

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh antara variabel *self-compassion* terhadap variabel *psychological well-being* yang signifikan sebesar $p = 0,00$ ($p < 0,05$) dengan besaran pengaruh sebesar 31% yang berarti semakin tinggi *self-compassion*, maka dapat diprediksi semakin tinggi pula *psychological well-being* pada *primary caregiver* penderita gangguan skizofrenia. Kemudian, didapatkan pula hasil yaitu tingkat *self-compassion* pada *primary caregiver* penderita gangguan skizofrenia pada penelitian ini sebagian besar berada pada kategori tinggi sebanyak 65 dari 97 orang (67%). Selanjutnya, untuk tingkat *psychological well-being* pada *primary caregiver* penderita gangguan skizofrenia sebagian besar berada pada kategori tinggi sebanyak 57 dari 97 orang (58,8%).

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran yang diberikan peneliti untuk penelitian selanjutnya, antara lain:

- a. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat menambahkan ceklis karakteristik subjek pada *booklet* kuesioner agar nantinya dapat dianalisis lebih lanjut karakteristik mana yang paling banyak dipenuhi oleh sebagian besar *primary caregiver*.

- b. Untuk dapat menambahkan pertanyaan terbuka pada *booklet* kuesioner yang membahas mengenai variabel penelitian, agar nantinya dapat dilakukan analisis dan pembahasan terhadap jawaban dari pertanyaan terbuka tersebut.
- c. Mempertimbangkan penelitian lebih lanjut untuk melihat pengaruh dari variabel *self-compassion* maupun variabel *psychological well-being* yang dikhususkan kepada saudara dan anak yang menjadi *primary caregiver* penderita gangguan skizofrenia.
- d. Mempertimbangkan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan menggunakan metode penelitian kualitatif yang melihat bagaimana *self-compassion* atau *psychological well-being* pada pembina pasien jiwa yang secara *voluntary* merawat penderita gangguan skizofrenia.
- e. Untuk dapat melakukan kajian lebih mendalam dan pertimbangan terhadap alat ukur yang akan digunakan, yang sebaiknya disesuaikan dengan batasan usia, tingkat pendidikan, serta tingkat pemahaman pada *primary caregiver* penderita gangguan skizofrenia.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran praktis bagi pihak terkait:

- a. Hasil penelitian yang didapatkan diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi orang yang merawat atau memiliki anggota keluarga yang menderita gangguan skizofrenia untuk dapat memahami mengenai welas asih kepada diri sendiri (*self-compassion*) dan kesejahteraan psikologis

(*psychological well-being*). Hal ini dapat dilakukan dengan cara bergabung ke dalam komunitas peduli skizofrenia dan paguyuban *caregiver* melalui media sosial, di mana didalamnya mengumpulkan *caregiver* yang merawat penderita dari berbagai daerah di seluruh Indonesia, memberikan informasi, serta saling berbagi cerita sesama *caregiver* dengan tujuan agar *caregiver* dapat meminimalisir tekanan akibat pengasuhan penderita, rasa tidak percaya diri, serta harga diri rendah akibat stigma dari masyarakat dan lingkungan sekitar.

- b. Bagi masyarakat sekitar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan dan informasi bagi masyarakat agar dapat memahami bahwa subjek dalam penelitian ini, yaitu orang yang merawat atau memiliki anggota keluarga yang menderita gangguan skizofrenia masih memerlukan kelekatan, kasih sayang, atau bahkan hanya sebagai teman bicara dari orang-orang disekitarnya. Hal ini bisa dilakukan dengan lebih banyak berinteraksi seperti menanyakan keadaan, menyemangati, atau hanya sekedar berbincang-bincang dengan individu tersebut sehingga bisa membuatnya merasa nyaman, dan tidak merasa kesepian dalam melakukan tuntutan pengasuhannya.
- c. Bagi lembaga terkait seperti RSJ dan komunitas terkait lainnya, untuk dapat memberikan edukasi atau kegiatan yang nantinya bisa digunakan untuk dapat meningkatkan *self-compassion* serta *psychological well-being* pada orang yang merawat atau memiliki anggota keluarga yang menderita

gangguan skizofrenia (*primary caregiver*) seperti psikoedukasi, konseling, dukungan kelompok dan spiritual pada *primary caregiver*.