

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi koping dalam menghadapi pikiran *suicidal* pada pengguna sosial media X, dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu :

1. Ketiga subjek menunjukkan gambaran pikiran *suicidal*nya dalam tiga aspek, yaitu; perasaan tidak memiliki tempat (*thwarted belongingness*), perasaan membebani orang lain (*perceived burdensomeness*), dan kemampuan untuk melakukan bunuh diri (*acquired capability for suicide*). Pada aspek perasaan tidak memiliki tempat, subjek menunjukkan perasaan sendirian secara mental, tidak terpenuhi kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain secara sosial, serta penarikan diri dari lingkungan sosial. Pada aspek perasaan membebani orang lain, subjek percaya bahwa mereka tidak berguna kecuali dapat memberikan manfaat bagi orang lain, subjek merasa gagal memenuhi standar keluarga, merasa menjadi beban, dan kesulitan menjalin keterikatan emosional yang bermakna. Pada aspek kemampuan untuk melakukan bunuh diri, subjek menunjukkan kekebalan akan rasa sakit secara fisik dan penurunan rasa takut akan kematian.
2. Faktor yang memicu pikiran *suicidal* pada para subjek cenderung terfokus pada faktor eksternal yang bervariasi pada tiap subjek. Pada subjek pertama, faktor pemicunya adalah pola asuh orang tua yang cukup keras dan perasaan inferioritas dengan teman sebaya. Pada subjek dua, faktor pemicunya adalah rangsangan auditori saat mendengarkan lagu.

Sedangkan pada subjek tiga, faktor pemicunya adalah kedukaan karena kehilangan sosok ayah.

3. Strategi koping yang dilakukan para subjek terbagi dalam tiga jenis strategi yaitu; koping *task oriented*, koping *emotion oriented*, dan koping *avoidance oriented*. Pada koping *task oriented*, subjek berusaha untuk fokus mengatasi masalah yang mereka alami sebisa mungkin tanpa pengalihan. Pada koping *emotion oriented*, subjek berusaha untuk menenangkan emosinya agar bisa merasa lebih tenang atau agar dapat berpikir dengan jernih. Pada koping *avoidance oriented*, subjek melakukan pengalihan saat mengalami masalah dengan tujuan tidak harus mengonfrontasi langsung masalah yang mereka alami.
4. Dampak dari koping yang dilakukan oleh para subjek terbagi dalam dua jenis yaitu; dampak negatif dan dampak positif. Dalam dampak negatif, subjek merasakan rasa sakit fisik, bahaya akan jangka waktu panjang, serta menambahnya rasa malas. Dalam dampak positif, subjek merasakan perasaan lega, perasaan tenang, dan membantu agar bisa berpikir jernih.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran diharapkan dapat memberikan manfaat dan menjadi bahan pertimbangan bagi pembaca.

1. Bagi Individu yang Mengalami Pikiran *Suicidal*

Individu yang mengalami pikiran *suicidal* perlu menyadari bahwa perasaan yang mereka rasakan adalah perasaan yang valid dan tidak salah. Disarankan untuk individu agar mencari dukungan atau bantuan pada orang

yang dipercaya seperti keluarga, teman, guru atau dosen guna meringankan beban psikologis yang dirasakan. Perlu diingat juga bahwa pengalaman bersifat subjektif dan tidak dapat dibandingkan/disamakan dengan orang lain meskipun tampak serupa.

2. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan memberi ruang refleksi bagi subjek dalam memahami proses coping yang mereka alami sehingga dapat menjaga dan bahkan meningkatkan kesehatan mentalnya.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada para pembaca agar tidak mudah menghakimi orang lain serta lebih peka terhadap lingkungannya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya melibatkan tiga subjek. Sehingga hasilnya memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi. Oleh karena itu, diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang juga tertarik meneliti tema yang sama untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak dan beragam. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperdalam analisis terhadap berbagai faktor yang mempengaruhi pikiran *suicidal*. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi yang bermanfaat dan memperkaya kajian ilmiah terkait pemikiran bunuh diri, khususnya pada pengguna sosial media X.