

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Ternyata dalam memutuskan untuk datang meminta bantuan kepada psikolog membutuhkan proses yang cukup berliku-liku pada sebagian orang, namun ada juga yang tidak membutuhkan proses yang berliku tersebut. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh :

a. Tingkat keparahan gejala yang diderita

Semakin individu yang bersangkutan merasakan rasa yang tidak nyaman, baik sebagai sumber permasalahan misalnya munculnya rasa cemas dan takut yang intensitasnya semakin menguat, ataupun sebagai akibat dari permasalahan misalnya rasa cemas dan khawatir sehubungan dengan sakit fisik yang dideritanya, maka semakin besar kemungkinan individu yang bersangkutan mempertimbangkan untuk menemui professional kesehatan jiwa, yang dalam penelitian ini adalah psikolog.

Tingkat keparahan gejala ini seiring dengan munculnya pemahaman bahwa masalah ini sudah terlalu parah untuk diselesaikannya sendiri atau hanya dengan meminta saran dari orang-orang terdekat.

b. Dukungan dari orang-orang terdekat

Individu yang mendapatkan dukungan penuh dari lingkungannya yang terdekat maka ia tidak akan ragu untuk meminta bantuan pada

psikolog.

- c. Tersedianya sarana dan kemudahan dalam mendapatkan pelayanan psikolog (masalah kepraktisan)

Individu cenderung memilih pelayanan jasa psikolog yang tersedia dan mudah terjangkau olehnya. Prioritas memilih psikolog yang berpraktek di rumah sakit - rumah sakit swasta yang cukup punya nama di kota-kota yang besar.

- d. Gender

Masalah gender juga berpengaruh pada keputusan untuk meminta bantuan kepada psikolog. Dalam penelitian ini, subek 1 dan subyek 2 adalah laki-laki dan dari hasil wawancara ditemukan data bahwa mereka menunda cukup lama (lebih dari 6 bulan) sebelum akhirnya memutuskan untuk meminta bantuan kepada psikolog.

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa masalah stigma negatif tentang datang meminta bantuan ke psikolog dan kekhawatiran akan adanya sanksi sosial berkaitan dengan datang meminta bantuan kepada psikolog menjadi faktor penunda seseorang untuk meminta bantuan kepada psikolog.

## **B. Saran**

Lewat penelitian ini peneliti ingin menyampaikan beberapa saran berhubungan dengan hasil penelitian yang diperoleh :

1. Bagi peneliti yang tertarik dengan penelitian ini