

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan bahwa subjek memiliki beberapa persamaan dan perbedaan yang dirasakan pada fisik dan psikologisnya. Pada aspek biologis, subjek yang mengalami gejala ini mengalami sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan, sampai gangguan Kesehatan fisik. Pada aspek gejala kognisi, ketiga subjek mengalami gejala yang berbeda-beda, yaitu mengalami harga diri rendah, sering *overthinking*, serta timbulnya perasaan takut gagal. Pada aspek gejala emosi, ketiga Subjek mengalami perasaan-perasaan munculnya emosi yang tidak terkendali. Pada aspek gejala tingkah laku, subjek mengalami beberapa perubahan pada tingkah laku yang awalnya tidak pernah nampak, akhirnya menjadi nampak ketika subjek sedang mengalami stres atau sebuah kejadian yang akan memengaruhi kondisi psikologisnya. Perubahan tingkah laku yang terjadi salah satunya merasa linglung, suka teriak-teriak sendiri, sampai kehilangan minat untuk bersosialisasi, bahkan menyendiri. Adapun beberapa faktor yang mendukung ketiga subjek mengalami stres, yaitu : faktor internal yang berasal dari aspek stres itu sendiri dan faktor eksternal yang berasal dari faktor ekonomi, faktor keluarga, dan faktor lingkungan.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang ada, maka penulis menyampaikan beberapa saran, sebagai berikut :

1. Bagi *adult-child caregiver*, diharapkan bagi orang dewasa lain yang sedang merawat orang tuanya untuk mendapatkan pelatihan berupa ilmu dan *skill* untuk merawat orang tua yang sakit pikun.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menambah jumlah subjek penelitian dan menambahkan tentang perbandingan jenis kelamin antara stres pada perempuan dan laki-laki, sehingga data yang didapatkan lebih banyak memiliki sudut pandang yang berbeda.

