

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkatan ruminasi pada penyintas covid-19 yang mendapat stigma antara kelompok eksperimen yang mendapat pelatihan kesadaran belas kasih diri (*mindful self-compassion*) dan kelompok kontrol. Tingkat ruminasi pada kelompok eksperimen (mean: 24,60) lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (mean: 35).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkatan ruminasi pada kelompok eksperimen, yaitu penyintas positif covid-19 yang mendapat stigma sebelum (mean 35) dan setelah diberikan pelatihan kesadaran belas kasih diri (mean 24,60)

Melalui pelatihan belas kasih diri (*mindful self-compassion*), individu dengan ruminasi akan berusaha menyadari apa yang sedang dialaminya, kemudian menerima emosi tersebut, selanjutnya akan bisa memberikan kebaikan dan kasih sayang terhadap diri sendiri. Hal tersebut membuat orang dengan ruminasi akan mampu mengganti pemikiran negatif terhadap diri sendiri, masa lalu dan masa depan, menjadi lebih adaptif dan penuh kebaikan.

Partisipan yang mengalami penurunan skor ruminasi mengalami perubahan psikologis, yaitu: rasa bersalah atau menyalahkan diri sendiri berkurang, lebih mudah berkonsentrasi, kekhawatiran atas konsekuensi

pengalaman masa lalu berkurang, merasa lebih bersyukur, merasa lebih berharga, dan lebih mampu menyadari emosi-emosi yang muncul dalam diri.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yang didasarkan dari evaluasi penelitian. Saran yang diberikan dapat digunakan sebagai acuan dan bahan pertimbangan bagi beberapa pihak seperti peneliti selanjutnya dan responden penelitian. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

### **1. Peneliti Selanjutnya**

Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah durasi pertemuan untuk lebih meningkatkan dan mengoptimalkan keterampilan yang diberikan kepada peserta. Selain itu juga disarankan untuk memberikan lembar kontrol yang perlu diisi peserta pada saat *post-test* dan *follow up*, dengan tujuan untuk menambah dinamika psikologis terkait perubahan yang dialami peserta setelah mendapat pelatihan kesadaran belas kasih diri.

### **2. Responden Penelitian**

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa dengan kesadaran belas kasih diri, para penyintas covid-19 yang mendapat stigma bisa mengurangi perilaku menyalahkan diri sendiri, merasa lebih berharga, lebih bersyukur, serta lebih mampu berkonsentrasi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyarankan agar pada peserta tetap melanjutkan dan mengaplikasikan keterampilan yang telah diperoleh selama pelatihan kesadaran belas kasih diri, terutama pada keterampilan-keterampilan sederhana seperti *mindful breathing* dan

mengungkapkan kasih sayang untuk diri sendiri terutama ketika berada pada situasi yang kurang menyenangkan.