

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai *self love* pada pasien di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin dengan diagnosa *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) dan faktor yang memengaruhi *self love*. Berdasarkan analisis data kualitatif dari wawancara mendalam dengan subjek, ditemukan hasil penelitian bahwa pemahaman dan praktik *self love* pada pasien OCD menunjukkan variasi yang beragam dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penilaian terhadap diri sendiri. Ketiga subjek menunjukkan indikasi *self love* melalui upaya penerimaan diri (*self acceptance*), kesadaran diri (*self awareness*), perawatan diri (*self care*), harga diri (*self worth*), dan kepercayaan diri (*self esteem*).

Kondisi OCD turut memengaruhi pandangan ketiga subjek terhadap nilai diri dan rasa cinta terhadap diri. Adanya perasaan tidak berharga dan pandangan negatif terhadap diri sendiri akibat diagnosa OCD yang dialami membuat subjek merasa kurang mencintai dirinya sendiri. Pikiran obsesif dan perilaku kompulsif yang dilakukan sangat menyita waktu dan menguras tenaga ketiga subjek sehingga membuat produktivitasnya menurun.

Subjek pertama merasa tidak pernah mencintai diri, merasa dirinya tidak berharga dan memandang negatif diri sendiri, dengan atau tanpa diagnosa OCD yang dialaminya, tapi tetap merasa pantas untuk dihargai oleh orang lain.

Subjek kedua juga merasa tidak pernah mencintai diri, merasa dirinya tidak berharga karena memandang negatif diri sendiri, ditambah diagnosa OCD yang dialami membuatnya merasa semakin tidak berharga, tapi tetap merasa pantas untuk dihargai oleh orang lain. Sedangkan subjek ketiga meskipun awalnya sulit mencintai diri karena lingkungan keluarga yang tidak mendukung, tapi akhirnya sudah bisa mencintai diri dan merasa dirinya sangat berharga dengan atau tanpa OCD dan merasa pantas untuk dihargai oleh orang lain karena mendapat dukungan positif dari teman-teman satu jurusan.

Faktor-faktor yang melatarbelakangi gambaran *self love* ketiga subjek diantaranya perasaan tidak berharga, ketidakpuasan terhadap citra diri, dan penilaian negatif dari orang di sekitar. Gejala OCD, khususnya pikiran obsesif dan perilaku kompulsif, berpengaruh terhadap bagaimana individu memandang dirinya sendiri dan kualitas hidup yang negatif karena melakukan perilaku kompulsif secara terus menerus dan menyebabkan diri tidak produktif karena aktivitas yang terhambat atau tertunda. Hal ini dapat menjadi penghalang signifikan yang menguras energi, memicu kritik diri, dan menyulitkan subjek untuk mengembangkan atau mempertahankan *self love*. Dukungan dari keluarga, teman, dan tenaga kesehatan berperan penting dalam membantu subjek merasa dihargai dan mengurangi perasaan bersalah, yang dapat berkontribusi pada aspek *self love*.

B. Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian ini, berikut adalah beberapa saran yang ditujukan kepada pasien dengan OCD, RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin, dan untuk peneliti selanjutnya:

1. Bagi Pasien dengan Diagnosa OCD

Pasien disarankan untuk berlatih menerima diri dengan segala kondisi termasuk gejala OCD yang dialami. Fokus pada mengembangkan kelebihan diri dan tidak terfokus memandang kekurangan. Teknik *mindfulness* dapat digunakan untuk mengurangi kritik diri. Penting bagi pasien untuk memiliki *support system* yang mendukung pengembangan diri dan mengurangi penilaian negatif terhadap diri di tengah tantangan gejala OCD.

2. Bagi RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin

Memberikan edukasi dan pelatihan khusus kepada psikolog dan psikiater mengenai pentingnya mendukung *self love* pasien dan bagaimana memfasilitasi pasien untuk mengembangkan aspek ini, terutama dalam konteks penanganan OCD. Selanjutnya memperkuat program dukungan psikososial yang melibatkan keluarga pasien, karena dukungan keluarga berpengaruh dalam membantu pasien merasa dicintai dan dihargai.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat berfokus pada pengembangan dan efektivitas metode eksperimen yang dirancang untuk meningkatkan *self love* pada pasien OCD. Disarankan juga untuk menggunakan metode kuantitatif jika ingin meneliti hubungan dampak OCD dengan *self love* pada pasien sehingga bisa digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.