

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil analisa data yang diperoleh oleh peneliti, maka didapati simpulan bahwa:

1. Aspek *self-kindness* terlihat jelas pada subjek R.S dan M.A yang di mana sudah mampu dalam menerima ketidaksempurnaan, kepedulian serta kasih sayang terhadap diri sendiri. Sedangkan subjek J.U masih berusaha untuk menerima diri sendiri dikarenakan perasaan menyesal, tetapi subjek J.U senantiasa mengelola perasaannya dengan melakukan aktivitas bermanfaat. Dalam aspek *common humanity*, ketiga subjek menyadari bahwa kesalahan adalah bagian dari kehidupan. Ketiga subjek mudah dalam memaafkan orang lain. Subjek R.S dan M.A mampu mengelola emosi dan menyalahkan diri sendiri dalam waktu yang tergolong sementara, segera kembali tenang dan mengevaluasi diri, serta tidak merasa terisolasi. Tetapi subjek J.U lebih terbiasa menyalahkan diri sendiri dan terkadang orang lain pada saat menghadapi masalah dan kondisi yang tidak menyenangkan dan merasa terisolasi. Pada aspek *mindfulness* ketiga subjek menunjukkan kesadaran dalam menerima segala pengalaman, mereka mampu memilah hal-hal yang penting untuk dikelola dan memprioritaskan diri. Secara keseluruhan ketiga subjek memiliki sikap untuk senantiasa berusaha menjadi lebih baik dari sebelumnya. Subjek R.S dan M.A telah berhasil mengelola emosi dengan baik, sementara J.U masih dalam proses untuk mencapainya. Secara umum,

gambaran *self-compassion* penerimaan diri, dukungan keluarga, aktivitas positif, kemampuan menerima kesalahan sebagai bagian dari kemanusiaan, memaafkan diri dan orang lain, serta dukungan sosial berperan penting dalam proses adaptasi psikologis dan kesejahteraan mereka selama masa hukuman.

2. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga dan kepribadian terbuka merupakan faktor eksternal dan internal yang dominan dan konsisten dalam mendukung *self-compassion* pada ketiga subjek. Kemudian usia dan kecerdasan emosional memainkan peran signifikan dalam tingkat kematangan penerimaan diri dan pengelolaan emosi, dengan variasi yang jelas antara subjek yang menunjukkan perkembangan positif (subjek R.S dan M.A) dan yang masih berusaha (subjek J.U). Faktor budaya dan jenis kelamin memiliki dampak yang lebih bervariasi dan personal bagi masing-masing individu. Pengembangan *self-compassion* pada narapidana merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara karakteristik internal individu dan dukungan dari lingkungan eksternal. Dukungan keluarga dan kemampuan interpersonal menjadi fondasi penting, sementara kematangan usia dan kecerdasan emosional menjadi penentu utama dalam penerimaan diri dan pengelolaan emosi selama masa hukuman.

B. Rekomendasi

Adapun rekomendasi dari peneliti ialah sebagai berikut:

1. Bagi narapidana yang masih kesulitan untuk mengelola emosi, penting untuk belajar menerapkan strategi adaptif seperti mengenali pemicu emosi

negatif dan teknik pengelolaan emosi yang baik agar mampu meningkatkan *self-compassion*

2. Bagi Lembaga Pemasyarakatan, agar melakukan peningkatan pada layanan konseling seperti konseling individual atau kelompok agar narapidana mampu lebih terbuka hingga mereka bisa memahami dan mengelola emosi dengan baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar melakukan penelitian lebih dalam untuk menggali faktor-faktor lain yang mempengaruhi seperti lama hukuman, riwayat trauma dan jenis kejahatan.