

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *burnout* pada *family caregiver* orang dengan gangguan bipolar. Hasil analisis korelasi Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,485$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima *family caregiver*, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami *family caregiver*. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 23,5% terhadap *burnout*, sedangkan sisanya sebesar 76,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar subjek memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori rendah dan tingkat *burnout* dalam kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa *family caregiver* masih menghadapi tekanan dan kelelahan dalam menjalankan peran *caregiving*, meskipun tetap mampu menjalankan tanggung jawab perawatan terhadap anggota keluarga dengan gangguan bipolar.

Berdasarkan analisis tambahan, diketahui bahwa tidak semua aspek dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *burnout*. Namun, secara deskriptif *appraisal support* menunjukkan kontribusi yang lebih besar

dibanding aspek lainnya. Selain itu, sumber dukungan keluarga diketahui memiliki pengaruh signifikan terhadap *burnout*, sedangkan dukungan teman tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran yang lebih penting dalam membantu *family caregiver* menghadapi tekanan selama proses *caregiving*.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi *Family Caregiver*

Caregiver yang tergolong memiliki *burnout* yang tinggi disarankan untuk secara aktif mencari dukungan sosial antara keluarga dan teman, mengingat sebagian besar subjek masih memiliki dukungan sosial yang rendah. *Caregiver* juga diharapkan mampu menjaga keseimbangan antara peran *caregiving* dan kebutuhan pribadi untuk mencegah kelelahan emosional yang lebih berat.

2. Bagi Keluarga

Mengingat dukungan keluarga terbukti berpengaruh signifikan terhadap *burnout*, keluarga disarankan untuk memberikan dukungan secara konsisten, khususnya dalam bentuk validasi dan penghargaan terhadap peran *caregiver* (*appraisal support*), karena aspek ini menunjukkan kecenderungan pengaruh terbesar terhadap penurunan *burnout*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperbesar jumlah subjek agar hasil lebih representatif serta dapat digeneralisasikan pada populasi *family caregiver* yang lebih luas. Selain itu, penelitian mendatang dapat menggunakan desain longitudinal atau metode lain selain korelasional untuk melihat hubungan yang lebih mendalam. Pengumpulan data juga sebaiknya tidak hanya menggunakan *self-report*, tetapi dapat ditambah dengan metode lain untuk meminimalkan bias subjektivitas. Selanjutnya, perlu dikaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi *burnout* serta dilakukan analisis lebih rinci pada masing-masing aspek dukungan sosial untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.