

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data dan hasil analisis yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yang berarti terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *suicide ideation*. Berdasarkan hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-esteem* dengan *suicide ideation*, yang berarti ketika *self-esteem* pada individu tinggi maka *suicide ideation* pada individu akan rendah, dan begitu sebaliknya ketika *self-esteem* pada individu rendah maka *suicide ideation* pada individu tinggi. Berdasarkan hasil penelitian juga dapat diketahui bahwa terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi *suicide ideation* yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa individu pada usia *quarter life crisis* yang memiliki penilaian yang baik pada dirinya sendiri, akan dapat menerima dirinya dengan baik, merasa bahwa dirinya berharga, serta memiliki keyakinan bahwa dirinya dapat menghadapi segala permasalahan yang dialami. Hal tersebut akan berdampak pada rendahnya ide atau pemikiran untuk mengakhiri hidup.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-esteem* atau keberhargaan diri pada individu usia *quarter life crisis* berhubungan dengan adanya ide atau pemikiran untuk mengakhiri hidup (*suicide ideation*). Individu pada usia *quarter life crisis* cenderung mengalami perasaan bingung, ragu, takut, serta perasaan putus asa yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan yang diterima dari lingkungan ataupun dari diri sendiri. Perasaan tersebut dapat mengarah pada munculnya pemikiran untuk mengakhiri hidup (*suicide ideation*), salah satu faktor yang dapat mengurangi munculnya pemikiran tersebut adalah dengan memiliki *self-esteem* yang baik. Diharapkan individu pada usia *quarter life crisis* dapat menerima serta menghargai dirinya dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, sehingga dapat mencegah tumbuhnya pemikiran atau keinginan untuk mengakhiri hidup.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam penelitian selanjutnya, sehingga untuk peneliti yang akan melakukan penelitian dengan topik serupa untuk bisa melengkapi kekurangan yang ada. Hal tersebut diantaranya terkait pengambilan data secara *offline* atau secara langsung agar peneliti selanjutnya dapat mengawasi serta melihat keadaan subjek ketika mengisi skala. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih

memperhatikan partisipan yang mengisi supaya data yang diperoleh lebih merata. Selain itu, dengan melihat perbedaan rata-rata yang diperoleh pada perempuan dan laki-laki yang menunjukkan bahwa laki-laki memiliki rata-rata yang lebih tinggi, kriteria subjek dapat difokuskan pada laki-laki. Peneliti selanjutnya juga dapat mencari atau menambah variabel lain yang berkaitan dengan *suicide ideation* pada individu usia *quarter life crisis* seperti resiliensi, regulasi emosi, dukungan sosial, serta variabel lainnya.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA