

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan *self compassion* terhadap *suicide ideation* pada mahasiswa kedokteran di Kota Padang. Hal ini menjelaskan bahwa hipotesis Ha diterima, sementara hipotesis H0 ditolak. Disamping itu, ditemukan juga *self compassion* berpengaruh secara negatif terhadap *suicide ideation* pada mahasiswa kedokteran di Kota Padang. Hal ini menjelaskan bahwa peningkatan *self compassion* yang dimiliki mahasiswa kedokteran di Kota Padang berpengaruh pada penurunan *suicide ideation* yang dimiliki.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan juga bahwa mahasiswa kedokteran di Kota Padang memiliki *self compassion* yang tinggi. Hal ini menjelaskan bahwa mahasiswa kedokteran mampu berbuat baik pada diri sendiri, mampu menghibur diri sendiri, dan mampu peduli kepada diri sendiri ketika tantangan. Di samping itu, dari hasil penelitian ini juga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa kedokteran cenderung selalu yakin bahwa kondisi atau situasi yang dialami tidak sempurna, sehingga tantangan yang dialami diyakini sebagai kondisi yang dialami oleh orang lain dan hal ini dapat dilihat dari nilai *mean* pada komponen *common humanity* yang tinggi.

Hasil penelitian ini juga menyimpulkan bahwa mahasiswa kedokteran di Kota Padang memiliki *suicide ideation* dengan kategori *low risk*. Hal ini menjelaska

bahwa mahasiswa kedokteran di Kota Padang tidak memiliki ide bunuh diri yang jelas. Tidak hanya itu, kategori *low risk* pada *suicide ideation* yang dimiliki mahasiswa kedokteran di Kota Padang juga menunjukkan bahwa frekuensi, intensitas, dan durasi ide bunuh diri mereka sangat terbatas sehingga cenderung tidak memiliki rencana dan niat bunuh diri yang jelas.

*Self compassion* yang tinggi pada mahasiswa kedokteran mempengaruhi penurunan *suicide ideation* yang dapat dilihat dari peran *self compassion* yang membebaskan individu dari reaksi emosional yang dapat memicu munculnya keinginan bunuh diri. *Self compassion* yang tinggi pada mahasiswa kedokteran mempengaruhi rendahnya tingkat stres dan *burnout* yang merupakan faktor peningkatan resiko ide bunuh diri. *Self compassion* yang tinggi juga dapat membantu mahasiswa kedokteran mengelola faktor-faktor yang mengganggu kehidupan mereka seperti kesepian, keputusasaan, dan kecemasan yang dimana faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan resiko ide bunuh diri. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* memegang peranan penting terhadap *suicide ideation*.

## 5.2 Saran

Berikut beberapa saran dan masukan yang peneliti ajukan sebagai pertimbangan dari berbagai pihak mengenai hasil penelitian ini.

### 5.2.1 Saran Metodologis

Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas topik serupa disarankan untuk meneliti faktor lain seperti *self esteem*, resiliensi, keterampilan memecahkan masalah, dukungan sosial dan lainnya, mengingat terdapat 75% faktor lain yang berpengaruh terhadap *suicide*

*ideation*, tetapi belum diketahui dalam penelitian ini. Namun, faktor-faktor seperti *self-esteem*, resiliensi, dan keterampilan dalam memecahkan masalah dapat berkembang melalui adanya *self-compassion*. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar lebih fokus pada faktor eksternal, yaitu dukungan sosial, karena faktor lainnya sudah terkandung dalam konsep *self-compassion*. Dengan meneliti lebih lanjut mengenai peran dukungan sosial, dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor eksternal ini berkontribusi dalam menurunkan *suicide ideation*.

### 5.2.2 Saran Praktis

#### 1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki *self compassion* yang tinggi diikuti dengan *common humanity*, *self kindness*, dan *mindfulness* yang tinggi sehingga untuk mempertahankan hal tersebut mahasiswa kedokteran diharapkan untuk terus mempertahankan kemampuan berbuat baik kepada diri sendiri dan kemampuan memahami kondisi diri sendiri dan orang lain. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara tidak membandingkan kesulitan yang dialami dengan orang lain, tidak menghakimi diri sendiri ketika menghadapi kegagalan dan tantangan, serta belajar untuk terbuka kepada orang terdekat ketika menghadapi tekanan dan tantangan.

## 2. Bagi Instansi

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki *self compassion* yang tinggi dengan komponen *common humanity*, *mindfulness*, dan *self kindness* yang tinggi sehingga untuk mempertahankan hal tersebut, setiap instansi diharapkan dapat menciptakan lingkungan atau forum dimana mahasiswa bisa berbagi pengalaman dan tantangan tanpa takut dihakimi, tidak merasa sendirian, serta menerima kelemahan diri dengan tidak membandingkan pengalaman diri dengan orang lain.

