

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mantan pecandu di rumah cemara lebih banyak yang memiliki kecenderungan tipe kepribadian *ekstrovert* dibandingkan yang memiliki kecenderungan tipe kepribadian *introvert*.
2. Sumber-sumber *self esteem* mantan pecandu di rumah cemara secara umum berada dalam kategori sedang. Jika data dilihat berdasarkan tipe kepribadian *ekstrovert* dan tipe kepribadian *introvert* mantan pecandu di rumah cemara paling banyak berada pada kategori sumber-sumber *self esteem* sedang.
3. *Perceived social support* mantan pecandu di rumah cemara secara umum berada dalam kategori sedang. Jika data dilihat berdasarkan tipe kepribadian *ekstrovert* dan tipe kepribadian *introvert*, maka mantan pecandu di rumah cemara paling banyak berada pada kategori *perceived social support* sedang dan untuk tipe kepribadian *ekstrovert* paling sedikit berada pada kategori *Perceived social support* rendah sedangkan untuk tipe kepribadian *introvert* paling sedikit berada pada kategori tinggi.

4. Secara umum tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sumber-sumber *self esteem power* dengan *perceived social support* pada mantan pecandu. Secara khusus tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sumber-sumber *self esteem power* pada tipe kepribadian *ekstrovert* dan tipe kepribadian *introvert* dengan *perceived social support* pada mantan pecandu.
5. Secara umum terdapat hubungan yang signifikan antara sumber-sumber *self esteem significance* dengan *perceived social support* pada mantan pecandu. Secara khusus terdapat hubungan yang signifikan antara sumber-sumber *self esteem significance* pada tipe kepribadian *ekstrovert* dan tipe kepribadian *introvert* dengan *perceived social support* pada mantan pecandu.
6. Secara umum tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sumber-sumber *self esteem virtue* dengan *perceived social support* pada mantan pecandu. Secara khusus tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sumber-sumber *self esteem virtue* pada tipe kepribadian *ekstrovert* dengan *perceived social support* pada mantan pecandu, akan tetapi terdapat hubungan yang signifikan antara sumber-sumber *self esteem virtue* pada tipe kepribadian *introvert* dengan *perceived social support* pada mantan pecandu.
7. Secara umum terdapat hubungan yang signifikan antara sumber-sumber *self esteem competence* dengan *perceived social support* pada mantan pecandu. Secara khusus tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sumber-sumber *self esteem competence* pada tipe kepribadian *ekstrovert* dengan *perceived social support* pada mantan pecandu, akan tetapi terdapat hubungan yang

signifikan antara sumber-sumber *self esteem competence* pada tipe kepribadian *introvert* dengan *perceived social support* pada mantan pecandu

## **B. Rekomendasi**

Dengan memperhatikan hasil yang diperoleh dari penelitian, berikut ini disampaikan beberapa rekomendasi yang dapat peneliti berikan, yaitu :

### **1. Bagi Pihak Yayasan Insan Hamdani Rumah Cemara**

Umumnya para mantan pecandu memandang dirinya berbeda dengan masyarakat yang lain. Adanya deskriminasi membuat para mantan pecandu tidak memiliki kepercayaan diri untuk dapat bergaul dengan masyarakat luas.

Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian, diharapkan pihak pengelola Yayasan Insan Hamdani Rumah Cemara Bandung dapat terus meningkatkan sumber-sumber *self esteem* dan *perceived social support* yang positif pada mantan pecandu. Peningkatan ini dapat dilakukan dengan cara :

- a. Membentuk sumber-sumber *self esteem* para mantan pecandu yang cenderung negatif menjadi sumber-sumber *self esteem* yang positif dapat dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut :
  - 1) Mulai memandang diri sendiri dengan lebih positif
  - 2) Pikirkanlah gagasan positif dan bukan gagasan negatif
  - 3) Mimpikan impian-impian besar dan pikirkan gagasan-gagasan besar

- 4) Bayangkanlah keberhasilan diri anda
- 5) Tetapkan sasaran
- 6) Hiduplah dengan penuh kesadaran
- 7) Hiduplah untuk suatu tujuan
- 8) Jangan biarkan kegagalan merintangimu anda dalam menjalani kehidupan
- 9) Percayalah pada diri sendiri
- 10) Berpikirlah seperti seorang juara
- 11) Cintailah dan layanilah sesama
- 12) Beranilah mengambil resiko
- 13) Belajarlah untuk berpikir untuk diri sendiri
- 14) Tingkatkan pesona anda
- 15) Jadilah pribadi yang lebih menarik
- 16) Bekerja keras untuk menanggulangi kebiasaan-kebiasaan yang merusak diri sendiri dan merintangimu usaha anda dalam mewujudkan diri secara utuh
- 17) Sadarilah kekuatan alam bawah sadar
- 18) Jangan membuang terlalu banyak energi untuk merasa khawatir
- 19) Putuskanlah bahwa keinginan anda untuk berubah lebih besar daripada keinginan untuk tetap sama
- 20) Selalu menjaga penampilan terbaik anda dan mewujudkan kelebihan anda

21) Belajarlah untuk bersikap santai dan menjadi diri sendiri

b. Selain itu adanya keberadaan orang-orang yang dapat diandalkan dan menunjukkan bahwa mereka peduli, menghargai, dan mencintai mantan pecandu akan membentuk *perceived social support* para mantan pecandu yang cenderung negatif menjadi *perceived social support* yang positif. Adapun enam kebutuhan yang harus dipenuhi agar seseorang dapat merasa didukung secara cukup, yaitu :

- 1) Adanya seseorang yang memberikan nasehat atau informasi.
- 2) Adanya keyakinan bahwa ada orang lain yang dapat diandalkan untuk membantu penyelesaian masalah yang bersifat terlihat atau *tangible*.
- 3) Adanya pengakuan dari orang lain terhadap kompetensi, keterampilan dan nilai yang dimiliki seseorang.
- 4) Adanya perasaan bahwa orang lain bergantung pada dirinya untuk mendapatkan kesejahteraan diri.
- 5) Adanya perasaan kedekatan secara emosional kepada orang lain yang memberikan rasa aman, biasanya didapatkan dari pasangan, teman dekat, atau hubungan keluarga.
- 6) Adanya perasaan memiliki minat, kepedulian, dan aktifitas rekresional yang sama.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan pada penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lain yang lebih bervariasi, dan lebih mendalam sehingga didapatkan gambaran mengenai hal-hal yang berhubungan dengan sumber-sumber *self esteem* dan *perceived social support* dengan lingkungan yang berbeda, dimana lingkungan yang berpengaruh terhadap deskriminasi masyarakat mengenai pandangan yang negatif, misalnya saja lingkungan anak jalanan, PSK, dan lain-lain.

