

## BAB 6

### PENUTUP

#### 6.1. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan menjelaskan gambaran *successful aging* di era digital pada lansia. Penelitian ini dilakukan dengan mengobservasi dan mewawancarai tiga subjek berusia 73, 73, dan 75 tahun.

Gambaran *successful aging* di era digital pada lansia dalam penelitian ini menunjukkan gambaran penuaan yang berhasil terjadi apabila :

1. Lansia mampu melaksanakan tugas perkembangannya secara baik dan benar
2. Lansia tidak memiliki permasalahan berarti dalam bidang ekonomi, sosial, kesehatan, dan psikologis
3. Lansia memiliki faktor-faktor penunjang keberhasilan dimasa tua seperti tingkat pendidikan, efikasi diri, gaya hidup, dukungan sosial, dan aktif secara sosial kemasyarakatan yang memberikan dampak positif dan mengurangi faktor resiko yang dimilikinya (genetik)
4. Sehat mental, jasmani, rohani, dapat memberi makna hidup bagi orang-orang disekelilingnya, mampu mengampuni, mampu memberi sebagian hartanya untuk pelayanan dan sesama, serta dapat mandiri secara finansial.
5. Menjalin hubungan spiritualitas yang kuat dengan Tuhan sesuai iman kepercayaan
6. Adanya upaya penyesuaian diri lanjut usia terhadap era yang berkembang seperti penggunaan media digital (*Youtube, Whatsapp, Facebook, Gojek, Gopay*) untuk menunjang keseharian.

## 6.2. Saran

1. Praktisi Psikologi Positif, Psikologi Perkembangan Dewasa Akhir, dan Masyarakat Luas
  - a. Bagi pihak-pihak yang memiliki fokus dalam bidang psikologi positif dan juga perkembangan pada fase dewasa akhir sebaiknya mampu untuk lebih menyuarakan gambaran pola hidup *successful aging* dan dampaknya bagi kehidupan lansia, untuk meningkatkan kesejahteraan lanjut usia
  - b. Bagi masyarakat luas untuk lebih memahami, mendampingi, dan mendorong lanjut usia untuk hidup produktif, mendekati diri kepada Tuhan, dan berpikir positif. Sehingga konsep *successful aging* di era digital dapat tercapai.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
  - a. Bagi peneliti selanjutnya, untuk dapat menggali data secara mendalam dan mengenal baik subjek penelitian terutama lansia. Peneliti diharapkan mampu lebih memahami konsep penuaan yang berhasil dan mengembangkan hasil studinya.
3. Bagi Lanjut Usia
  - a. Bagi lanjut usia, untuk dapat meniru hal-hal baik dari pola hidup yang dilakukan oleh ketiga subjek pada penelitian ini. sehingga penerapan nilai-nilai *successful aging* dapat diraih.