

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa KKSI dapat menurunkan simtom depresi pada pasien pasca *stroke*, hal ini terlihat melalui hasil skor depresi pasien *pasca stroke* yang mengalami penurunan setelah mendapatkan KKSI. Pengaruh KKSI terlihat pada penurunan simtom depresi pada subjek penelitian yang ditandai dengan menurunnya simtom emosi negatif, meningkatnya motivasi dalam kegiatan sehari-hari, lebih pasrah dan sudah dapat menerima keadaannya. Penurunan simtom depresi pada pasien pasca *stroke* juga dipengaruhi oleh komitmen dan motivasi dari subjek penelitian dalam mengikuti intervensi dan dukungan keluarga terutama pasangan (suami/isteri) ataupun anak-anak.

Penelitian ini telah membuktikan bahwa pemberian konseling kognitif spiritual Islam dapat menurunkan tingkat depresi yang dialami pasien pasca *stroke*. Setelah memperoleh konseling kognitif spiritual Islam, para pasien pasca *stroke* mengalami penurunan skor depresi yang menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi yang mereka alami. Hal itu terlihat dari perubahan kategori skor depresi, awalnya semua subjek memiliki skor depresi dengan kategori berat, setelah memperoleh KKSI skor depresi menurun, walaupun penurunan tingkat depresi pada subjek berbeda-beda.

Dari enam kali pertemuan KCSI yang diberikan oleh konselor kepada pasien pasca *stroke* dapat diikuti dengan baik, cara pandang klien melalui pikiran otomatisnya menjadi berubah dan memberi ide untuk merestrukturisasi pikiran negatif. Prinsip dasarnya adalah menekankan kepada kapasitas klien dalam menemukan diri sendiri dan mengubah pola pikir demi memperoleh cara pandang berbeda terhadap diri dan sekelilingnya. Klien diajarkan untuk mengidentifikasi pola pikir yang menyimpang dan terganggu melalui proses evaluasi dengan cara mengenali, mengamati dan memonitor pikiran otomatisnya. Klien diajarkan untuk membedakan antara pikiran pribadi dan kejadian yang terjadi di dunia nyata. Klien juga diajarkan bagaimana pikiran mempengaruhi perasaan dan tingkah laku dan bahkan kejadian eksternal. Selain diubah cara pandangnya, subjek juga dilatih relaksasi untuk membantu pasien melepaskan ketegangan dalam dirinya, hal ini dilakukan karena relaksasi dapat membantu pasien berpikiran jernih.

Spiritualitas Islam memiliki pandangan yang sejalan dengan prinsip kognitif bahwa perilaku merupakan hasil proses berpikir yang keliru dan Islam memiliki ajaran-ajaran untuk memperbaiki kesalahan berpikir (distorsi kognitif) tersebut. Dengan mendapatkan KCSI pikiran pasien menjadi positif, skema diri berubah menjadi positif sehingga emosi berubah menjadi positif pula. Oleh karena itu, jelaslah bahwa intervensi untuk penanganan masalah depresi yang dialami pasien pasca *stroke* yang paling tepat adalah intervensi yang sesuai dengan kebutuhan para pasien tersebut.

B. Saran

Saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil penelitian ini adalah :

1. Konseling Kognitif Spiritual Islam hendaknya diberikan kepada orang yang mengalami depresi tidak terbatas pada pasien pasca *stroke* karena terbukti efektif untuk menurunkan depresi.
2. Ada satu temuan dalam penelitian ini bahwa dukungan sosial dalam proses terapi sangat membantu proses penyembuhan, sehingga disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memperhitungkan variabel dukungan sosial.
3. Saran untuk penelitian selanjutnya, tempat perlu menjadi pertimbangan agar tercapai kenyamanan berkonsultasi.
4. Waktu/lamanya pemberian konseling kognitif spiritual Islam, sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan klien/pasien dan lebih fleksibel, sehingga pasien tidak merasa dibatasi oleh waktu atau jumlah pertemuan agar pasien dapat betul betul hilang depresinya.