

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan penerimaan diri setelah menjalani *Acceptance and Commitment Therapy*. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan skor penerimaan diri yang didapatkan sebelum diberikan intervensi dengan setelah diberikannya intervensi, begitu juga saat proses *follow up*. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* pada penerimaan diri narapidana dengan vonis hukuman pertama kali dapat bertahan. Hasil statistika ini diperkuat oleh hasil deskriptif kualitatif yang juga menunjukkan bahwa setiap subjek mengalami penerimaan diri yang lebih baik terlihat dari perubahan diri yang lebih positif daripada sebelum diberikan terapi. Perubahan-perubahan tersebut antara lain peserta merasa lebih tenang dibandingkan sebelum mengikuti sesi terapi, peserta juga merasa hidupnya lebih positif karena lebih bisa berfikir positif dalam menghadapi suatu masalah, peserta juga lebih bisa mengelola emosinya menjadi lebih stabil, dan lebih baik dari sebelumnya. Selain itu peserta telah mampu memandang hidupnya dengan lebih positif (bangun pagi hari, mengerjakan sholat, mengikuti kegiatan dan mengisi waktu kosong dengan hal-hal berguna) dan peserta lebih fokus pada tujuan hidup yang ingin dicapai.

B. SARAN

Berdasarkan hasil dan diskusi penelitian ini, maka dapat disarankan beberapa hal berikut:

1. Bagi praktisi psikologi

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam penanganan psikologis pada narapidana di Lembaga Perasyarakatan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya agar lebih dapat membangun kerjasama dengan pihak Lembaga Perasyarakatan untuk permasalahan waktu pelaksanaan terapi dan izin untuk narapidana menghadiri setiap sesi terapi dengan tepat waktu.
- b. Peneliti selanjutnya agar lebih mempertimbangkan antara waktu penelitian dengan jadwal kesediaan terapis agar proses intervensi dapat berjalan sesuai standar waktu intervensi ACT.
- c. Peneliti selanjutnya agar melakukan proses ACT dengan ideal waktu pelaksanaan yang dilakukan dalam 6-8 sesi pertemuan. Lamanya waktu pertemuan antara 60-120 menit dengan rentang waktu 1 minggu sekali untuk memaksimalkan pekerjaan rumah yang dilakukan oleh peserta terapi.