

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan dari rumusan masalah dan tujuan penelitian yang dipaparkan pada bab hasil dan bab pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kebermaknaan hidup pada mantan pasien gangguan depresi dilakukn dengan tiga step secara umum yaitu step awal terdiri dari pemunculan masalah, *coping* negatif, dan depresi. sementara step kedua diawali dengan pemahaman diri yang melahirkan penemuan makna atau arti hidup dan kotrol diri serta tindakan mandiri. Penemuan arti hidup kemudian menimbulkan orientasi dan tujuan hidup yang mana keduanya saling berkaitan. Sementara itu kontrol diri dan tindakan mandiri melahirkan perubahan sikap. Kebahagiaan adalah proses terakhir dari step dua. Kebahagiaan mengalami hubungan yang saling terikat dengan orientasi dan tujuan hidup. Kemudian kebahagiaan juga mengalami hubungan ketergantungan dengan perubahan sikap.
2. Ada perbedaan proses pemaknaan hidup antara konsep Bastaman dan yang paparkan oleh subjek. Perbedaan itu terjadi pada proses penemuan dari step- step yang telah dilakukan oleh subjek. Bastaman membuat alur mekanik sementara subjek membuat

proses sesuai step. Perubahan yang terjadi didalamnya juga berubah. Hal ini menunjukkan bahwa makna hidup benar-benar unik.

3. Walaupun subjek mempunyai riwayat depresi dan dalam kondisi psikis yang labil subjek mampu memaknai kehidupannya setelah sembuh dari depresinya.
4. Pemaknaan hidup bukan hal yang terjadi tiba-tiba akan tetapi melalui proses yang panjang. Makna hidup bukan dipaksakan akan tetapi dirasakan keberadaannya.

B. Saran

Tidak ada gading yang tak retak, tidak ada yang sempurna didunia ini. Sama halnya dengan penelitian ini masih membutuhkan penyempurnaan untuk mengembangkan keilmuan khususnya keilmuan psikologi. Berdasarkan proses yang telah dilakukan oleh peneliti ada beberapa saran yang diberikan oleh peneliti khususnya kepada:

1. Mahasiswa (atau peneliti selanjutnya)

Mahasiswa yang berkecimpung dalam dunia kesehatan jiwa atau fisik diharapkan untuk memperhatikan kondisi makna hidup dari klien atau pasien bahkan dirinya sendiri. Hal ini penting untuk memberikan kondisi kehidupan yang lebih baik. Setidaknya diagnosa yang negatif yang mengganggu pasien atau klien dapat sisikapi positif jika ia mampu mengembangkan makna hidupnya.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian tentang makna hidup sama ini masih berkuat pada wilayah sakit, konsisi sedih dan individu tidak berdaya. Peneliti memberikan saran untuk melakukan penelitian pada pejabat atau orang yang dianggap sehat dan ammpu secara fisik dan fianansial. Hal ini baik dilakuakn mengingak kondisi msyarakat dan bangsa ini yang semakin carut marut. Penelitian bisa dilakukan kepada para pejabat bangsa ini untuk mengetahui bagaimana makna hidup mereka

2. Masyarakat

Pada saat ini depresi menjadi topik hangat dalam perbincangan didunia kesehatan. Depresi sama bahayanya dengan penyakit gana lainnya (Kanker, jantung, HIV dan yang lainnya). Apalagi jaman yang serba hedonis yang sarat akan tekanan kehidupan. Oleh karean itu peru adanya penanggulangan untuk menghadapinya. Caranya adalah dengan melalui hidup yang bermakna. Mengejar kesenangan duniawi boleh dilakukan akan tetapi kangan terbawa kedalamnya. Begitu juga dengan orang-orang yang pernah ada dirumahsakit jiwa. Tidak perlu untuk mengucilkannya apalagi memojokkan dan memusuhinya. Mereka juga butuh dukungan untuk bertahan hidup sama seperti lainnya. Meraka juga tidak ingin sakit sama seperti manusia lainnya akan tetapi karena tidak bisa melawan akhirnya sakit. Oleh karena

itulah sikap toleransi dengan hidup bermakna penting untuk kita lakukan dalam hidup kita.

