

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan pembahasan masalah di BAB IV, maka dapat disimpulkan mengenai resiliensi yang dimiliki eks penderita skizofrenia. Resiliensi pada eks penderita skizofrenia merupakan pola pikir dan pengambilan tindakan yang dapat membangkitkan kekuatan dalam diri individu, agar individu mempunyai ketrampilan untuk mengembangkan kompetensi sosial, metakognitif, otonomi, dan pemahaman tentang tujuan dan masa depannya.

Resiliensi dapat terbentuk melalui proses untuk menjadi resiliensi yang berkualitas. Pada prosesnya individu harus mengawalinya dari proses pengendalian emosi, dari emosi yang bisa dikendalikan maka individu menunjukkan terbentuknya resiliensi yang berupa ketrampilan dalam memecahkan masalah. Eks penderita skizofrenia yang mampu mengendalikan emosinya lebih terfokus untuk memecahkan masalah yang dihadapinya setelah kepulangannya dari panti rehabilitasi. Masalah yang paling menonjol yang dialami eks penderita skizofrenia yaitu kesulitan membangun relasi yang baru dengan lingkungannya.

Kesulitan membangun relasi yang dialami eks penderita skizofrenia akan membuat mereka berproses kembali yaitu harus dapat

mengendalikan impulsnya yang berupa keinginan menjalin hubungan yang masih terhambat dengan lingkungan maupun keluarga; berpikir positif bisa menjalani kenyataan bahwa belum diterima; kemudian mencoba menganalisis kembali mengenai strategi apa yang dibutuhkan untuk menakhlukkan tantangan tersebut.

Eks skizofrenia dituntut untuk mampu berpikir menakhlukkan masalahnya, jika bisa dilakukan maka terbentuklah hubungan yang akrab kembali dengan keluarga serta lingkungannya, serta semakin kuat lagi resiliensi yang dimiliki dengan terbentuknya sebuah ketrampilan untuk mengembangkan kepekaan.

Ketrampilan untuk mengembangkan kepekaan membuat eks penderita skizofrenia berproses lagi. Eks penderita skizofrenia kemudian akan melewati proses dapat berempati pada orang lain karena mempunyai ketrampilan sosial berupa komunikasi yang baik yang membuat hubungan yang semakin erat yang berlandaskan rasa saling percaya penuh. Hal ini dapat membuat eks penderita skizofrenia memiliki keyakinan penuh terhadap dirinya dan dapat menjadi individu yang memiliki kekuatan dalam dirinya berupa rasa bangga, percaya diri dan optimis.

Kekuatan dalam diri eks penderita skizofrenia akan terus mendongkrak resiliensi agar terus berkembanglebih baik dan lebih berkualitas lagi. Untuk mempunyai resiliensi yang berkualitas, memungkinkan eks penderita skizofrenia akan mengalami beberapa kasus atau permasalahan yang sama dalam kesehariannya menjalani hidup, hal

tersebut merupakan tekanan dan resiliensi yang lebih baik lagi yang akan bertindak untuk memecahkan problem-problem yang dialami.

Setiap problem yang dilewati akan semakin menguatkan eks penderita skizofrenia, semakin membuat percaya diri dan optimis, sehingga akan tertanam pengharapan untuk perencanaan masa depan yang kuat di dalam diri untuk dapat mewujudkannya. Jika suatu ketika eks penderita skizofrenia mampu mewujudkan salah satu impiannya, maka dapat disimpulkan eks penderita skizofrenia tersebut memiliki resiliensi yang berkualitas, seperti resiliensi yang dimiliki subjek ST dan AF.

B. Saran

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tentang resiliensi eks penderita skizofrenia. Eks penderita skizofrenia menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Setelah berbagai proses penelitian dilakukan, peneliti menuliskan saran untuk subjek penelitian. Seseorang yang menjalani kehidupan tidak akan pernah terlepas dari suatu masalah. Semua orang merasakan dan mengalami kesulitannya masing-masing, apapun yang menjadi masalah terberat dalam hidup seseorang akan terketuk hatinya untuk dapat memecahkan masalah. Hanya dengan mau berusaha untuk memecahkan masalah, seseorang dapat membangkitkan resiliensinya tidak terkecuali seorang eks penderita skizofrenia.

Saran untuk penelitian yaitu diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada penelitian selanjutnya. Kajian penelitian yang memiliki tema serupa dengan memiliki fokus yang berbeda akan semakin

menambah wawasan dan pengetahuan. Sehingga bagi para peneliti selanjutnya yang mengembangkan penelitian ini diharapkan menemukan hasil yang lebih baik.