

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Tujuan dari studi ini adalah mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *caregiver burden* pada *caregiver* skizofrenia. Kuesioner disebarakan secara *online* oleh peneliti, dengan pengumpulan data dilakukan secara langsung satu per satu, di mana peneliti membacakan pernyataan kepada responden. Dari penyebaran kuesioner, awalnya peneliti memperoleh 400 responden, tetapi beberapa di antaranya tidak sesuai dengan kriteria penelitian. Oleh sebab itu, peneliti memilih 373 responden untuk diolah dan dianalisis lebih lanjut. Hasil dari uji hipotesis menemukan bahwa *self-compassion* mempunyai pengaruh negatif yang signifikan terhadap *caregiver burden* pada *caregiver skizofrenia*, dengan pengaruh yang sedang. Ini membuktikan bahwa tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi mampu mengurangi *caregiver burden* yang dirasakan oleh *caregiver* skizofrenia, dan sebaliknya. Tak hanya itu, peneliti juga melakukan pengukuran tambahan untuk melihat apakah durasi merawat dan usia ODS terbukti memiliki perbedaan. Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan terkait *caregiver burden* pada durasi merawat individu skizofrenia, yakni responden dengan durasi merawat ≥ 5 tahun cenderung lebih merasakan *caregiver burden*. Selain itu, hasil pengujian berdasarkan usia ODS menunjukkan terdapat perbedaan terkait *caregiver burden* pada kategori *caregiver* berdasarkan yang merawat usia ODS, yakni responden yang merawat ODS dengan kategori usia dewasa akhir cenderung lebih merasakan *caregiver burden*.

5.2 Diskusi

Tujuan dari penelitian adalah mengetahui bagaimana pengaruh *self-compassion* dan *caregiver burden* pada *caregiver* skizofrenia. Hasil membuktikan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan secara negatif terhadap *caregiver burden* pada *caregiver skizofrenia*. Secara signifikan, dapat dikatakan bahwa tingkat *self-compassion* dapat memprediksi tingkat *caregiver burden* yang dialami. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin rendah tingkat *caregiver burden* yang dirasakan oleh *caregiver* skizofrenia. Temuan ini sejalan

dengan studi Lloyd et al. (2019), yakni *self-compassion* mempunyai pengaruh dan hubungan negatif dengan *caregiver burden* pada *caregiver* demensia. Meskipun subjek penelitian berbeda, yaitu *caregiver* skizofrenia dalam penelitian ini dan *caregiver* demensia dalam penelitian Lloyd et al. (2019), kesimpulan yang ditarik tetap konsisten dalam konteks pengurangan beban emosional dan psikologis bagi *caregiver*. Perbedaan utama antara penelitian ini dengan studi Lloyd et al. (2019) terletak pada populasi responden yang berbeda. Lloyd et al. (2019) mengkaji informal *caregiver* demensia yang direkrut dari layanan dukungan pasca-diagnostik dan kelompok dukungan di Inggris, sementara penelitian ini fokus pada *caregiver* skizofrenia. Selain itu, Lloyd et al. (2019) juga mengaitkan variabel lain, yakni *coping strategies*. Meskipun demikian, hasil penelitian Lloyd et al. (2019) dapat dikatakan sejalan karena *self-compassion* membantu *caregiver* untuk bersikap baik kepada diri ketika menghadapi masalah, khususnya situasi yang dialami oleh *caregiver* dalam proses merawat (Lloyd et al., 2019).

Lebih lanjut, penelitian terdahulu oleh Xu et al. (2020) menunjukkan bahwa *caregiver burden* memiliki pengaruh signifikan secara negatif dengan *self-compassion*. Penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa depresi adalah variabel lain yang turut memengaruhi hubungan antara *self-compassion* dan *caregiver burden*. Hasil ini selaras dengan temuan Xu et al. (2020), meskipun pengaruhnya dapat dipengaruhi variabel lain seperti depresi. Penelitian ini menunjukkan bahwa *caregiver burden* dan *self-compassion* memiliki pengaruh signifikan yang negatif. Namun, perbedaan utama antara penelitian ini dengan studi Xu et al. (2020) terletak pada populasi responden yang berbeda, yaitu *caregiver* skizofrenia dalam penelitian ini dan *family caregiver* kanker yang mengunjungi rumah sakit di Kota Tianjin, China dalam penelitian Xu et al. (2020).

Seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 4.5 halaman 41, hasil uji hipotesis membuktikan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan secara negatif terhadap *caregiver burden* pada *caregiver skizofrenia*, dengan tingkat pengaruh yang sedang. Hal tersebut membuktikan bahwa *caregiver* dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi memiliki kecenderungan menerapkan *mindfulness*, yang dapat membantu mengurangi perasaan terbebani selama proses merawat (Hsieh et al., 2021). Temuan ini konsisten dengan hasil analisis pada Tabel 4.4

halaman 38, yang menunjukkan bahwa dimensi *mindfulness* menunjukkan nilai rata-rata empirik yang signifikan lebih tinggi daripada rata-rata teoritik. Hal ini membuktikan *caregiver* skizofrenia mempunyai kesadaran terhadap situasi yang sedang dialami secara berimbang, yakni tidak menghindari atau pun melebih-lebihkan situasi yang tidak menyenangkan yang sedang dialami dirinya. Menerapkan *mindfulness* memungkinkan individu untuk lebih sadar dan menerima pengalaman mereka saat ini sehingga mengurangi perasaan tertekan atau pun perasaan negatif lainnya (Colgan et al. sebagaimana dikutip dalam Hsieh et al., 2021).

Kemudian, *caregiver* skizofrenia yang memiliki *self-compassion* akan bersikap baik terhadap diri sendiri saat terjadi masalah, memberikan kepedulian terhadap diri, serta menerima perasaan negatif yang dialaminya. Saat *caregiver* skizofrenia mengalami *caregiver burden*, *caregiver* cenderung merasakan perasaan tidak nyaman, terbebani, dan tertekan dalam merawat dan memenuhi tanggung jawab sebagai *caregiver* skizofrenia. Hal tersebut dikarenakan *caregiver* berusaha untuk memberikan kenyamanan, dukungan, dan kasih sayang kepada individu sehingga turut merasa tersentuh dengan penderitaan yang dialami (Neff, 2004). *Caregiver* perlu mengatasi perasaan tersebut agar tidak memengaruhi proses perawatan dan kondisi dirinya. Dengan menerapkan *self-kindness*, *caregiver* skizofrenia akan menyayangi dirinya dan mengerti kondisi dirinya sehingga tidak bersikap kritis atau pun menghakimi. *Caregiver* skizofrenia akan bersikap peduli dan memahami kondisi diri dengan memberikan kenyamanan serta kehangatan dan menerima dirinya tanpa syarat (Yarnell et al., 2015). *Caregiver* skizofrenia dapat lebih menerima situasi dan menerima kekurangan diri serta memahami bahwa dirinya memang tidak sempurna.

Ketika harus merawat individu skizofrenia, waktu dan aktivitas *caregiver* akan lebih banyak dihabiskan bersama dengan individu skizofrenia. Hal ini dapat mengakibatkan pengurangan kehidupan sosial *caregiver* dengan lingkungan sekitarnya sehingga membuat *caregiver* merasa terisolasi. Hal tersebut juga didukung dengan berbagai tantangan dan perasaan beban yang dihadapi selama merawat individu skizofrenia. Dalam hal ini, *self-compassion* bermanfaat untuk dapat membantu *caregiver* agar lebih terhubung dan tidak terisolasi (Neff &

Germer, 2017). Selain itu, *self-compassion* juga mendorong *caregiver* untuk memandang bahwa situasi sulit yang dialaminya adalah pengalaman yang wajar dialami manusia dan bagian dari kehidupan. Hal tersebut sejalan dengan *feeling of common humanity*, yakni individu membentuk bahwa tidak hanya dirinya yang menderita selama merawat individu skizofrenia, tetapi *caregiver* lainnya juga merasakan hal yang sama. Dengan demikian, *caregiver* dapat menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya serta memandang secara positif meskipun menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan dalam merawat. Dengan *feeling of common humanity*, membantu individu merasa terhubung dengan orang lain dan mengakui bahwa semua individu pernah mengalami kegagalan dan membuat kesalahan (Yarnell et al., 2015). *Caregiver* skizofrenia yang mampu menerapkan hal tersebut maka cenderung dapat mengurangi perasaan beban yang dialami.

Lebih lanjut, penelitian ini juga membuktikan bahwa *self-compassion* dapat dikatakan berperan penting bagi *caregiver* selama merawat individu skizofrenia. *Self-compassion* menjadi strategi *coping* yang paling bermanfaat bagi *caregiver*, terutama dalam menurunkan *caregiver burden* (Neff sebagaimana dikutip dalam Lloyd et al., 2019). *Self-compassion* membantu *caregiver* skizofrenia untuk dapat memiliki persediaan kasih sayang yang tersedia bagi dirinya sendiri sebelum diberikan kepada orang lain atau pun merawat. Selain itu, dengan *self-compassion* *caregiver* juga lebih menerima dirinya sendiri dan membantu mengatasi tantangan yang dialaminya. Dalam proses perawatan, *caregiver* tentunya merasa kelelahan. *Caregiver* perlu menyadari bahwa proses merawat individu skizofrenia tentu menimbulkan perasaan beban dan menerima keadaannya. Hal tersebut sejalan dengan *mindfulness* yang membantu individu bahwa penting untuk menyadari ketika sedang menderita dan menghadapi masa sulit (Neff, 2011). Hal tersebut membuat *caregiver* skizofrenia dapat mengakui dan menerima perasaan sakit yang sedang dialaminya. Selain itu, hal ini juga mencegah *caregiver* memiliki pikiran dan perasaan negatif atas hal yang sedang terjadi. Ketika *caregiver* telah menyadari, mengakui, dan menerima perasaan dan situasi sulit yang sedang terjadi, maka *caregiver* dapat perlahan-lahan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Hal ini membuat *caregiver* mempunyai pandangan yang lebih baik terhadap dirinya sendiri mau pun kehidupannya.

Dengan mengacu pada perhitungan yang menghasilkan *mean* empirik dan *mean* teoritik pada Tabel 4.3 halaman 37, dapat disimpulkan bahwa *caregiver* dalam penelitian cenderung mengalami *caregiver burden* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa *caregiver* cenderung rendah dalam memandang bahwa merawat individu skizofrenia berdampak buruk terhadap fungsi emosional, sosial, keuangan, fisik, dan spiritual mereka (Zarit et al., 1986). Selain itu, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* pada *caregiver* skizofrenia cenderung tinggi berdasarkan hasil perhitungan *mean* empirik dan *mean* teoritik yang dilakukan oleh peneliti. Hal ini mengindikasikan bahwa *caregiver* skizofrenia menunjukkan sikap yang peduli dan baik terhadap diri, tidak mengkritik diri atas kelemahan atau ketidakberhasilan yang mereka alami, menyadari bahwa pengalaman adalah sesuatu yang wajar dirasakan sebagai manusia, menerima perasaan sakit yang mereka alami, dan tidak membiarkan perasaan dan pikiran negatif menguasai mereka.

Kemudian, dilakukan analisis tambahan oleh peneliti pada penelitian ini, yakni dengan menguji perbedaan *caregiver burden* berdasarkan durasi merawat yang dapat dilihat pada halaman 43. Hasil pengujian menemukan bahwa diperoleh perbedaan yang signifikan, yakni *caregiver* yang memiliki durasi merawat ≥ 5 tahun cenderung lebih merasakan *caregiver burden*. Semakin pendek durasi merawat individu skizofrenia maka semakin cenderung rendah *caregiver* skizofrenia dalam merasakan *burden*. Oleh karena itu, temuan ini selaras dengan penelitian Nafiah (2019), yang membuktikan bahwa durasi perawatan lebih dari 5 tahun berkaitan dengan tingkat *caregiver burden* yang lebih tinggi. Studi lain yang dilakukan oleh Alim et al. (2023) juga membuktikan bahwa semakin lama *caregiver* skizofrenia merawat individu, maka semakin tinggi tingkat beban yang dialami oleh *caregiver*.

5.3 Saran

Saran penelitian terdiri dari dua bagian: saran metodologis yang dapat diterapkan oleh peneliti berikutnya serta saran praktis.

5.3.1 Saran Metodologis

Ditemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan yang sedang terhadap *caregiver burden* pada *caregiver* skizofrenia. Disarankan bagi peneliti berikutnya untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin memiliki prediksi

yang lebih kuat terhadap *caregiver burden*. Misalnya, peneliti dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan variabel seperti *emotional regulation* dan *coping strategies*. Selain itu, peneliti dapat menambahkan kriteria responden yang lebih spesifik, seperti anggota komunitas tertentu atau karakteristik *caregiver* skizofrenia yang lebih terperinci. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas sampel responden sehingga dapat mencakup lebih banyak variasi dalam karakteristik *caregiver* dan ODS. Hal ini dapat memperkaya analisis penelitian dengan mempertimbangkan berbagai konteks yang mungkin berpengaruh terhadap *caregiver burden* dan *self-compassion*. Penggunaan alat ukur dengan skala *short form* juga dapat menjadi pilihan yang baik bagi peneliti selanjutnya, karena dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas proses pengumpulan data dari responden.

Lebih lanjut, peneliti selanjutnya juga dapat menambah jumlah tenaga yang membantu proses pengambilan data apabila dilakukan secara *offline*. Hal ini dikarenakan proses pengambilan data membutuhkan waktu yang cukup lama, di mana peneliti perlu membacakan satu per satu keseluruhan data yang dibutuhkan. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menuliskan keterangan pada pertanyaan terkait apakah responden pernah mengikuti pelatihan formal, yakni seperti psikoedukasi atau pun *support group* yang mengajarkan *skill* atau hal-hal yang dapat dilakukan *caregiver*. Kemudian, peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan pertanyaan terkait jenis kelamin dari ODS dan jumlah ODS yang dirawat oleh responden tersebut sebagai data pendukung

5.3.2 Saran Praktis

Temuan dari studi ini adalah *self-compassion* berpengaruh negatif terhadap *caregiver burden* pada *caregiver* skizofrenia, berikut adalah beberapa saran praktis yang dapat disampaikan oleh peneliti:

a. Bagi Caregiver Skizofrenia

Caregiver skizofrenia dapat menerapkan *self-compassion* untuk mengurangi perasaan terbebani, seperti dengan terlibat dalam komunitas sehingga diharapkan dapat membantu meningkatkan *self-compassion* karena terhubung dan bertemu dengan *caregiver* lainnya yang mengalami situasi yang sama. Selain itu, *caregiver* diharapkan juga dapat menerapkan *self-soothing techniques*, seperti menerapkan *mindfulness*, mandi dengan air

hangat, *self-talk*, dan fokus bernapas untuk membantu meminimalisir *caregiver burden*.

b. Bagi Komunitas

Penelitian diharapkan membantu peningkatan pemahaman pada masyarakat mengenai situasi *caregiver* skizofrenia. Hasil dari penelitian dapat menjadi referensi yang berguna untuk memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang *caregiver burden* dan peran *self-compassion* dalam pengalaman merawat individu dengan skizofrenia. Informasi juga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman umum, memberikan dukungan yang lebih baik bagi *caregiver*, serta merancang kegiatan yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Komunitas dapat membentuk kegiatan atau program edukasi mengenai *self-compassion* sehingga *caregiver* dapat mengenal dan menerapkan *self-compassion* serta mengurangi *caregiver burden*. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah berupa *support group* sesama *caregiver* skizofrenia sehingga dapat saling berdiskusi dan memberikan saran dalam merawat individu skizofrenia.

c. Bagi RSJ

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan bagi instansi, yakni RSJ untuk membentuk program psikoedukasi yang mencakup pelatihan formal atau nonformal. Program psikoedukasi mengenai literasi kesehatan mental dapat sangat bermanfaat bagi *caregiver* dan ODS. Dalam program ini, mereka diajarkan untuk mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menerapkan informasi tentang kesehatan mental. Tujuannya adalah agar mereka dapat mengelola perawatan dengan lebih efektif dan memahami kondisi serta kebutuhan mereka sendiri serta individu yang dirawat. Lebih lanjut, diharapkan program tersebut dapat membantu *caregiver* untuk meningkatkan *self-compassion* dan mengurangi *caregiver burden*. Selain itu, diharapkan juga dapat membantu *caregiver* untuk menerapkan *skill* praktis yang mudah dilakukan. Dengan demikian, *caregiver* diharapkan dapat menunjukkan kepedulian terhadap diri sendiri sehingga tidak menyalahkan diri sendiri atau pun keadaan atas situasi sulit yang terjadi