

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab terakhir ini, akan dipaparkan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian, pembahasan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan hasil penelitian, diskusi serta saran yang berkenaan dengan hasil penelitian.

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh ridha akan takdir dan tipe kepribadian “A” terhadap stres pascatrauma maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Terdapat korelasi negative antara beberapa dimensi ridha akan takdir dan tipe kepribadian “A” terhadap stres pascatrauma, yaitu menerima, tenang, ambisius, hiperaktif dan tidak mudah dipengaruhi. Sehingga dapat diinterpretasikan seiring naiknya nilai dimensi-dimensi menerima, tenang, ambisius, hiperaktif dan tidak mudah dipengaruhi maka stres pascatrauma nilainya akan cenderung turun dan juga berlaku sebaliknya.
- b. Terdapat korelasi positif antara beberapa dimensi ridha akan takdir dan tipe kepribadian “A” terhadap stres pascatrauma, yaitu syukur, mengendalikan hawa nafsu, agresif, dan percaya diri kuat. Sehingga dapat diinterpretasikan seiring naiknya nilai dimensi-dimensi syukur, mengendalikan hawa nafsu, agresif, dan percaya diri kuat maka stres pascatrauma nilainya akan cenderung naik dan juga berlaku sebaliknya.
- c. Terdapat pengaruh bermakna pada variabel dimensi-dimensi ridha akan takdir bersama dimensi-dimensi tipe kepribadian “A” terhadap stres pascatrauma, artinya secara signifikan dimensi-dimensi ridha akan takdir bersama dimensi-dimensi tipe kepribadian “A” memberikan kontribusi terhadap stres pascatrauma, yaitu sebesar 54.8%. Sedangkan sisanya (45,2%) adalah karena adanya faktor-faktor yang lain.

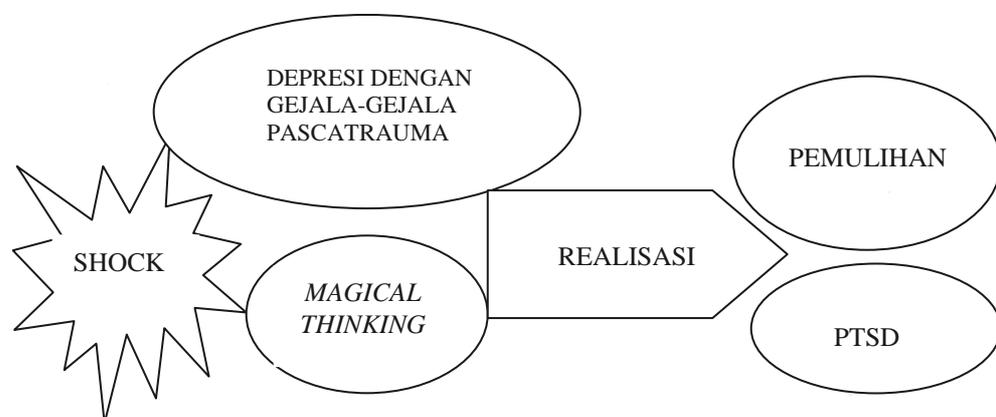
- d. Terdapat pengaruh bermakna pada variabel dimensi-dimensi ridha akan takdir; menerima (0.001), tenang (0.004), syukur (0.018), terhadap stres pascatrauma. Naiknya nilai dimensi-dimensi tersebut kecuali syukur diprediksikan akan memberikan pengaruh terhadap menurunnya stres pascatrauma. yaitu: menerima memberikan pengaruh sebesar 11.63 %, tenang sebesar 8.64 % terhadap stres pascatrauma.
- e. Terdapat pengaruh bermakna pada variable dimensi tipe kepribadian “A” yaitu khusus sikap tidak mudah dipengaruhi terhadap stres pascatrauma. Naiknya nilai dimensi ini diprediksikan akan berpengaruh menurunkan stres pascatrauma sebesar 5.52 %.

5.2. Diskusi

Hasil penelitian menyatakan bahwa dimensi-dimensi ridha akan takdir bersama dimensi-dimensi tipe kepribadian “A” secara signifikan memberikan kontribusi terhadap stres pascatrauma, baik secara bersama-sama maupun secara terpisah, untuk itu beberapa hal dapat dijadikan perhatian yaitu;

1). Ridha akan Takdir

Perlu kiranya dibahas lebih lanjut, kiat-kiat atau upaya-upaya yang sebaiknya dilakukan, guna meningkatkan ridha akan takdir yaitu dimensi-dimensi menerima dan tenang (sabar) dalam rangka mengatasi (menurunkan) stres pascatrauma para korban bencana. Irwanto (2008) menyatakan bahwa terdapat beberapa tahapan penting dalam pemulihan stres pascatrauma (PTSD) yaitu;



Gambar 5.1. Tahapan dalam Pemulihan PTSD

Dari tahapan sebagaimana dalam gambar tersebut diketahui bahwa adanya realisasi atau menerima kenyataan pahit tentang apa yang dialami adalah proses penting yang akan dapat mempercepat pemulihan stres pascatrauma.

Ada dua komponen yang merupakan sumber bagi resiliensi stres pascatrauma yaitu;

A. *Nested systems (care and support)*

- a) Keluarga, teman, kerabat.
- b) Masyarakat dan lembaga-lembaga yang memiliki kepedulian.
- c) Negara (aturan, hukum yang *empowering* dan melindungi, lembaga-lembaga yang bersifat paliatif.

B. Dirinya sendiri (*determination*)

- a) *Inner strength*
- b) *Ingenuity*
- c) *Optimism*
- d) *Spirituality* (Irwanto, 2008)

Adanya dukungan sosial terutama keluarga, teman, kerabat dekat maupun lembaga social juga memiliki peran penting bagi proses kesembuhan korban, dibutuhkan kepedulian (*care*) dan motivasi (*support*) terhadap korban, rehabilitasi penderita melalui terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy /CBT*) juga perlu dilakukan agar korban dapat segera pulih. CBT saat ini dianggap sebagai salah satu bentuk psikoterapi yang paling efektif untuk mengatasi gangguan stres pascatrauma, terapi kognitif ditujukan untuk mengidentifikasi gangguan pikiran dan pikiran-pikiran yang tidak produktif serta mencegah otak membentuk cerita yang salah mengenai suatu peristiwa traumatis (Dharmono, 2007).

Disamping adanya upaya tersebut, berdasarkan hasil penelitian dimana menunjukkan bahwa ridha akan takdir terutama dimensi menerima dan tenang (sabar) secara signifikan memberikan kontribusi terhadap stres pascatrauma maka harus ada upaya bagaimana agar secara maksimal sikap ridha dapat diinternalisasikan kepada para korban, dengan dikembangkannya sikap ridha terhadap takdir oleh korban maka akan membantu mereka untuk dapat lebih

resilient (bertahan) menjalani dan menghadapi kesulitan-kesulitan hidup yang diakibatkan oleh bencana.

Untuk itu individu atau lembaga yang bekerja untuk membantu para korban bencana perlu untuk mengembangkan metode-metode, bagaimana agar ridha akan takdir dapat diyakini dan menjadi sikap hidup para korban sebagai bagian mekanisme coping dalam mengatasi gangguan stres pascatrauma.

Masih menurut Irwanto (2008) sumber kerentanan dalam PTSD dapat dibagi dua yaitu:

1) *Nested System* (Stigmatisasi, diskriminasi, *blaming*, dan menghukum):

- Keluarga, teman, sebaya.
- Masyarakat dan Negara.

2) Diri Sendiri

- *Self-blame*
- Ketidak berdayaan dan keputus asaan akan menambah kesulitan untuk mencari tujuan hidup yang “baru”, kesulitan untuk melakukan reframing pengalaman traumatisnya.

Untuk itu disamping adanya faktor sosial yang selalu memberikan dukungan, maka sikap yang dikembangkan individu (*determination*) juga memiliki pengaruh yang besar terhadap stres pascatrauma, *inner strength* (daya tahan), *Ingenuity*, *Optimism*, dan *Spirituality* memiliki peran yang menentukan seberapa jauh seseorang itu akan terhindar dari stres pascatrauma.

Meningkatnya ridha akan takdir terutama dari dimensi-dimensi menerima dan tenang (sabar) diprediksikan akan mendorong korban untuk dapat melawan sumber kerentanan dalam dirinya yaitu ketidak berdayaan dan keputus asaan dan juga akan dapat meningkatkan kemampuan individu dalam *inner strength* (daya tahan), *Ingenuity*, *Optimism*, maupun *Spirituality*, sehingga akan mempercepat proses kesembuhan korban.

1) Tipe Kepribadian “A”

Hasil analisis korelasi terhadap pengaruh tipe kepribadian “A” terhadap stres pascatrauma menunjukkan adanya korelasi negative beber, hubungan korelasi negatif yang ditunjukkan oleh hasil penelitian tersebut ternyata berbeda dengan asumsi yang semula diajukan dalam landasan teori, semula korelasi diprediksikan

bersifat positif, yaitu jika nilai tipe kepribadian “A” naik maka stres pascatrauma akan cenderung naik, ternyata dari hasil analisis penelitian justru menunjukkan adanya korelasi negatif, artinya bahwa jika nilai tipe kepribadian “A” naik maka stres pascatrauma akan cenderung turun.

Terkait dengan hasil penelitian tersebut, penulis mengemukakan dua hal; *Pertama*, tipe kepribadian “A” sebagai salah satu variabel independen yang mempengaruhi stres pascatrauma ternyata memang berbeda dengan ketika tipe kepribadian “A” menjadi variabel yang mempengaruhi gangguan stres biasa lainnya. *Kedua*, Dalam hasil uji regresi masing-masing dimensi yang terdapat dalam tipe kepribadian “A”, maka sikap ambisius, hiperaktif dan tidak mudah dipengaruhi adalah dimensi-dimensi dalam tipe kepribadian “A” yang memiliki korelasi negative terhadap stres pascatrauma.

Hal ini dapat diasumsikan bahwa sikap-sikap yang dimiliki oleh orang yang berkepribadian tipe “A” yaitu ambisius, hiperaktif dan tidak mudah dipengaruhi adalah dimensi-dimensi dalam tipe kepribadian “A” yang cenderung telah membantu proses pemulihan stres pascatrauma khususnya pada sampel penelitian, karena dimensi-dimensi tersebut diasumsikan telah dapat mendorong para korban untuk melawan sumber kerentanan dalam dirinya yaitu ketidak berdayaan dan keputus asa.

5.3. **Saran**

Sebagai masukan untuk pengembangan penelitian adalah antara lain:

1) **Alat ukur Variabel Ridha akan Takdir**

Penyusunan indikator atau item-item alat ukur dalam ridha akan takdir menggunakan kajian terhadap beberapa pandangan para ulama Islam masa klasik, beberapa indikator variable atau item-item alat ukur ridha masih dapat dikembangkan dengan menggali lebih banyak lagi referensi dari para ulama Islam klasik maupun modern, sehingga akan memberi peluang bagi penelitian lainnya untuk mengembangkan unsur-unsur indikator atau dimensi-dimensi dalam ridha pada takdir.

2) Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel penelitian adalah para korban bencana gempa bumi di Yogyakarta pada tahun 2006, jarak lamanya waktu antar peristiwa gempa (Mei 2006) dan waktu saat penelitian (Nopember 2008) memungkinkan adanya variable bebas lain (di luar ridha dan tipe kepribadian) yang telah turut mempengaruhi variable terikat (stres pascatrauma), sebagai perluasan penelitian perlu dilakukan penelitian eksperimen. Penelitian dapat dilakukan sebelum peristiwa bencana terjadi, beberapa saat setelah bencana, dan 1 atau 2 tahun setelah bencana terjadi, sehingga dapat diketahui perbedaannya.

3) Metode Penelitian

Pada penelitian selanjutnya, dapat digunakan metode kualitatif atau menggabungkan antara kualitatif dan kuantitatif. Dengan demikian hasil penelitian akan dapat mengungkapkan informasi serta hasil yang lebih luas, baik mengenai persoalan ridha akan takdir, tipe kepribadian maupun stres pascatrauma.