

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diambil oleh peneliti dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai *self compassion* pada dewasa awal yang melakukan *self harm* adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* pada dewasa awal yang melakukan *self harm* berada pada kategori rendah, yakni 54,70% dari N=298. Hal ini dapat diartikan bahwa dewasa awal yang melakukan *self harm* kurang memiliki aspek positif dari *self compassion* (*self kindness, mindfulness, common humanity*) untuk menjadi pertahanan dari melakukan hal yang menyakiti diri terutama saat menghadapi masa sulit. Profil yang menjadi representatif dari penelitian ini adalah laki-laki pekerja yang berdomisili di Jakarta, tidak mencari pertolongan profesional, tidak bergabung ke dalam *support group*, dan tidak objektif dalam melihat suatu permasalahan.
2. Berdasarkan komponen-komponen yang terdapat di dalam *self compassion* dewasa awal yang melakukan *self harm* mengindikasikan bahwa responden kurang dapat merespon penderitaan yang dialami dengan kebaikan diri (*self kindness*) melainkan melakukan komponen sebaliknya, yaitu (*self judgement*) dengan mengkritik diri secara berlebihan, menghardik kekurangan dan tidak pengertian dengan kondisi yang sedang dialami. Selain itu, responden juga cenderung mengisolasi diri dan tidak berpikir bahwa kesulitan yang dihadapinya

adalah pengalaman orang lain juga, hal ini dapat dilihat dari lebih besarnya nilai *mean Isolation* dibandingkan *Common Humanity*. Terakhir, para dewasa awal yang menjadi responden seringkali tidak objektif dalam menilai permasalahan yang terjadi dan lebih menilainya secara berlebihan (*Over Identification*) dibandingkan melihat suatu permasalahan secara lebih objektif dan penuh dengan pemikiran yang netral (*Mindfulness*).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan-pertimbangan bagi berbagai pihak. Peneliti mengajukan beberapa saran terkait dengan hasil penelitian sebagai berikut :

5.2.1 Saran Metodologis

Dalam penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan dan keterbatasan sehingga untuk penelitian berikutnya diajukan saran sebagai berikut :

1. Peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai *self compassion* pada dewasa awal yang melakukan *self harm* dapat melakukan menggunakan metode kualitatif agar data hasil penelitian lebih subjektif dan detail.
2. Bagi peneliti selanjutnya, akan sangat menarik untuk mengkaji *self compassion* pada pada dewasa awal yang melakukan *self harm* dengan memperhatikan perbedaan berbagai faktor budaya yang berbeda secara menyeluruh yang ada di Indonesia, dan bisa lihat lagi domilisi lain.
3. Konselor, fokus kepada program terapi sosial karena dibutuhkan oleh dewasa awal yang melakukan *self harm* untuk lebih terbuka kepada lingkungannya.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, saran praktis dalam penelitian ini diajukan :

1. Responden diharapkan untuk terus berusaha menaikkan *self compassion* yang berada dalam kategori rendah agar mampu menghadapi situasi sulit yang akan terjadi di masa datang. Hal tersebut bisa dilakukan dengan menghindari mengisolasi diri dari lingkungan, mencoba terbuka dengan pertolongan agar tidak merasa kesepian dalam melewati proses perkembangan, meyakini pula bahwa ada dewasa awal lain yang menghadapi tahapan yang serupa. Hendaknya mencari pertolongan profesional apabila stresor yang dihadapi sudah tidak sanggup dihadapi sendiri. Dewasa awal dengan intensi *self harm* juga dapat bergabung ke dalam komunitas pendukung agar menyadari bahwa ada teman sepejuangan dan mendapatkan saran dari sebaya.
2. Bagi teman atau keluarga dewasa awal yang melakukan *self harm*, hendaknya meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjadi *support system* yang baik. Dukungan sosial terbukti menjadi aspek penting dalam proses perkembangan, jika orang-orang di sekelilingnya membuat nyaman maka tendensi mengisolasi diri dapat teratasi.
3. Kepada komunitas pendukung, menyediakan moderator yang memantau kegiatan di dalam grup agar tidak terjadi tumpang tindih atau konten yang dapat memicu anggota melakukan *self harm* lagi atau *relapse*.