

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan bisa disimpulkan jika ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri pada remaja yang berada di panti asuhan yang di tunjukkan oleh korelasi r_{xy} adalah 0,641 dengan taraf signifikan ($p < 0,050$). Artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi penyesuaian diri pada remaja di panti asuhan. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah juga penyesuaian diri pada remaja di panti asuhan. Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,411. Hal tersebut menunjukkan jika *self compassion* memberi sumbangan sebesar 41,1% pada penyesuaian diri remaja dan sisanya sebesar 58,9% yang disebabkan karena variabel lain.

Hasil dari kategorisasi skor subjek pada skala *self compassion* dan penyesuaian diri pada remaja di panti asuhan Yogyakarta, diketahui bahwa subjek penelitian penyesuaian diri pada kategori tinggi berjumlah 30 orang (25,4%), kategori sedang berjumlah 87 orang (73,7%), kategori rendah berjumlah 1 orang (0,8%). Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa penyesuaian diri pada subjek termasuk dalam kategori sedang. Sedangkan hasil dari kategorisasi tinggi pada *self compassion* ada 14

orang (11,9%), kategori sedang ada 94 orang (79,7%), kategori rendah ada 10 orang (8,5%). Dari data tersebut bisa di tarik kesimpulan jika *self compassion* pada subjek di penelitian ini secara umum dalam kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi panti asuhan

Untuk panti asuhan diharapkan bisa memberikan rasa keamanan dan kenyamanan kepada anak remaja panti, menyediakan fasilitas untuk anak remaja bisa konseling agar bisa membantu anak remaja mengatasi trauma atau tantangan emosional yang mungkin mereka hadapi.

2. Bagi anak remaja panti asuhan

Berdasarkan dari hasil kategorisasi penyesuaian diri masih tergolong sedang, diharapkan para anak remaja yang tinggal di panti asuhan bisa meningkatkan kemampuan penyesuaian diri lebih baik lagi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Agar mendapatkan hasil yang lebih signifikan, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan populasi yang lebih besar dan bisa menambahkan variabel – variabel lainnya yang bisa mempengaruhi penyesuaian diri.