

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab ini berisi kesimpulan dari hasil dan pembahasan penelitian yang dibahas pada bab sebelumnya serta rekomendasi bagi peneliti selanjutnya.

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran *mindfulness* pada dua subjek homoseksual, maka dapat disimpulkan bahwa subjek 1 merupakan individu yang cenderung untuk tidak *mindful* di kehidupan sehari-harinya, sedangkan subjek 2 merupakan individu yang mampu untuk *mindful* di kehidupan sehari-harinya.

Hal ini disebabkan bahwa bagi subjek 1 (GD) tidaklah mudah untuk melakukan *coming out* dengan *self-disclosure*. Penolakan di masa lalu dianggap sebagai suatu trauma yang mengakibatkan ia selalu merasa cemas dengan lingkungannya tidak mampu untuk menjadi *mindful* secara terus menerus, sehingga menyebabkan subjek untuk tidak mampu menerima dan melepaskan segala kenangan buruknya serta ketidakpercayaan pada orang lain, yang sekaligus merupakan ciri dari individu yang tidak *mindful*. Meskipun begitu, subjek GD mampu untuk sesekali mengalami kondisi *mindful* dengan berada di tempat yang dapat mendukung kondisi tersebut, salah satunya adalah pantai.

Sedangkan, subjek 2 (JL) melakukan *self-disclosure* pada teman-teman terdekatnya. Pada dasarnya ia memang tidak menutupi, tetapi juga tidak dengan seandainya membuka pada lingkungannya bahwa ia seorang homoseksual. Ia hanya merasa bahwa tidak ada yang perlu ditutupi, dan pada akhirnya orang akan mengetahui keadaannya. Sedangkan dalam prosesnya sebelum menjadi individu yang *mindful*, untuk memunculkan sikap *mindful* dalam kehidupan sehari-hari tidaklah mudah. Baginya, hal tersebut adalah pelajaran seumur hidup yang dipelajari setiap hari dan setiap waktu. Meskipun begitu, saat ini subjek sudah mampu untuk menunjukkan sikap *mindful* yaitu *acceptance, letting go, dan non striving*.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan di lapangan, berikut rekomendasi yang dapat peneliti sarankan pada peneliti selanjutnya,

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat sebaiknya dapat mengurangi bahkan menghilangkan stigma negatif dan diskriminasi terhadap individu dengan orientasi homoseksual khususnya gay setelah mengetahui gambaran pengalaman *coming-out* melalui *self-disclosure* yang telah mereka lewati, manfaat yang didapat setelah melakukan *coming-out* sehingga dapat mempermudah individu dengan orientasi homoseksual dalam melakukan *coming-out*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian yang telah dilakukan mengenai *mindfulness* pada homoseksual, khususnya lesbian dengan latar belakang yang juga berbeda dan responden yang lebih banyak.