

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan ide bunuh diri pada remaja. Dimana Remaja yang memiliki tingkat *Self Compassion* tinggi memiliki cara-cara yang lebih sehat untuk menanggapi perasaan putus asa atau kecemasan daripada remaja yang kurang memiliki *self compassion*, yang cenderung memunculkan pikiran atau keinginan untuk bunuh diri dalam situasi yang sulit. Berdasarkan hasil analisis menggunakan *product moment* (Pearson *correlation*) dapat disimpulkan bahwa *Self Compassion* memiliki hubungan yang negatif yang signifikan dengan ide bunuh diri pada remaja yang menunjukkan bahwa *self compassion* berperan sebagai faktor protektif yang mempengaruhi tingkat ide bunuh diri secara positif. Dukungan hipotesis dua arah dalam penelitian ini terbukti dimana semakin tinggi *Self Compassion* maka remaja cenderung memiliki ide bunuh diri yang rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* pada remaja yang memiliki ide bunuh diri maka tingkat ide bunuh diri tinggi.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan ide bunuh diri pada remaja, beberapa saran konkret yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* mempengaruhi ide bunuh diri pada remaja. Remaja yang pernah atau sedang memiliki ide bunuh diri diharapkan meningkatkan tingkat *self compassion* mereka untuk mengurangi risiko ide bunuh diri yang mungkin akan menuju ke percobaan bunuh diri. Bagi remaja dengan tingkat *self compassion* yang tinggi, penting untuk mempertahankan dan mengembangkan karakteristik ini. Sedangkan bagi remaja dengan tingkat *self compassion* rendah, disarankan untuk meningkatkan aspek-aspek seperti *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* guna membentuk pemikiran dan sikap yang lebih positif tentang pandangan terhadap diri sendiri.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melanjutkan atau mengembangkan penelitian ini, perlu mempertimbangkan beberapa hal. Pertama, penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* hanya dapat menjelaskan sebagian kecil dari variabilitas ide bunuh diri pada remaja, dengan kontribusi sebesar 17.5%, sehingga perlu memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi ide bunuh diri secara komprehensif. Kedua, sedikitnya sumbangan efektif dari *self compassion* yang mempengaruhi ide bunuh diri pada remaja kelemahan dalam prosedur yang memungkinkan subjek responden tetap memiliki akses untuk mengisi kuesioner hingga selesai, meskipun seharusnya dapat diatur untuk membatasi pengisian kuesioner setelah kriteria tertentu tidak dipenuhi dan banyaknya subjek

yang tidak digunakan karena rentang memiliki ide bunuh diri melebihi lima tahun karena tidak memenuhi kriteria validitas, terutama terkait dengan lamanya pemicu utama ide bunuh diri yang dianggap kurang relevan sebagai indikator ide bunuh diri pada remaja.