

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *sense of humor* dan kebahagiaan pada lanjut usia di Unit Pelaksana Teknis Pesanggrahan Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Mojopahit Mojokerto, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar lanjut usia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto memiliki *sense of humor* pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa lansia telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memahami, menikmati, dan menggunakan humor dalam kehidupan sehari-hari, seperti tertawa bersama, menikmati cerita lucu, dan menciptakan suasana yang menyenangkan, meskipun belum secara konsisten menggunakan humor sebagai mekanisme koping dalam menghadapi masalah dan tekanan emosional.
2. Sebagian besar lanjut usia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto memiliki tingkat kebahagiaan pada kategori tidak terlalu bahagia. Kondisi ini menunjukkan bahwa lansia telah mampu merasakan kepuasan terhadap kehidupannya, seperti menerima kondisi diri, mensyukuri keadaan yang dimiliki, serta menikmati aktivitas sehari-hari. Selain itu, lansia juga masih mampu merasakan emosi positif, seperti perasaan senang, tenang, nyaman, dan bersyukur, meskipun tingkat kebahagiaan yang dimiliki masih dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kondisi kesehatan, dukungan sosial dan interaksi, kegiatan dan partisipasi harian, spiritualitas, lingkungan panti.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan kebahagiaan pada lanjut usia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto. Hasil analisis menunjukkan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan positif dengan tingkat kebahagiaan lansia. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki lansia, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan. Sebaliknya, lansia yang memiliki *sense of humor* rendah cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah. Dengan demikian, *sense of humor* dapat menjadi salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis pada lanjut usia.

1.2 Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan di UPT PMKS Pesanggrahan Mojopahit Mojokerto

Diharapkan dapat mengembangkan program kegiatan yang bersifat rekreatif dan menyenangkan, seperti terapi tertawa, permainan kelompok, kegiatan hiburan berbasis humor guna membantu mengurangi stres, meningkatkan interaksi sosial, menciptakan suasana yang menyenangkan, serta meningkatkan kebahagiaan lansia..

2. Bagi Lanjut Usia

Lansia diharapkan dapat lebih aktif dalam mengikuti kegiatan sosial, berinteraksi dengan sesama penghuni panti, serta membiasakan diri menyikapi berbagai situasi secara positif, seperti menerima perubahan yang terjadi pada masa lanjut usia, mensyukuri kondisi yang dimiliki, dan menikmati aktivitas sehari-hari dengan suasana yang menyenangkan sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah dalam bidang keperawatan jiwa dan gerontik, khususnya terkait faktor psikologis yang mempengaruhi kebahagiaan lansia.

4. Bagi Peneliti Sebelumnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kebahagiaan lansia, seperti dukungan sosial, kualitas hidup, spiritualitas, tingkat depresi, maupun kesehatan mental, serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih optimal.

