

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara empati dan *compassion satisfaction* pada *family caregiver* orang dengan bipolar. Semakin tinggi tingkat empati yang dimiliki *family caregiver*, semakin tinggi pula *compassion satisfaction* yang dirasakan, karena kemampuan memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain berperan penting dalam membentuk pengalaman positif selama menjalankan peran merawat. Empati sebagai konstruk multidimensional terbukti lebih berperan ketika dipahami sebagai satu kesatuan yang utuh, karena interaksi seluruh aspek empati secara simultan lebih mampu menjelaskan munculnya *compassion satisfaction* dibandingkan kontribusi masing-masing aspek secara terpisah. Meskipun empati memberikan kontribusi yang cukup besar, *compassion satisfaction* tetap bersifat multidimensional sehingga masih dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas subjek berada pada tingkat empati tinggi dan *compassion satisfaction* tinggi, yang mengindikasikan bahwa *caregiver* dalam penelitian ini secara umum memiliki kapasitas emosional yang baik dan mampu memaknai peran merawat secara positif. Kondisi ini turut didukung oleh karakteristik subjek yang sebagian besar merupakan individu dewasa awal, aktif dalam komunitas *caregiver* bipolar, serta memiliki akses

terhadap dukungan sosial dan *peer support*. Analisis tabulasi silang berdasarkan data demografis lebih lanjut menunjukkan bahwa *caregiver* dewasa awal, perempuan, dan yang merawat kurang dari tiga tahun cenderung memiliki tingkat empati dan *compassion satisfaction* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya, yang mengindikasikan bahwa usia, jenis kelamin, dan durasi merawat turut menjadi faktor kontekstual yang memengaruhi pengalaman psikologis *family caregiver* ODB.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran Bagi *Family Caregiver*

Berdasarkan hasil penelitian, *family caregiver* disarankan untuk terus mengembangkan dan meningkatkan kemampuan empati dalam menjalankan peran merawat anggota keluarga dengan gangguan bipolar. Peningkatan empati dapat dilakukan melalui berbagai upaya yang sesuai dengan konteks perawatan, seperti mengikuti *empathy training*, psikoedukasi mengenai karakteristik gangguan bipolar agar lebih mampu memahami kondisi emosional ODB, serta aktif terlibat dalam komunitas *caregiver* bipolar yang menyediakan ruang berbagi pengalaman merawat. Dengan meningkatnya kemampuan empati, *family caregiver* diharapkan mampu memaknai peran merawat secara lebih positif sehingga *compassion satisfaction* yang dirasakan juga semakin meningkat.

2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan lebih beragam, tidak terbatas pada *caregiver* yang tergabung dalam komunitas, agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas terhadap populasi *family caregiver* ODB di Indonesia. Selain itu, mengingat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa empati sebagai konstruk utuh lebih berperan dibandingkan masing-masing aspeknya secara terpisah, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan desain longitudinal untuk melihat bagaimana perkembangan empati secara keseluruhan berkontribusi terhadap perubahan *compassion satisfaction* dari waktu ke waktu, seiring dengan dinamika pengalaman merawat yang berlangsung dalam jangka panjang.