

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Diskriminasi terhadap perempuan sering kali bersifat interseksional, melibatkan identitas tambahan seperti etnisitas, ras, atau orientasi seksual, yang memperburuk dampaknya (Crenshaw, 1989). Pengalaman diskriminasi berulang ini dapat menyebabkan stres kronis dengan implikasi serius pada kesehatan mental, termasuk risiko depresi, kecemasan, dan PTSD (Smith & Mackie, 2015; Landrine & Klonoff, 1996). Dalam menghadapi tekanan tersebut, strategi coping menjadi penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis. Strategi coping, menurut Lazarus dan Folkman (1984), adalah upaya untuk mengelola tuntutan internal atau eksternal yang dirasa melebihi sumber daya individu, yang terbagi menjadi problem-focused coping (berfokus pada masalah) dan emotion-focused coping (berfokus pada emosi).

Strategi emotion-focused coping, seperti yang diungkapkan oleh Folkman dan Moskowitz (2004), dapat efektif dalam menurunkan stres jangka pendek, tetapi jika berlebihan, berisiko membuat individu menghindari masalah secara langsung. Sebaliknya, problem-focused coping memungkinkan respons aktif dan solusi jangka panjang terhadap diskriminasi, meskipun memerlukan dukungan sosial dan lingkungan yang kondusif untuk perubahan sosial yang lebih luas (Taylor & Stanton, 2007). Dengan demikian, penerapan strategi coping yang tepat menjadi esensial bagi perempuan dalam menghadapi diskriminasi yang kerap bertentangan dengan norma sosial dominan (Cohen & Garcia, 2005).

B. Saran

1. Saran untuk Praktik Psikologi

- a. Perempuan disarankan untuk meningkatkan akses terhadap komunitas pendukung yang dapat memberikan solidaritas, advokasi, dan dukungan emosional. Komunitas ini berperan penting dalam membantu perempuan merasa diterima dan mendapatkan penguatan psikologis.
- b. Praktisi psikologi perlu mengembangkan program edukasi yang berfokus pada strategi coping efektif. Program ini bertujuan untuk memberikan panduan praktis bagi perempuan dalam mengelola dampak psikologis diskriminasi.
- c. Intervensi psikologis harus mengutamakan pendekatan konseling dan terapi berbasis dukungan emosional. Fokus utama dari intervensi ini adalah membantu perempuan memperkuat kapasitas personal, sehingga individu mampu menghadapi tantangan diskriminasi secara mandiri.

2. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

- a. Penelitian lanjutan diperlukan untuk menggali lebih dalam mengenai strategi coping yang spesifik dan efektif dalam berbagai konteks sosial dan budaya. Penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi perbedaan strategi coping berdasarkan latar belakang individu dan situasi yang dihadapi.
- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pelatihan atau lokakarya yang dirancang untuk meningkatkan resiliensi perempuan. Program ini harus mencakup pendekatan yang adaptif terhadap kebutuhan unik perempuan.

- c. Literasi akademik mengenai strategi coping dalam konteks diskriminasi perlu terus diperkaya. Dengan demikian, aplikasi hasil penelitian dalam kehidupan nyata dapat lebih luas dan memberikan dampak positif yang signifikan bagi perempuan dan masyarakat secara umum.