

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara optimisme dengan resiliensi pada penderita diabetes. Berdasarkan hasil analisis utama terlihat adanya hubungan positif yang signifikan antara variabel optimisme dengan variabel resiliensi pada penderita DM. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa optimisme yang tinggi pada pasien DM akan berdampak kepada resiliensi yang tinggi. Hal ini juga berlaku apabila semakin rendah optimisme yang dimiliki oleh penderita DM, maka resiliensi yang dimiliki akan semakin lemah.

5.2. Diskusi

Penelitian ini memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa ditemukannya hubungan antara optimisme dan resiliensi pada penderita diabetes. Sebab penderita diabetes dengan optimisme yang tinggi, akan cenderung mengharapkan hal-hal baik terjadi padanya dimasa depan (Carver et al., 2010). Sehingga, akan semakin mampu mengelola rasa stres, kecemasan dan depresi lalu bangkit kembali dari keadaan tersebut Connor dan Davidson (2003). Literatur lain menjelaskan bahwa optimisme membangun ketahanan ketika seseorang mengalami keadaan yang stres dalam hidup, hal ini dapat diasosiasikan dengan perlawanan atau timbulnya kembali psikopatologi dari kejadian tersebut (Ellicot et al.; Finlay-Jones & Brown sebagaimana yang telah dikutip dalam Carver et al., 2010). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan gambaran pada variabel yang menyatakan bahwa optimisme dan resiliensi pada responden cenderung tinggi, sebab kedua variabel tersebut memiliki *mean* teoritik yang lebih tinggi dibandingkan dengan *mean* empirik.

Dalam penelitian ini skor optimisme dan resiliensi bisa tinggi, peneliti menduga terdapat sebuah faktor yang mempengaruhi optimisme dan resiliensi pada penderita. Berdasarkan faktor yang mempengaruhi optimisme, peneliti menduga *social networking* menjadi faktor yang membuat partisipan memiliki optimisme yang tinggi. Karena penderita diabetes yang optimis dapat dengan mudah berjejaring dengan orang

lain, mereka cenderung mendapat lebih banyak dukungan sosial. Komunitas diabetes di *Facebook* yang menjadi tempat peneliti untuk mengambil sampel, mempunyai forum diskusi yang membuat penderita diabetes bisa saling bertukar cerita, bertukar informasi mengenai perawatan atau informasi terkait dengan tipe diabetes, serta saling mendukung penderita lainnya agar tetap optimis dalam menjalani kehidupan.

Faktor yang mempengaruhi resiliensi, peneliti berasumsi bahwa faktor memiliki hubungan yang aman dan menerima perubahan yang positif, merupakan faktor pemicu bagi subjek untuk memiliki resiliensi yang tinggi. Hal ini mengacu kepada kelekatan hubungan subjek dan komunitas diabetes, yang saling memberikan dukungan untuk hidup sehat serta dukungan moral terhadap penderita diabetes.

Hal ini didukung dengan penelitian Arora (2017) yang melakukan penelitian mengenai optimisme dan resiliensi pada pasien wanita penderita penyakit kronis. Studi ini menemukan bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki, semakin pasien resilien dalam menghadapi stres dan kesulitan. Choirunnisa dan Supriatna (2019) juga melakukan penelitian mengenai resiliensi dan optimisme terkait dengan ibu yang memiliki anak penderita leukimia di Rumah Cinta Kanker Bandung. Studi ini menemukan bahwa ibu dengan tingkat optimisme yang tinggi percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi pada mereka, membuat mereka lebih percaya diri dan menyadari kemampuan mereka untuk menemukan solusi atas masalah mereka. Sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu penderita diabetes, dimana ketika ia mengalami diabetes dan tidak mendapat dukungan serta perhatian keluarga namun tetap memiliki optimisme dan resiliensi yang tinggi, untuk sembuh serta dapat memenuhi kebutuhannya sendiri dengan bekerja sebagai montir (Aki, komunikasi personal, 28 mei, 2023).

Seseorang yang optimis akan termotivasi untuk mencari informasi mengenai pengobatan yang terbaik dan bagaimana cara mengelola penyakit yang dideritanya, sehingga individu tersebut dapat mencapai tujuannya yaitu kesehatannya. Hal ini sejalan dengan wawancara yang dilakukan bersama salah satu penderita diabetes, dimana ia mencari pengobatan mengenai luka yang timbul karena diabetes dan bagaimana cara mengelola penyakit tersebut melalui internet (Aki, komunikasi personal, 28 mei 2023). Sehingga ia berhasil menurunkan kadar gula darahnya. Berdasarkan gambaran variabel optimisme pada penelitian ini, yang menunjukkan bahwa *mean* empirik lebih tinggi dibandingkan dengan *mean* teoritiknyanya. Maka dapat dijelaskan bahwa optimisme yang dimiliki oleh penderita diabetes cenderung tinggi.

Gambaran variabel resiliensi yang dimiliki oleh penderita diabetes, menunjukkan hasil bahwa *mean* empirik lebih tinggi dibandingkan dengan *mean* teoritik. Hal ini menunjukkan bahwa penderita diabetes memiliki tingkat resiliensi yang baik, dimana penderita mampu mentolerir dampak negatif dari penyakitnya, mampu mengontrol diri dengan baik, mampu beradaptasi dengan perubahan, lalu bangkit kembali dari keterpurukannya (Connor & Davidson, 2003). Hal ini sejalan dengan wawancara yang dilakukan dengan salah satu penderita diabetes, dimana ia pada saat itu sedang mengalami luka dan tidak mempunyai tempat tinggal serta pekerjaan. Namun ia memiliki tekad untuk sembuh, sehingga ia berusaha beradaptasi dengan penyakitnya dengan meminum obat secara rutin, mengelola diri sehingga bisa menikmati hal yang disukai (Aki, komunikasi personal, 28 mei 2023).

5.3. Saran

5.3.1. Saran Metodologis

- a. Peneliti selanjutnya untuk lebih melengkapi hasil adanya hubungan antara optimisme dan resiliensi pada penderita diabetes. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan data penelitian seperti bagaimana kepatuhan penderita diabetes terhadap perawatan yang dijalani, kondisi ekonomi dari penderita, terapi yang dijalankan oleh penderita, dan kemudahan penderita dalam mengakses fasilitas kesehatan.
- b. Keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti hanya melakukan pengambilan data melalui komunitas penderita diabetes. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengambilan data diluar komunitas penderita diabetes, seperti di rumah sakit khusus diabetes.

5.3.2. Saran Praktis

- a. Berdasarkan hasil penelitian bagi penderita diabetes, diharapkan dapat mempertahankan sikap optimis dan mengembangkan kemampuan resiliensi yang dimiliki, sehingga dapat terhindar dari berbagai gangguan psikologis yang dapat mengakibatkan timbulnya komplikasi.
- b. Bagi keluarga atau *significant other*, diharapkan dapat memberikan dukungan kepada penderita agar penderita lebih resilien dan optimis.
- c. Bagi institusi/ rumah sakit/ dinas kesehatan dan terkhusus tenaga kesehatan, diharapkan dengan memberikan program untuk meningkatkan optimisme

dan resiliensi pada penderita diabetes seperti membuat pelatihan, seminar, atau aktivitas yang terkait dengan optimisme dan resiliensi pada komunitas penderita diabetes melitus. Peneliti menyarankan adanya program untuk meningkatkan optimisme dan resiliensi, berguna terhadap pengelolaan diabetes, meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis penderita diabetes

