

BAB VI

PENUTUP

Pada bab ini akan diuraikan tentang kesimpulan yang mencerminkan refleksi dari temuan penelitian dan saran yang merupakan tindak lanjut dari penelitian ini.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa *Psychological Well Being* (Kesejahteraan Psikologis) pada *caregiver* penyakit terminal di Kota Malang adalah sebagai berikut;

1. Peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa untuk mencapai kesejahteraan psikologis sebagai *caregiver* memerlukan proses penerimaan diri yang tidak mudah dan membutuhkan waktu yang panjang dan terus menerus, setiap informan membutuhkan waktu yang berbeda, bahkan informan BN sampai 7 bulan masih belum bisa ikhlas dalam tahap penerimaan dirinya.
2. Upaya pencapaian Kesejahteraan Psikologis setiap informan dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, relasi dan kelekatan (dukungan sosial), usia, latar pendidikan, status sosial, pengalaman hidup dan ekonomi.
3. Pencapaian Kesejahteraan psikologis oleh setiap informan memiliki fase permulaan dimensi dan proses yang beragam, Informan BT dan BN memulainya dari dimensi Hubungan positif dengan orang lain dan informan BV dengan dimensi penguasaan lingkungan.
4. Ada perbedaan proses pencapaian kesejahteraan psikologis yang dipaparkan Carol D Ryff dan yang paparkan oleh informan. Perbedaan itu terjadi pada proses penemuan step-step dimensi yang telah dilalui oleh subjek. Ryff membuat sebuah skema yang merupakan akumulasi beberapa konsep dasar yang sejatinya adalah puncak pencapaian dari masing-masing tahapan psikologis manusia dari Allport, Jahoda,

Rogers, Maslow, Jung, Frankl, Erikson, Buhler, dan Neugarten. Sedangkan, pencapaian kesejahteraan psikologis menurut informan dalam tugasnya sebagai *caregiver* ada dimensi-dimensi yang dapat diraih dengan cepat dan mudah dan adapula dimensi yang tahap pencapaiannya lama dan cukup sulit.

5. Pada puncaknya, Religiusitas dan Spiritualitas menjadi faktor penompang yang sangat signifikan dalam upaya pencapaian proses kesejahteraan psikologis pada *caregiver*.
6. Kesejahteraan psikologis bukan hal yang terjadi tiba-tiba dan mudah dicapai akan tetapi melalui proses yang panjang. Sejahtera bukan saja keadaan dimana seseorang yang harus berkecukupan dengan jabatan dan gaji sekian, namun sejahtera adalah keluasan hati dan fikiran menerima ujian dan memberikan serta mengusahakan hal terbaik pada setiap keadaan dengan senyum tetap berkembang.

B. Saran

Saran yang dapat disampaikan kepada pihak-pihak yang terkait dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Informan Penelitian

Kaadaan yang penuh stressor dalam merawat pasien dengan penyakit terminal membutuhkan dukungan penuh dari keluarga ataupun orang-orang terdekat *caregiver*. Oleh karena itu, diharapkan informan untuk bersikap terbuka dengan orang terdekat, agar beban yang dibawa lebih ringan dan dapat dicari penyelesaiannya bersama. Sehingga, *Caregiver* juga diharapkan memiliki orang terdekat atau terpercaya sebagai tempat berbagi segala perasaan dan tekanan dirinya, agar dapat menjalani kehidupan dengan lebih rileks sehingga akan tercipta kesejahteraan psikologis. Dalam istilah psikologi merupakan konseling yang bersifat teraupetik dari keadaan tanpa harapan sampai memiliki kekuatan penuh untuk menghadapi masalah,

Sedangkan dalam Islam, Ridha, Sabar, Ikhlas dan Syukur adalah pilihan terbaik setelah mengusahakan secara maksimal bagi pasien, karena Dalam KitabNya telah difirmankan bahwa setiap orang akan mendapat ujian sesuai dengan kekuatan hambaNya, dan pastinya akan meningkatkan keimanan setiap hambaNya kelak jika berhasil melampaui ujian tersebut.

2. Antar *Caregiver*

Bagi sesama *caregiver* sangat disarankan memiliki rekan atau kelompok pendukung dari sesama *caregiver* sebagai media berbagi pengalaman perawatan dan pencarian solusi yang biasa bisa diambil oleh sesama *caregiver* untuk saling menguatkan, dalam istilah Psikologi bisa disebut *Support group therapy* atau terapi berbasis dukungan kelompok sesama *caregiver*. Biasanya kelompok seperti ini akan terlihat ketika bersama-sama melakukan terapi dan lebih bersifat insidental, alangkah lebih bagusnya setelah saling mengenal di tempat berobat melanjutkan komunikasi dan sering sharing bersama yang lebih terencana agar dapat mengusahakan dan bertukar pikiran akan langkah terbaik yang akan diberikan *caregiver* kepada pasien selain juga lebih menentramkan secara kesehatan bagi *caregiver* itu sendiri. Juga didalamnya bisa memuat Psikoedukasi kepada *caregiver* dengan mungkin sekali-kali mengundang orang yang pernah berpengalaman atau tenaga ahli seperti perawat, dokter, psikolog atau rohaniawan yang dapat memberikan masukan-masukan positif juga dalam penyikapan dan pengambilan langkah kedepan dalam perawatan pasien.

3. Masyarakat

Menjadi *caregiver* bukanlah peran yang mudah, masyarakat diharapkan dapat mengambil pelajaran dari ketiga kasus diatas, dan saling bekerjasama membantu satu sama lain walaupun hanya informasi singkat, namun terkadang itu amat berharga

apalagi jika berkaitan dengan masalah finansial seperti bantuan Jamkesda dari pemerintah.

4. Lembaga Psikologi

Peran Psikologi semakin dibutuhkan kedepannya, apalagi ditengah tekanan hidup yang semakin banyak dan kompleks banyak orang terkadang stress sampai depresi dalam upaya penyelesaian masalahnya. Oleh karena itu, meskipun secara struktural tenaga Psikolog masih minim dibutuhkan dan diakui di instansi, disarankan lulusan Psikologi lebih peka terhadap keadaan terdekat dimulai dari masalah disekitarnya, karena sejatinya masalah psikologis di masyarakat amatlah banyak dan terkadang amat kritis membutuhkan peran seorang psikolog.

5. Rumah Sakit

Rumah sakit walaupun belum memiliki fasilitas perawatan paliatif diharapkan memaksimalkan psikoedukasi yang diberikan kepada setiap caregiver yang sedang dalam proses pendampingan pasien yang diperiksa. Dapat melalui para perawat maupun dokter-dokter mudanya sehingga hal-hal berkaitan dengan psikologis pada pasien maupun caregiver dapat terbantu dalam tataran penambahan informasi baru atau bahkan sampai upaya dalam meraih kesejahteraan psikologis meskipun dalam kondisi penuh tekanan.