

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai persepsi dan dampak psikologis pada keluarga korban tindakan bunuh diri, dapat disimpulkan bahwa setiap individu memiliki cara pandang yang berbeda dalam memaknai peristiwa tersebut. Perbedaan persepsi ini dipengaruhi oleh pengalaman subjektif, kedekatan emosional, serta peran individu dalam keluarga. Secara umum, keluarga memaknai peristiwa tindakan bunuh diri sebagai suatu peristiwa yang kompleks dan tidak terlepas dari kondisi psikologis individu, tekanan kehidupan, serta dinamika hubungan dalam keluarga.

1. Persepsi

Persepsi yang terbentuk pada keluarga tidak hanya berkaitan dengan upaya memahami penyebab peristiwa, tetapi juga mencakup penilaian terhadap diri sendiri, termasuk munculnya kecenderungan untuk melakukan refleksi dan menyalahkan diri. Selain itu, persepsi tersebut turut diwarnai oleh nilai-nilai religius yang membantu individu dalam membangun makna serta mengembangkan sikap penerimaan terhadap peristiwa yang terjadi.

2. Dampak Psikologis

Dampak psikologis yang dialami oleh keluarga korban bunuh diri menunjukkan adanya perubahan yang mencakup reaksi emosional, gangguan kognitif, perubahan perilaku, dampak fisiologis, serta gangguan sosial dan interpersonal. Pada dimensi reaksi emosional, seluruh subjek mengalami berbagai perasaan seperti shock, kesedihan mendalam, kecemasan, ketakutan, rasa kehilangan, dan rasa bersalah setelah peristiwa bunuh diri terjadi. Pada dimensi gangguan kognitif, muncul pikiran berulang (rumination), penyesalan, serta refleksi diri terkait kemungkinan pencegahan terhadap peristiwa yang telah terjadi.

Selanjutnya, pada dimensi perubahan perilaku, subjek menunjukkan kecenderungan mengurangi aktivitas sosial, lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga, serta meningkatkan kewaspadaan terhadap kondisi psikologis anggota keluarga lainnya.

Selain itu, dampak psikologis juga memunculkan respons fisiologis berupa gangguan tidur, menangis ketika mengingat korban, kelelahan mental, dan jantung berdebar saat mengingat kembali peristiwa tersebut. Pada dimensi gangguan sosial dan interpersonal, subjek cenderung menjadi lebih tertutup, merasa tidak nyaman ketika membicarakan peristiwa bunuh diri, serta merasakan adanya beban sosial dan stigma dari lingkungan sekitar.

Meskipun demikian, sebagian subjek juga menunjukkan penguatan hubungan dengan keluarga inti sebagai bentuk dukungan sosial dalam

menghadapi kehilangan dan proses pemulihan psikologis.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan sebagai berikut:

1. Bagi keluarga, diharapkan dapat meningkatkan keterbukaan dalam komunikasi serta lebih peka terhadap kondisi psikologis anggota keluarga. Dukungan emosional, perhatian, dan sikap empati menjadi hal yang penting dalam menciptakan lingkungan keluarga yang sehat secara mental.
2. Bagi masyarakat, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental serta mengurangi stigma terhadap individu maupun keluarga yang terdampak oleh peristiwa bunuh diri. Lingkungan sosial yang suportif dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan psikologis serta mendorong terciptanya sikap saling peduli.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah subjek maupun pendekatan yang digunakan. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji lebih dalam mengenai intervensi atau strategi coping yang efektif dalam membantu keluarga korban tindakan bunuh diri.