

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap ketiga partisipan, ditemukan bahwa ketiga partisipan cenderung menunjukkan perilaku *self-judgement*, *isolation*, dan *over-identification* dibanding *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Berdasarkan ketiga partisipan, dapat diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* pada korban kekerasan seksual yang mengalami *victim blaming* di Provinsi Jambi. Beberapa diantaranya, yaitu jenis kelamin, budaya, usia, kepribadian, dan peran orang tua. Temuan baru mengenai faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yaitu keinginan untuk pulih dari pengalaman sulit, mendapat respon negatif, perasaan negatif, merasa ada perubahan fisik, dan adanya dampak fisik seperti psikosomatis.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, berikut beberapa saran pada penelitian ini ditujukan kepada:

1. Masyarakat

Saran kepada masyarakat yaitu untuk meningkatkan kesadaran akan kondisi korban kekerasan seksual yang mengalami *victim blaming*. Harapannya masyarakat tidak melakukan *victim blaming* seperti menyalahkan korban atas kekerasan seksual yang dialaminya dan memberikan pandangan negatif terhadap mereka. Hal tersebut dikarenakan *victim blaming* yang diterima oleh para korban akan mempengaruhi *self-compassion* mereka.

2. UPTD PPA Provinsi Jambi dan Sentra Alyatama Jambi

Saran yang dapat diberikan kepada pihak UPTD PPA Provinsi Jambi dan Sentra Alyatama Jambi yaitu untuk tetap memberikan psikoedukasi, bantuan serta

dukungan kepada para korban kekerasan seksual hingga mereka mampu menjalani kembali kehidupan serta terhindar dari *victim blaming*.

3. Keluarga korban kekerasan seksual yang mengalami *victim blaming*

Saran yang dapat diberikan kepada keluarga korban yaitu untuk tidak melakukan *victim blaming* kepada anggota keluarga yang mengalami kekerasan seksual. Harapannya, keluarga dapat membantu dan mendukung para korban agar dapat melewati masa sulit. Hal tersebut dikarenakan dukungan dari keluarga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *self-compassion* para korban.

4. Korban kekerasan seksual yang mengalami *victim blaming*

Saran yang dapat diberikan kepada korban kekerasan seksual yang mengalami *victim blaming* yaitu tetap berusaha untuk meningkatkan *self compassion*. Harapannya, korban lebih banyak memberikan kebaikan daripada menghakimi diri sendiri dan melindungi diri dari *victim blaming*. Jika korban mengalami kesulitan dalam proses pemulihan tersebut, lebih baik berkonsultasi ke profesional seperti psikolog atau psikiater.

5. Peneliti selanjutnya

Saran yang dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya yaitu melaksanakan studi tentang *self-compassion* dengan variabel lain yang mendeskripsikan kondisi *self-compassion* pada korban kekerasan seksual yang mengalami *victim blaming*, seperti dampak-dampak yang dialami para korban yang mempengaruhi *self-compassion*.