

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Psychological Well Being merupakan evaluasi individu terhadap kepuasan hidup dirinya dimana di dalamnya terdapat penerimaan diri, baik kekuatan dan kelemahannya, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki otonomi, dapat menguasai lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup serta memiliki pertumbuhan pribadi.

Berdasarkan analisa pada setiap enam dimensi dari *Psychological Well Being* disimpulkan bahwa :

a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Secara garis besar, subjek menerima dengan keadaanya sebagai orang dengan skizofrenia karena subjek memiliki garis keturunan skizofrenia walaupun subjek memiliki garis keturunan seorang skizofrenia, subjek tidak menyerah dengan keadaanya. Subjek merasa membutuhkan rawat inap meski dokter tidak menyarankan subjek untuk rawat inap.

Ketika subjek mengingat masa lalunya sepintas subjek merasa sedih namun dengan usaha dengan melakukan terapi, kesedihan yang subjek alami lambat laun menghilang serta

ketika subjek menghadapi kegagalan, subjek patah semangat karena masih ada tuhan yaitu Allah

b. Hubungan Positif dengan Orang lain (*Positive Relations With Others*)

Sebagian besar, subjek merasa tidak perlu marah bila ada seseorang yang mengoda dirinya dengan sebutan gila karena bagi subjek mereka yang mengoda dirinya sebenarnya kurang mengetahui pengertian dari gangguan yang dialami subjek. Selain itu bila subjek marah, subjek takut menimbulkan masalah yang baru dan kemudian menuntun dirinya kembali mengalami gangguan di kemudian hari.

Subjek merasa sekarang sudah nyaman dengan teman kantornya namun subjek masih ada kekhawatiran bila dipindahkan di tempat yang lain karena subjek merasa butuh waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Sedangkan hubungan subjek dengan lingkungan tinggalnya kurang baik karena subjek sendiri sangat jarang untuk bersosialisasi dengan tetangganya namun subjek akan tetap mau menolong siapapun orangnya baik yang dia kenal maupun tidak selama subjek mampu untuk menolongnya.

Orang terdekat bagi subjek saat ini adalah orang yang tergabung di komunitas peduli skizofrenia Indonesia simpul Malang khususnya sesama penderita karena bagi subjek teman

adalah orang yang selalu ada dimana selalu subjek butuhkan baik suka maupun duka.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Subjek merasa bahwasanya saat ini subjek masih membutuhkan orang lain untuk membantu permasalahannya karena subjek ada ketakutan pada dirinya bila subjek tidak menceritakan masalahnya kepada teman karena bagi subjek bercerita merupakan terapi atau membantunya untuk mengerjakan tugas dari pekerjaannya sebagai masalah sehari – harinya saat ini karena membuat subjek merasa letih dan kelelahan bagi subjek salah satu jalan subjek kembali mengalami gangguan kembali seperti mitos yang subjek yakini.

d. Penguasaan Lingkungan (*Enviromental Mastery*)

Subjek merasakan masih membutuhkan terapi spiritual dari pengajian dan dukungan sosial dari komunitas namun karena kesibukan subjek akan pekerjaannya subjek jarang mengikuti pengajian. Selain itu subjek ada keinginan pada dirinya menunjukkan dirinya melalui terlibat aktif dengan tetangganya. Subjek menjalankan niatnya dengan mengajarkan anak – anak tetangga dan bila subjek ada waktu luang, subjek ingin ikut karang taruna

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Subjek memiliki keinginan untuk memiliki keluarga yang harmonis dimana setiap anggota keluarga terjalin komunikasi yang apik meskipun hanya beberapa kalimat yang terlontar pada dirinya. Selain itu, subjek juga ingin segera memiliki pasangan hidup karena subjek merasa sungkan harus menumpang hidup pada ibunya untuk selamanya serta ingin ada yang menemani dirinya.

Makna hidup bagi subjek adalah hidup itu harus dijalani apapun keadaanya di depan tidak boleh menoleh ke belakang dan harus melalui proses yang panjang kalau ingin menjadi lebih baik seperti halnya subjek berkali – kali gagal untuk merealisasikan keinginanya subjek tetap semangat mencoba meski harus gagal berkali - kali

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Ketika subjek mendapat cercahan dari lingkungannya, subjek hanya diam saja dan menunjukkan kemampuannya dalam mengajar dari ilmu ketika subjek kuliah dahulu dan ketika subjek awal kali mengajar, subjek mendapatkan sambutan yang kurang baik namun berjalannya waktu subjek mendapatkan apresiasi dari lingkungannya karena dapat mengajar anak didiknya sampai berprestasi.

Bagi subjek hal yang perlu dikembangkan pada dirinya saat ini adalah kepercayaan diri terutama dalam mengerjakan tugas kantor karena sebelum mengerjakan semua tugas, subjek merasa ragu – ragu untuk menyelesaikannya dan usaha yang biasa dilakukan subjek untuk memunculkan kepercayaan dirinya subjek menyakinkan diri dengan berbicara pada diri sendiri sampai dia mampu. Namun subjek merasa perkembangan yang telah subjek capai saat ini kurang bagus karena subjek merasa dirinya masih membutuhkan bantuan dari orang lain. Saat ini subjek masih tidak suka mengikuti sesuatu yang baru karena bagi subjek perlu adaptasi lagi. Selain itu subjek hanya mau mengikuti sesuatu yang baru bila berkaitan dengan kesehatan jiwa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disarankan bagi:

1. Bagi Keluarga Penderita

Bagi keluarga penderita disarankan menerima dan memberi dukungan terhadap keluarga yang menderita gangguan jiwa terutama dukungan emosional agar penderita merasa keberadaanya selain itu keluarga penderita memberikan pelatihan sosial agar keluarga yang menderita mampu membuat hubungan sosial yang baik serta menambah wawasan tentang gangguan jiwa itu sendiri

2. Bagi Penderita

Bagi penderita sering – sering meluangkan waktunya untuk melakukan terapi seperti berinteraksi dengan orang lain serta berbagi masalah kepada penderita lain atau yang dianggap dekat dengan penderita

3. Bagi Masyarakat Umum

Bagi masyarakat umum lebih banyak menambah wawasan tentang gangguan jiwa serta mengapresiasi setiap hasil karya penderita gangguan jiwa

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya coba bandingkan kondisi *psychological well being* pada beberapa subjek, subjek lebih variatif dalam arti jenis skizofrenia yang dialami subjek, usia, jenis kelamin, ras, agama dan status sosial ekonomi. Selain itu, *significant others* dalam penelitian berikutnya diperbanyak serta waktu untuk melakukan penelitian diperbanyak lagi