

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini tidak mendukung hipotesis yang menyatakan bahwa hubungan homonegativitas yang terinternalisasi dengan distress psikologis dimediasi oleh *self-compassion*. Meskipun demikian, homonegativitas yang terinternalisasi tampak berkaitan dengan distress psikologis dan *self-compassion* secara tidak langsung pada sampel penelitian. Selain itu, *self-compassion* tampak memprediksi dan berkorelasi negatif secara sangat signifikan dengan distress psikologis pada sampel penelitian. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *self-compassion* partisipan, semakin rendah tingkat distress psikologisnya.

B. Saran

1. Bagi individu lesbian, gay, dan biseksual

Individu lesbian, gay, dan biseksual dapat berlatih berbelas rasa terhadap diri agar terhindar dari distress psikologis. Neff (2017) menawarkan beberapa cara untuk meningkatkan *self-compassion* seseorang, misalnya dengan menyadari *self-compassion*, membuat jurnal, dan meditasi *self-compassion*. Individu lesbian, gay, dan biseksual dapat berlatih hal-hal tersebut agar memiliki

tingkat distres psikologis yang rendah sehingga tidak terganggu fungsi sehari-harinya.

2. Bagi praktisi kesehatan mental

Praktisi kesehatan mental dapat melakukan intervensi preventif terhadap komunitas lesbian, gay, dan biseksual agar kesehatan mental kelompok ini tidak terganggu. Hal ini dapat dilakukan dengan merancang program untuk komunitas yang bertujuan meningkatkan *self-compassion* dalam diri individu lesbian, gay, dan biseksual. Germer & Neff (2009) memaparkan intervensi untuk melatih *self-compassion*, yaitu *Mindful Self-Compassion (MSC) Training*. Praktisi kesehatan mental dapat melakukan hal tersebut atau merancang intervensi *self-compassion* lainnya pada komunitas atau individu lesbian, gay, dan biseksual agar kesehatan mental mereka terjaga.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya hendaknya melakukan proses *rapport* yang lebih mendalam dengan komunitas lesbian, gay, dan biseksual sehingga dapat merekrut partisipan dalam jumlah yang besar. Selain itu, peneliti selanjutnya juga sebaiknya melakukan alokasi waktu yang lebih lama jika menggunakan metode pengambilan sampel dengan internet. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan lebih banyak data penelitian.

Peneliti sebaiknya melakukan beberapa tahap penelitian, yaitu penelitian untuk menerjemahkan atau mengadaptasi skala dan penelitian untuk menguji hipotesis. Hal ini dilakukan agar skala yang digunakan dalam penelitian sudah teruji dengan baik sebelum digunakan untuk menguji hipotesis. Selain itu, penelitian dengan beberapa tahap ini juga berarti bahwa peneliti harus menyediakan lebih banyak dana dan waktu.

