

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kesepian pada lansia antara kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan berupa terapi pemaafan dan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan terapi pemaafan. Tingkat kesepian kelompok eksperimen lebih rendah (*mean* = 27,60) dari pada kelompok kontrol (*mean* = 45,20). Khusus pada kelompok eksperimen terbukti bahwa rangkaian tahap terapi pemaafan efektif untuk penurunan perasaan kesepian pada lansia dengan *mean* sebelum terapi = 52,00; *mean* setelah terapi = 27,60; *mean follow up* terapi = 25. Hal ini berarti bahwa terapi pemaafan secara konsisten mampu menurunkan perasaan kesepian pada lansia yang ditandai dengan subjek penelitian mampu memaafkan orang-orang terdekatnya yang telah menyakiti hatinya, sehingga muncul dampak positif pada subjek penelitian yang berupa perubahan dan peningkatan suasana hati, sosialisasi, komunikasi dan perilaku kesepian yang mampu diminimalkan. Subjek penelitian juga mampu memaafkan orang-orang yang telah menyakiti hatinya yang terbukti dengan peningkatan rasa senasib dan sepenanggungan dengan teman-teman panti yang mengalami nasib sama, menerima dirinya yang tinggal di panti, menganggap teman-teman dan karyawan panti sebagai keluarga dan panti sebagai rumah mereka.

Perlakuan mulai menunjukkan efektifitasnya semenjak diberikan tetapi baru benar-benar efektif setelah seluruh rangkaian terapi pemaafan dilalui. Hal ini diketahui dari subjek Sam sebelum mengikuti terapi pemaafan, ia seringkali merasa dibuang oleh keluarganya sendiri sehingga ia merasa marah, sakit hati dan kecewa pada saudara iparnya. Kesulitan yang dihadapi Sam selama pelaksanaan terapi pemaafan yakni saat *role play empty chair* pertemuan ke-1 namun setelah 2 kali *role play* ia mampu melakukan dengan baik. Setelah mengikuti terapi pemaafan ia lebih bahagia dan mengerti bagaimana mengatasi kesepian yang selama ini ia rasakan.

Subjek Fat sebelum mengikuti terapi pemaafan ia merasakan kesepian karena anak-anaknya tidak mengerti dirinya, tidak mau merawat dirinya ketika tua dan setelah ia berada di panti ia tidak pernah dijenguk oleh anak-anaknya. Kesulitan saat pelaksanaan terapi yakni menentukan objek pemaafan dan pada pertemuan ke-1 tahap ke-3 baru bisa menentukan jika anak-anaknya yang menyebabkan dirinya merasa kesepian. Setelah pelaksanaan terapi, Fat merasa menemukan keluarga yang baru yang selalu memotivasi dirinya dan ada untuk dirinya yakni teman-teman dan pegawai panti.

Efektifitas terapi juga dirasakan oleh subjek Sar, sebelum mengikuti terapi pemaafan ia sulit untuk memaafkan anaknya yang seringkali sarkasme pada dirinya, tidak mau merawat disaat usia lanjut dan ketika harta bendanya telah habis terjual untuk biaya anaknya menjadi PNS. Sar saat pertemuan ke-1 belum mau untuk memaafkan anaknya dan setelah

pertemuan ke-2 tahap ke-3 baru mau memaafkan anaknya. Setelah pelaksanaan terapi Sar merasakan perubahan emosi negatif menjadi emosi positif dalam dirinya dan ia memiliki keluarga baru yang selalu ada untuknya.

Subjek Ted, merasakan hal serupa yakni sebelum mengikuti terapi pemaafan ia merasa sangat tidak diinginkan oleh istri dan anak-anaknya sehingga ia pergi meninggalkan rumah. Ted tidak mengalami kesulitan yang berarti selama pelaksanaan terapi. Setelah mengikuti terapi pemaafan Ted memiliki pengetahuan dan ketrampilan teknis ketika kesepian muncul kembali dan merasa sekarang memiliki keluarga yang baru yakni teman-teman panti dan pegawai panti yang ada untuk dirinya.

Begitu halnya dengan Pong, sebelum mengikuti terapi pemaafan sangat menyesali pernikahannya yang ke-2 dan menyalahkan dirinya sendiri karena istri dan anak-anaknya tidak mau merawatnya ketika ia sudah tidak mampu untuk bekerja. Pong selama pelaksanaan terapi tidak mengalami kesulitan yang berarti. Setelah mengikuti terapi pemaafan ia merasa lebih bahagia karena menurutnya hidup harus terus berjalan dan merasa beruntung tidak hidup di jalanan serta memiliki ketrampilan untuk penurunan perasaan kesepian yang selama ini sering ia rasakan.

B. Saran

Penelitian ini dalam prosesnya memiliki beberapa keterbatasan yang dipengaruhi oleh kondisi di lapangan dan keterbatasan peneliti

diantaranya (1) jumlah subjek yang sedikit sehingga hasil penelitian terbatas pada UPT PSLU Jombang di Pare Kediri (2) terdapat kesalahan dalam *informed consent* penelitian.

Berdasarkan keterbatasan-keterbatasan selama proses penelitian maka dapat disarankan:

1. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Desain penelitian yang dipilih dalam penelitian ini (*pre test - post test control group design*) sudah sesuai dengan tujuan penelitian. Desain penelitian dengan melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding akan meningkatkan validitas hasil penelitian dan penggunaan kelompok kontrol dapat mengatasi masalah efek placebo dan regresi yang dapat menurunkan validitas penelitian ini. Kelompok kontrol dapat berupa kelompok yang menunggu giliran untuk mendapat intervensi selanjutnya atau kelompok yang mendapat intervensi pengganti.

2. Saran Praktis

Hasil penelitian membawa beberapa implikasi praktis, terutama dalam praktek psikologi klinis. Pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi terapi pemaafan kelompok dapat dengan efektif untuk penurunan perasaan kesepian pada lansia. Oleh karena itu psikolog klinis praktek dapat menggunakan intervensi terapi pemaafan untuk penanganan kasus kesepian pada lansia. Keunggulan intervensi ini adalah efektif, cepat (dilakukan dengan 2 kali pertemuan dan setiap pertemuan terdiri dari 4 tahap proses terapi pemaafan), ekonomis (dilakukan secara berkelompok),

dan mampu menyelesaikan permasalahan yang belum terselesaikan (*unfinished business*). Kedua, psikolog klinis harus mewaspadaai hambatan-hambatan (*resistence*) yang sangat dimungkinkan dalam penelitian ini mengingat subjek penelitian merupakan lansia.