

BAB VI

PENUTUP

Pada bab terakhir ini akan di sampaikan tentang kesimpulan dan saran. Kesimpulan akan memuat inti dari hasil penelitian yang dipaparkan secara singkat. Sedangkan saran akan berisi pendapat peneliti bagi para pembaca dan untuk penelitian selanjutnya.

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah di paparkan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa :

1. Gambaran kebahagiaan pada lanjut usia wanita di Pondok Lansia YPA NU An-Nuur tergambar pada fenomena psikologis yakni munculnya rasa senang, nyaman, tenang, mandiri, dapat berbagi dan semua kebutuhan terpenuhi. *Pertama*, terlihat melalui fenomena spiritual yang dijalankan para subjek di pondok yakni para lanjut usia wanita merasa senang dan tenang dalam menjalankan kegiatan ibadah yang mereka jalani sekarang di pondok, karena mereka mampu melakukan ibadah dengan tepat waktu dan tanpa gangguan pekerjaan lain. *Kedua* fenomena fisik, dimana mereka merasa senang dapat melakukan aktivitasnya secara mandiri dan dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan-kegiatan yang disenangi oleh tiap lanjut usia. *Ketiga*, keempat subjek merasa senang dan nyaman dengan fasilitas pondok yang memadai serta keadaan lingkungan pondok yang asri

dan sejuk yang memberikan suasana menyenangkan. *keempat*, para subjek merasa senang dengan memiliki banyak teman dan dapat berbagi satu sama lain di pondok.

2. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia wanita di Pondok Lansia YPA NU An-Nuur ada 3 faktor yaitu faktor aktivitas religius, faktor aktivitas fisik dan faktor berhubungan baik dengan keluarga dan lingkungan. Faktor *pertama* aktivitas religius, faktor ini yang mencakup kenyamanan dan ketenangan dalam menjalankan ibadah. Faktor *kedua* aktivitas fisik, yang dimana para lanjut usia wanita dapat mengisi waktu luangnya dengan kegiatan-kegiatan positif dan menambah wawasan serta pengalaman baru. Faktor *ketiga* berhubungan baik dengan keluarga dan lingkungan, yang mana hal ini dapat menciptakan kebahagiaan dengan terciptanya keakraban dan kerukunan antar lanjut usia wanita di Pondok Lansia YPA NU An-Nuur.
3. Dampak yang ditimbulkan terhadap para lanjut usia wanita di Pondok Lansia YPA NU An-Nuur dari adanya kegiatan-kegiatan di pondok adalah kualitas ibadah yang menjadi lebih baik dari sebelumnya dan berdampak pula pada penampilan para subjek.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai kebahagiaan lanjut usia wanita yang tinggal di Pondok Lansia YPA NU An-Nuur, ada beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan dalam penelitian selanjutnya sebagai berikut :

1. Saran untuk pembaca dan keluarga lanjut usia

Masa lanjut usia merupakan tahap terakhir dalam kehidupan manusia, pada masa ini hendaklah para lanjut usia dapat menikmati masa tuanya dengan perasaan bahagia. Rasa bahagia lanjut usia dapat didapatkan melalui kegiatan peribadahan yang lebih intensif. Oleh karena itu hendaknya para keluarga baik saudara maupun anak dapat memberikan dukungan kepada para lanjut usia dengan tidak membebani mereka dengan pekerjaan rumah maupun mengasuh cucunya. Berikan waktu luang untuk para lanjut usia menikmati masa tuanya dengan tekun beribadah.

2. Saran untuk penelitian selanjutnya

Pada penelitian ini, di fokuskan kepada lanjut usia wanita yang tinggal di Pondok Lansia YPA NU An-Nuur dalam menentukan kebahagiaannya. Sehingga diharapkan pada penelitian-penelitian selanjutnya dapat di pilih subjek lanjut usia yang tinggal di tempat tempat sosial khusus lanjut usia lainnya dengan alasan bukan karena keinginan sendiri. Diharapkan pula, penelitian selanjutnya dapat lebih besar cakupannya, tidak hanya lanjut usia wanita tapi juga lanjut usia pria. Sehingga nantinya dapat diketahui lebih luas lagi tentang kebahagiaan lanjut usia.