

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh *self-compassion* (X) terhadap *suicide ideation* (Y) yang dimediasi oleh gejala depresi (Z) pada remaja dengan orang tua yang telah bercerai di Jawa Barat. Variabel gejala depresi memediasi secara parsial pengaruh *self-compassion* terhadap *suicide ideation* pada remaja dengan orang tua yang telah bercerai di Jawa Barat.
2. *Self-compassion* (X) memiliki pengaruh negatif sebesar 18.7% yang signifikan terhadap *suicide ideation* (Y) pada remaja dengan orang tua yang telah bercerai di Jawa Barat.
3. *Self-compassion* (X) memiliki pengaruh negatif sebesar 17.1% yang signifikan terhadap gejala depresi (Z) pada remaja dengan orang tua yang telah bercerai di Jawa Barat.
4. Gejala depresi (Z) memiliki pengaruh positif sebesar 42.3% yang signifikan terhadap *suicide ideation* (Y) pada remaja dengan orang tua yang telah bercerai di Jawa Barat

5.2. Rekomendasi

1. Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya
 - a. Memfokuskan pada salah satu kelompok dalam suatu aspek demografis tertentu, misalnya usia. Fokuskan pada salah satu kelompok usia tertentu, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan terfokus mengenai pengaruhnya terhadap variabel yang diteliti.
 - b. Mengingat konteks budaya di Jawa Barat, penelitian lebih lanjut dapat mengkaji bagaimana nilai-nilai budaya lokal memengaruhi cara remaja menghadapi perceraian orang tua dan dampaknya pada

kesehatan mental, karena memungkinkan untuk memengaruhi variabel-variabel yang diteliti.

2. Rekomendasi untuk Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai di Jawa Barat
 - a. Remaja dapat melatih diri untuk mengembangkan *self-compassion* dalam dirinya. Pelatihan dapat dilakukan dengan mengikuti pelatihan di sekolah, atau program pengembangan diri. Dengan tujuan meningkatkan sikap menerima diri, memaafkan diri, serta kemampuan untuk berempati pada diri sendiri dalam menghadapi kesulitan.
 - b. Memiliki teman dekat atau bergabung dalam komunitas yang mendukung dapat menjadi sumber dukungan emosional. Remaja memiliki tempat untuk berbagi pengalaman dan belajar dari orang lain yang mungkin memiliki pengalaman serupa.
 - c. Jangan merasa malu atau takut untuk meminta bantuan profesional ketika mengalami sedih berkepanjangan, kehilangan minat terhadap hal-hal yang biasanya disukai, atau merasa tidak berharga. Karena dukungan ini dapat mengurangi dampak negatif dari gejala yang dirasakan.
 - d. Perceraian orang tua bukanlah kegagalan anak. Karena itu, anak perlu berfokus pada diri sendiri untuk membangun masa depan yang positif dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri. Manfaatkan situasi tersebut untuk memperkuat diri, mengembangkann diri, menjadi lebih mandiri, sehingga lebih siap menghadapi tantangan hidup dengan percaya diri dan sikap optimis kedepannya.
3. Rekomendasi untuk Orang Tua
 - a. Penting bagi orang tua untuk tetap menjaga komunikasi terbuka terhadap anak, memberikan ruang untuk mereka dapat mengekspresikan perasaan tanpa rasa takut dihakimi. Selain itu, bantu anak untuk memahami bahwa perasaan sedih atau marah adalah hal yang wajar dan beri dukungan untuk anak bisa lebih menerima diri ketika mengalami emosi negatif dengan tidak bersikap keras pada diri sendiri.

- b. Hindari untuk mengkritik atau menyalahkan mantan pasangan di depan anak, karena hal ini dapat memengaruhi emosional anak. Upayakan untuk menjaga hubungan yang kooperatif dengan mantan pasangan untuk kebaikan emosional anak.
 - c. Perlu bagi orang tua untuk peka terhadap gejala-gejala depresi yang muncul pada anak. Orang tua bisa memberikan dukungan dan juga membantu mencari bantuan dari profesional untuk mencegah dampak negatif.
4. Rekomendasi untuk Sekolah atau Perguruan Tinggi
 - a. Sekolah dan perguruan tinggi dapat mendukung siswa dan mahasiswa dari keluarga bercerai dengan menyediakan layanan konseling dengan konselor terlatih dalam membantu siswa mengelola emosi negatif.
 - b. Sekolah dan perguruan tinggi dapat menyelenggarakan program pengembangan diri, seperti membangun atau menemukan coping yang tepat bagi remaja.
 5. Rekomendasi untuk Pihak Profesional
 - a. Pihak profesional, seperti psikolog, psikiater, dan konselor dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mempertimbangkan *self-compassion* sebagai intervensi dalam mengurangi gejala depresi dan pencegahan bunuh diri pada klien.
 6. Rekomendasi untuk Masyarakat Umum
 - a. Teman, pasangan, dan keluarga tiri atau angkat dapat menjadi pendengar yang baik dan memberikan ruang bagi mereka untuk bercerita tanpa menghakimi. Jangan terburu-buru memberikan penilaian tentang situasi yang mereka alami. Fokuslah pada menawarkan dukungan secara emosional agar mereka merasa nyaman dalam berbagi perasaan.
 - b. Masyarakat perlu sadar terkait dampak perceraian orang tua pada anak dengan bersikap empati terhadap mereka. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan suportif membuat remaja merasa diterima dan dihargai

- c. Menghindari stereotip negatif atau penilaian terhadap remaja dari keluarga bercerai, serta mendukung mereka untuk berkembang tanpa rasa takut akan diskriminasi.