

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan penerimaan diri dengan (r_{xy}) sebesar $r = 0,405$ dan $p < 0,01$, hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang mendapatkan dukungan sosial akan lebih mampu menghadapi stres, dapat mempertahankan daya tahan tubuh dan meningkatkan kesehatan. Dukungan sosial merupakan perasaan kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau tersedianya bantuan dari orang lain yang diterima individu dari orang banyak atau kelompok. Dukungan sosial bisa diperoleh dari keluarga, teman maupun kerabat dekat. Terdapat empat bentuk dukungan sosial yang dapat diberikan kepada orang dengan autoimun, yang pertama yaitu dukungan emosional, berupa perhatian dan kepedulian terhadap kesehatan orang dengan autoimun. Semakin banyak perhatian, kepedulian dan empati yang diberikan, maka orang dengan autoimun merasa dicintai, diperhatikan dan dihargai. Kemudian yang kedua dukungan instrumental yang berupa bantuan langsung seperti membantu menyediakan kendaraan dan biaya untuk berobat pada orang dengan autoimun. Yang ketiga dukungan informasi yaitu bantuan yang berupa saran dan nasehat maupun informasi yang berkaitan dengan penyakit autoimun. Terakhir, yaitu dukungan jaringan sosial yang berupa kebersamaan dalam suatu kelompok, seperti komunitas atau grup yang beranggotakan orang-

orang dengan kondisi autoimun dengan cara saling memberikan semangat satu sama lain. Dengan adanya dukungan sosial yang diterima, maka orang dengan autoimun merasa bahwa dirinya dicintai serta dihargai oleh orang-orang di sekitarnya, sehingga hal tersebut dapat menghilangkan stress yang semula dialami oleh orang dengan autoimun. Kondisi tersebut, menjadikan orang dengan autoimun memiliki psikologis yang baik. Psikologis yang baik tersebut berdampak positif terhadap orang dengan autoimun sehingga individu tersebut mampu menerima segala kekurangannya, sesuai dengan pengertian penerimaan diri yaitu kemampuan dalam memahami dirinya sendiri serta mampu menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki. Penerimaan diri tersebut akan dapat meningkat dengan adanya dukungan sosial yang diterima. Hal ini ditunjukkan dengan rasa percaya diri yang dimiliki orang dengan autoimun, merasa berharga, meyakini bahwa masih bermanfaat untuk orang lain, mau mengakui kesalahan-kesalahan, mampu bersosialisasi dengan lingkungan, menerima saran dan kritikan dengan rendah hati dan mau menerima kekurangannya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, orang dengan autoimun dapat membentuk persepsi atau penilaian positif terhadap dukungan yang

didapatkan dari lingkungan individu tersebut tinggal, sehingga membuat orang dengan autoimun menjadi lebih dicintai, dimiliki, dan merasa tenang karena merasa selalu ada orang yang bersedia hadir untuk membantu dalam setiap kesulitan. Dengan adanya persepsi atau penilaian positif tersebut akan menuntun orang dengan autoimun memiliki penerimaan diri yang tinggi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian menunjukkan kontribusi dukungan sosial terhadap penerimaan diri adalah 16,4 %, dengan demikian 83,6 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Bagi peneliti selanjutnya, yang akan meneliti variabel penerimaan diri diharapkan dapat memperluas bahasan dengan mengaitkan penerimaan diri dengan faktor-faktor yang lain. Selain itu, untuk mempermudah dalam proses pengumpulan data, diharapkan mencari informasi terlebih dahulu terkait subjek penelitian.