

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Terapi Cinta Penuh Empati (*Empathic Love Therapy*) tidak efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada pengasuh (*caregiver*) skizofrenia. Ada peningkatan kesejahteraan psikologis pada pengasuh (*caregiver*) skizofrenia yang mengikuti terapi daripada pengasuh (*caregiver*) yang tidak mengikuti terapi, namun, tidak signifikan atau hanya sedikit menunjukkan suatu perubahan.

Berdasarkan analisis uji beda yang telah dilakukan, diketahui bahwa tidak ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik sebelum, setelah terapi diberikan maupun saat *follow up*, dengan nilai signifikansi pada *pre test* sebesar 0,216, pada *post test* sebesar 0,650 dan *follow up* sebesar 0,927 ($p > 0.050$). Meskipun, nilai *mean post test* pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada nilai *mean* kelompok kontrol. Nilai *mean post test* pada kelompok eksperimen sebesar 113,67 dan pada kelompok kontrol sebesar 110,75. Selain itu, pada analisa uji beda selanjutnya menunjukkan bahwa ada perbedaan pada tingkat kesejahteraan psikologis pada pengasuh (*caregiver*) antara sebelum dan setelah mengikuti terapi di kelompok eksperimen dengan nilai signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,050$). Ini menunjukkan bahwa uji hipotesis pertama ditolak dan uji hipotesis kedua diterima.

Hal ini dapat terjadi disebabkan adanya bias dalam penelitian sehingga memberikan hasil yang tidak efektif. Bias ini terjadi pada sampel atau subjek penelitian, alat pengukuran dan desain penelitian. Pada sampel penelitian, terdapat salah satu subjek penelitian yang mundur saat proses terapi berlangsung dan kejadian atau peristiwa yang dialami oleh subjek yang memberikan pengaruh terhadap keberlangsungan proses penelitian. Pada alat pengukuran, diketahui bahwa alat ukur kurang sensitif dalam mengukur perubahan dan perbedaan pada subjek penelitian. Dalam merancang suatu desain penelitian, peneliti tidak melakukan kontrol secara baik, terutama kontrol terhadap kondisi subjek penelitian sehingga memberikan pengaruh terhadap proses analisis dan hasil penelitian menjadi tidak efektif.

Meskipun demikian, perubahan sangat kecil yang tampak secara statistik dapat ditunjukkan melalui hasil analisa kualitatif. Hasil analisa kualitatif menunjukkan bahwa para subjek mampu mengenali dan menyadari setiap pemain di dalam diri, mencintai diri sendiri, merasa lebih kuat, ikhlas, dan sabar dalam menghadapi kehidupan, lebih bersyukur, merasa bahagia, lebih bersemangat dalam menjalani peran sebagai pengasuh, lebih optimis, lebih bisa menghargai diri sendiri, lebih percaya diri, lebih berpikir positif, menerima banyak ketidaksempurnaan diri, mampu menjaga jarak dengan masalah atau perasaan negatif, menerima penghambat menjadi bagian dalam diri, semakin mendekati diri kepada Allah, menerima kelebihan dan kualitas diri, menjadi diri sendiri, dapat memandang dan mengambil nilai-nilai positif dari pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu, dapat bersikap terbuka, berinteraksi, dan membangun rasa percaya kepada orang

lain, merasa yakin dan dapat melangkah maju, merasakan makna dalam setiap kehidupan sehingga dapat menemukan arah dan tujuan hidup yang ingin dicapai.

B. KETERBATASAN PENELITIAN

Ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi faktor agar dapat lebih diperhatikan bagi para peneliti yang akan datang dalam menyempurnakan penelitiannya dan peneliti ini tentu memiliki kekurangan yang perlu untuk diperbaiki dalam penelitian ke depannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain :

1. Pada sampel penelitian, terdapat salah satu subjek penelitian yang mengundurkan diri sehingga menimbulkan ketimpangan terdapat jumlah subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, spesifikasi pengasuh (*caregiver*) pada kedua kelompok berbeda, yaitu anggota keluarga yang didampingi.
2. Pada alat ukur yang digunakan kurang sensitif sehingga tidak mampu mengukur perubahan dan perbedaan pada subjek penelitian.
3. Pada desain penelitian yang dirancang, peneliti kurang memiliki kontrol yang baik sehingga menimbulkan terjadinya bias pada penelitian.

C. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai acuan dan bahan pertimbangan bagi beberapa pihak, seperti subjek penelitian, instansi terkait, dan peneliti selanjutnya. Saran tersebut adalah sebagai berikut :

1. Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian, disarankan untuk dapat terus menerapkan atau mempraktekkan relaksasi, menyadari para pemain yang telah dikenali, mengenali para pemain baru yang kemungkinan muncul dalam kehidupan sehari-hari, mempraktekkan untuk memperbesar dan memperkecil para pemain, baik yang positif maupun yang negatif, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi dan dialami, dan menyadari tujuan hidup yang ingin dicapai sehingga dapat mencapai diri yang dipenuhi dengan cinta yang empatik.

2. Pihak Puskesmas

Bagi pihak puskesmas, diharapkan untuk dapat memfasilitasi pemenuhan kebutuhan psikologis, berupa pendampingan atau kunjungan ke rumah (*home visit*), kepada pengasuh (*caregiver*) skizofrenia karena pengasuh (*caregiver*) skizofrenia juga sangat membutuhkan perhatian dan dukungan sehingga nantinya dapat mencapai pada kondisi kesejahteraan psikologis pengasuh (*caregiver*) skizofrenia.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan :

- a. Dapat menentukan pengasuh (*caregiver*) dengan spesifikasi yang sama, yaitu anggota keluarga yang didampingi dan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah sehingga dapat mengetahui secara jelas perubahan signifikan dan peningkatan kesejahteraan psikologis yang terjadi setelah mendapatkan Terapi Cinta Penuh Empati (*Emphatic Love Therapy*).
- b. Dapat memberikan kontrol secara ketat dan baik terhadap berjalannya proses penelitian eksperimen sehingga dapat mencegah terjadinya bias dalam penelitian.
- c. Dapat melakukan penelitian terkait intervensi atau penanganan secara psikologis lain yang dapat secara efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis pada pengasuh (*caregiver*) skizofrenia karena melihat masih dibutuhkannya intervensi atau penanganan secara psikologis yang mendukung kesejahteraan psikologis pengasuh (*caregiver*) skizofrenia.
- d. Dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait intervensi atau penanganan secara psikologis terhadap permasalahan psikologis lain yang dialami oleh pengasuh (*caregiver*) skizofrenia, selain kesejahteraan psikologis, karena melihat bahwa pengasuh (*caregiver*) skizofrenia menjalankan peran dan tanggung jawab yang tidak mudah dalam menghadapi dan mendampingi anggota keluarga dengan skizofrenia.