

## BAB 5

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data dalam penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi lansia di RT 03 Wilayah Perumahan Gardenia Desa Saptorenggo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang sebagian besar dari 32 orang lansia yaitu sebanyak 20 orang (62,5%) kategori pengendalian emosinya rendah dan tidak satupun sebesar 0% dikategorikan sangat rendah. Dimana dalam hal ini lansia tidak mampu dalam mengendalikan emosi positif maupun emosi negatif yang dirasakan ketika emosi tersebut memuncak. Sedangkan hanya sebagian kecil lansia yaitu sebanyak 2 orang (6,3%) dikategorikan sangat tinggi dan sebanyak 10 orang (31,2%) dikategorikan tinggi. Dimana dalam hal ini lansia mempunyai kemampuan dalam mengendalikan emosi positif maupun emosi negatif yang dirasakan ketika emosi tersebut memuncak. Adapun Penyebab lansia tidak mempunyai kemampuan dalam mengendalikan emosi yaitu faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, status ekonomi dan status pernikahan.

#### 5.2 Saran

##### 1. Bagi Lansia

Diharapkan kedepannya ketika lansia terutama pada usia 61 sampai 70 tahun dan berjenis kelamin perempuan dalam merasakan emosi positif maupun emosi negatif yang sedang memuncak maka lansia tersebut dapat mengerti dan mampu untuk mengendalikan emosi yang sedang dirasakan.

## 2. Bagi Instansi Kesehatan

Berbagai masalah yang banyak dialami lansia terutama pada lansia berusia 61 sampai <70 tahun salah satunya adalah masalah tentang emosional, dimana lansia tersebut tidak mempunyai kemampuan dalam mengendalikan emosi positif maupun emosi negatif. Maka diharapkan agar lembaga peduli pada lansia atau keluarga lansia dapat memberikan penyuluhan terkait cara pengendalian emosi sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan jiwa lansia.

## 3. Bagi Institusi Pendidikan

Karena adanya suatu masalah pada lansia terkait tentang emosinya dimana dalam hal ini lansia yang berusia 61 sampai <70 tahun tidak mampu untuk mengendalikan emosi positif maupun emosi negatif yang dirasakan, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan materi pembelajaran bagi mahasiswa agar nantinya dapat memberikan edukasi kepada lansia mengenai upaya dalam peningkatan pengendalian emosi lansia.

## 4. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat yang memiliki keluarga lansia usia 61 sampai <70 tahun terutama pada lansia perempuan, masyarakat atau keluarga untuk selalu membantu memberikan pengertian dan dukungan pada lansia mengenai pentingnya upaya dalam pengendalian emosi ketika lansia tersebut merasakan ketegangan akibat emosi yang memuncak.

## 5. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti lain meneliti terkait pengendalian emosi lansia dengan variabel lain, sehingga dapat tergali lebih mendalam solusi atau upaya yang berkaitan dengan pengendalian emosi lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Coky Z. (2015). *Berbagai Terapi Jitu Atasi Emosi Sehari-hari*. hal.13 Jakarta: Fashbooks.
- Azizah,Lilik M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Charles.S. dan L.L. Carstensen. (2010). *Social And Emotion Annual Reiew Of Psychology*. (61:389-409).
- Euis Desy E.M. dan Ranakusuma I.O. (2014). *Hubungan Regulasi Emosi dan Kecerdasan Petugas Penyidik polri dan Penyidik PNS*. Jurnal Psikogenesis, Volume 3, No1, Desember 2014.
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia*. Jakarta: Trans Info Media.
- Goleman, Daniel. (2015). *Emotion Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Cetakan ke-25.
- Gross,JJ., & John, O.P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for effect,relationships, and well-being*. Jurnal of Personality and Social Psychology, 85, 348-362.
- Hariyanto, Imendha. (2016). *Pengendalian Emosi, Psikologi Pengendalian Emosi, Psikologi Populer*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Hartono, D. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Psikologi*. Ed.1. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hidayat, A. A. (2012). *Riset Keperawatan dan Etika Penelitian*, Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika
- Hutapea, B. (2011). *Emotional Intelegence Dan Psychologicalwell-Being Pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi Berbasis Keagamaan*. Di Jakarta: Psychological. 13 (3):64-73.
- Jaenudin, Ujam. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Bandung: CV Pustaka Mulia.
- Mubarak, W, Indrawati, L et.al. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jilid 1. Jakarta: Salemba Medika.
- Murdiyanti, Fitria. (2016). Dalam peneliti Hude, Darwis M. *Emosi-Penjajah Religio Psikologi Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an*, hlm 19. Jakarta: Erlangga.
- Nadiroh, Yahdinil F. (2015). *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis) tentang Psikologi Manusia*. Saintika Islamica. 2 (1):56.

- NIH. (2016). *National Institute Of Mental Healty-Oider Aduts And Mental Healty*.Pembaruan Sains.
- Nugroho. (2010). *Keperawatan Gerotik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerotik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwaningsih, Rohma et al. (2010). Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan*. ISSN (2086-3071).
- Ramadhani, N. dan Thomina, R. (2010). *Mengenal Pola Emosi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. (1-100). <https://doi.org/1Desember2018>.
- Rusma, Aprilia. (2016). *Masalah-masalah Pada Lansia dan Solusinya*. Jakarta: <http://lets-shering-information.blogspot.com>.
- Sarwono, Sarlito W. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suardiman, SP. (2011). *Elisabet Harlock Psikologi*. Yogyakarta: Gajah Mada Univercity Press.
- Trianatoro, S dan Nofras, EK. (2012). *Menejemen Emosi*. hlm.12. Jakarta: Bumi Aksara.
- WHO. (2017). *Mental Health Of Oider Adults*. Jakarta: <http://www.WHO.int/Mediacantre/Factsheets/Fs381/en/>.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zainal Aqib. 2015. *Konseling Kesehatan Mental*,hal.9. Bandung: Yrama Widya.