020).

Choirunissa, Rachel & Annastasia Ediati. “Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa SMK”. *Jurnal Empati*, (2018), Vol. 7: 236-243.

Dumaris, Shinta & Anizar Rahayu. “Penerimaan Diri Dan Resiliensi Hubungannya Dengan Kebermaknaan Hidup Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan”. *Ikraith-Humaniora*, (2019), Vol. 3: 71-77.

Ecols, John M. dan Hassan Shadily. *Kamus Inggris Indonesia: An English-Indonesian Dictionary*. Jakarta: PT Gramedia, 2005.

Fuad, A Jauhar & Agus Eko Sujianto. *Analisis Statistik dengan Program SPSS*. Tulungagung: Cahaya Abadi, 2014.

Grozz, Jems & Oliver Jhon. “Individual Diveren Intwoemotion Regulation Proses : Implication For Affect Releoncip & Well Being”. *Jurnal of personality and sosial psokologi*, (2003) Vol. 85: 348.

Kristiyanti, Bertha & Diana Rusmawati, “Hubungan Antara Kepribadian *Hardiness* Dengan Regulasi Emosi Pada Penyandang Tunadaksa Di Balai Besar Rehabilitasi Bina Daksa (BBRSBD) PROF. DR. Soeharso Surakarta”. *Jurnal Empati*, (2019), Vol. 8: 106-111.

Kusumawardani, Dian & Putri Andanawarih, “Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan”. *SIKLUS*, (2018), Vol. 1: 273-277.

Mudrikah. “Regulasi Emosi Ditinjau dari suku Batak Toba dan suku jawa”. Skripsi. Medan: Universitas Medan Area, 2017.

Novita, Adinda. “Hubungan *Self Acceptance* Dengan *Adversity Quotient* Pada Mahasiswa Yang Kuliah Tidak Sesuai Minat”. Skripsi. Bandung: Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2018.

Nurrahmadhani, Hafizah. “Hubungan Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Lansia di Yayasan Guna Budi Bakti”. Skripsi. Medan: Universitas Medan Area, 2018.

Pertiwi, Retno Dian. “Pola Regulasi Emosi Mahasiswa Baru pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Tahun Akademik 2018/2019”. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2019.

Puspita, Restin Dwi. “Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Penerimaan Diri Pada Pasien Penyakit Jantung”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2018.

Ramadhiati, Aulia. “Hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan penerimaan diri pada lansia di Desa Langkai”. Skripsi. Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2020.

Rofiah, Elia. “Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Adi Yuswo Purworejo”. Skripsi. Surakarta: Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2019.

Sangian, Liliyanti M L et. al. “Hubungan Dukungan Emosional Keluarga Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia di Desa Watutumou III*”. e-Jurnal Keperawatan,* (2017), Vol. 5: 1-8.

Stoltz, PG. *Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang* terj. T Hermaya, Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia, 2005.

Sugiyono. “*Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*”. Bandung: Alfabeta, 2016.

Tim STAIN KEDIRI. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Kediri: STAIN pres, 2011.

Triyono & Muh. Ekhsan Rifai. *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokastinasi Akademik*. Sukoharjo: CV Sidunata, 2018.

Winarsunu, Tulus. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press, 2017.