

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini merupakan uraian dari kesimpulan yang didapatkan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan serta implikasi yang didapat dari penelitian, dan rekomendasi bagi berbagai pihak yang terlibat dalam penelitian ini serta bagi peneliti selanjutnya.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis *caregiver* ODS Bandung Raya, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Mayoritas dari responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini tidak mengikuti komunitas yang berkaitan dengan kesehatan jiwa dikarenakan minimnya informasi mengenai komunitas tersebut.
2. Diketahui terdapat pengaruh dukungan sosial dan kebersyukuran secara terpisah terhadap kesejahteraan psikologis *caregiver* ODS, namun jika pengaruh dukungan sosial dan kebersyukuran diuji secara bersamaan, hanya kebersyukuran yang memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis *caregiver* ODS sedangkan dukungan sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis *caregiver* ODS. Hal ini bisa saja terjadi disebabkan dukungan sosial yang diterima tidak sesuai dengan kebutuhan *caregiver* ODS Bandung Raya.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara dukungan sosial, kebersyukuran, dan kesejahteraan psikologis antara *caregiver* yang mengikuti komunitas dan tidak mengikuti komunitas berdasarkan hasil uji ANOVA yang telah dilakukan.
4. Dari semua aspek demografis yang diuji kepada responden, hanya aspek pengeluaran *caregiver* saja yang memiliki nilai signifikan terhadap aspek kesejahteraan psikologis *caregiver* ODS.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran bagaimana keadaan dukungan sosial yang diterima, kondisi kebersyukuran, dan keadaan kesejahteraan psikologis *caregiver* ODS yang berada di daerah Bandung Raya serta memberikan sumbangsih untuk memperkaya hasil penelitian dalam bidang psikologi mengenai dukungan sosial, kebersyukuran, kesejahteraan psikologis, serta pemanfaatan komunitas sebagai wadah untuk saling berbagi dan saling mendukung terhadap masalah kejiwaan yang terjadi di Bandung Raya.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk para ahli di bidang kesehatan jiwa, masyarakat, dan instansi pemerintah untuk bersinergi memberikan penyuluhan mengenai edukasi tentang kesehatan jiwa untuk menghapus stigma yang beredar mengenai masalah kejiwaan yang sering terjadi di masyarakat serta mampu merangkul berbagai elemen dari masyarakat untuk menerima dan membantu para teman-teman ataupun anggota masyarakat lainnya menghadapi masalah kejiwaan yang berada di sekitar lingkungan kita di kehidupan sehari-hari.

C. Rekomendasi

Adapun saran peneliti untuk beberapa pihak terkait penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Caregiver ODS Bandung Raya*

- a. Meminta bantuan kepada keluarga atau orang terdekat apabila sudah merasa terlalu terbebani dan membutuhkan bantuan dalam merawat ODS.
- b. Memperbanyak rasa syukur untuk mengurangi stress dan beban yang dirasakan ketika mengurus ODS.
- c. Banyak berdiskusi dan sharing terhadap sesama *caregiver* ODS dalam tata cara merawat ODS.

2. **Tenaga Profesional (Dokter/Psikolog/Psikiater)**

- a. Lebih sering memberikan intervensi psikologis berbasis kebersyukuran untuk para *caregiver* ODS.
- b. Membantu para *caregiver* ODS untuk dapat mengenali sumber daya dukungan sosial yang bisa didapatkan dan digunakan oleh *caregiver* dalam merawat ODS.

3. **Peneliti Selanjutnya**

- a. Peneliti selanjutnya dapat menjelaskan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis
- b. Peneliti selanjutnya meneliti bagaimana *caregiver* ODS mampu melakukan manajemen stress dalam bekerja dan merawat pasien ODS dalam kehidupannya sehari-hari.