

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian, bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat welas diri dan ide bunuh diri pada remaja. Nilai koefisien korelasi (r_{xy}) dari welas diri dan ide bunuh diri adalah -0,619 dengan $p = < 0,05$. Remaja dengan welas diri yang tinggi seperti memiliki rasa penerimaan diri yang tinggi, percaya bahwa kegagalan dan kesalahan adalah hal yang manusiawi dimana semua individu pernah mengalami, dan dapat menyeimbangkan pikiran ketika berada dalam keadaan tertekan akan terhindar dari pemikiran untuk bunuh diri.

Memiliki welas diri yang tinggi juga dapat membuat remaja menjadi lebih bahagia, lebih optimis, lebih memiliki perasaan yang positif, dan memiliki rasa menyenangkan yang lebih tinggi. Remaja dengan welas diri rendah seperti mengkritik diri secara berlebihan, melakukan isolasi diri, membesar-besarkan rasa sakit dan menganggap hanya dirinya sendiri yang mengalaminya akan menimbulkan pemikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat welas diri cenderung akan semakin rendah juga ide bunuh diri, sebaliknya semakin rendah tingkat welas diri cenderung semakin tinggi juga ide bunuh diri.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dikemukakan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan mampu meningkatkan welas diri dengan memahami diri sendiri, melihat segala masalah yang datang sebagai masalah yang umum dimana semua orang dapat mengalaminya, menerima kekurangan diri, mengakui dan menerima rasa sakit. Dengan memiliki welas diri tinggi, remaja mampu menghadapi masalah yang datang dengan lebih bijaksana sehingga dapat mencegah munculnya ide untuk melakukan bunuh diri. Apabila remaja merasa tidak mampu untuk menangani masalah yang dihadapi, remaja bisa meminta pertolongan kepada orang-orang terdekat atau pihak profesional seperti psikiater dan psikolog.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara online. Saat melakukan pengambilan data, peneliti tidak dapat memastikan responden mengisi kuesioner penelitian satu kali. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya, peneliti dapat memastikan responden mengisi kuesioner penelitian satu kali dengan mengadakan pengambilan data secara offline. Hasil penelitian menunjukkan kontribusi variabel welas diri berhubungan secara negatif dengan ide bunuh diri sebesar 38,3% dan sisanya variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini berkontribusi sebesar 61,7%. Penelitian selanjutnya dapat

melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri seperti variabel konflik keluarga, percintaan remaja, kematian orang tersayang, kesehatan yang buruk, tekanan sosial dan ekonomi, serta perfeksionisme. Variabel-variabel tersebut merupakan faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri sehingga dapat menambah pengetahuan dan informasi baru mengenai variabel tersebut dengan ide bunuh diri di Indonesia.