

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Sebagian besar narapidana perempuan dalam penelitian ini memiliki kecenderungan depresi yang berat dan *self-compassion* yang sedang. Berdasarkan pengujian hipotesis penelitian, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan kecenderungan depresi pada narapidana di LPP Kelas IIB Padang. Hubungan kedua variabel ini bersifat negatif sehingga semakin meningkat *self-compassion*, maka semakin menurun keparahan kecenderungan depresi pada narapidana di LPP Kelas IIB Padang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya.

5.2.1 Saran Metodologis

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel *self-compassion* dan ingin menggunakan alat ukur *Self-Compassion Scale* (SCS) yang diadaptasi sendiri, disarankan untuk lebih memperhatikan susunan kata dari setiap aitem yang digunakan. Peneliti disarankan untuk menggunakan bahasa sederhana yang mudah dipahami, terutama jika peneliti menargetkan populasi dengan latar belakang pendidikan beragam hingga menengah ke bawah. Hal ini dinilai penting karena pada saat uji coba alat ukur penelitian, peneliti sempat menerima komentar dari beberapa responden yang kesulitan memahami maksud

dari susunan kata pada aitem tertentu. Selain itu, peneliti juga disarankan untuk tidak mencantumkan angka pada kolom jawaban yang akan diisi oleh responden. Hal ini dikarenakan adanya kemungkinan bahwa penambahan angka pada kolom jawaban dalam *booklet* penelitian ini mempengaruhi kecenderungan responden dalam mengisi sehingga sebagian besar responden memilih angka 3 sebagai jawaban aman.

- b. Bagi peneliti yang ingin meneliti pada populasi serupa, apabila memungkinkan disarankan untuk melakukan penyebaran kuesioner secara langsung. Hal ini bertujuan untuk memastikan pemahaman responden terhadap panduan pengerjaan dan butir aitem sehingga data yang dihasilkan benar-benar sesuai dan tidak asal-asalan.
- c. Bagi peneliti yang ingin meneliti topik yang serupa, disarankan untuk melakukan penelitian eksperimen atau quasi-eksperimen dalam rangka menguji pengaruh program intervensi berbasis *self-compassion* terhadap penurunan kecenderungan depresi pada target penelitian.

5.2.1 Saran Praktis

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran praktis yang dapat dijadikan bahan pertimbangan oleh beberapa pihak, di antaranya sebagai berikut:

- a. Bagi narapidana perempuan, diharapkan dapat melakukan *reframing* pikiran negatif dengan mengganti pikiran-pikiran seperti “Hidup saya adalah kegagalan” menjadi “Saya telah melakukan kesalahan, tetapi

saya bisa belajar dari pengalaman tersebut”. Selain itu, narapidana juga dapat menuliskan pengalaman-pengalaman sulit beserta pikiran negatif yang menyertainya ke dalam jurnal refleksi dalam rangka mengembangkan kesadaran dan penerimaan diri yang lebih baik.

- b. Bagi pihak yang berwenang, diharapkan dapat menyediakan layanan kesehatan mental yang memadai dan mudah diakses pada saat dibutuhkan. Kemudian, pihak yang berwenang juga dapat mempertimbangkan untuk menyelenggarakan kegiatan yang dapat meningkatkan kesadaran narapidana dan petugas mengenai pentingnya kesehatan mental melalui psikoedukasi, pelatihan meditasi, intervensi berbasis *self-compassion*, dan aktivitas serupa lainnya.

