

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dalam penelitian ini, ditemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi pada dewasa awal. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang, semakin tinggi juga resiliensi yang dimiliki. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil yang didapat berdasarkan pada perhitungan statistik yang telah dilakukan dan dapat dilihat nilai taraf signifikansi *pearson correlation* sebesar 0,763 dengan positif, dan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil uji hipotesis pada penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dan resiliensi pada dewasa awal.

B. Saran

Berikut saran untuk penelitian dewasa awal yang akan datang dengan fokus pada Hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada dewasa awal :

1. Studi Longitudinal

Penelitian longitudinal diperlukan untuk memahami bagaimana *self-compassion* dan resiliensi berkembang seiring waktu. Hal ini akan membantu mengidentifikasi pola hubungan serta faktor-faktor yang memengaruhi perubahan dalam menghadapi tantangan hidup.

2. Penggunaan Metode Penelitian Beragam

Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode kuantitatif seperti analisis regresi dan faktor untuk memahami hubungan statistik, serta pendekatan kualitatif seperti wawancara mendalam untuk menggali pengalaman subjektif individu terkait *self-compassion* dan resiliensi.

3. Pertimbangan Variabel Kontrol

Memasukkan variabel kontrol seperti status perkawinan, lingkungan sosial, tingkat pendidikan, dan kondisi ekonomi akan membantu memahami faktor eksternal yang dapat memengaruhi resiliensi, serta bagaimana interaksinya dengan *self-compassion*.

4. Memperluas Sampel Penelitian

Meningkatkan keberagaman sampel dalam hal usia, jenis kelamin, dan latar belakang sosial ekonomi akan memberikan temuan yang lebih generalis, sehingga hasil penelitian lebih aplikatif bagi berbagai kelompok dewasa awal.

5. Hubungan *Self-Compassion* dengan Aspek Perkembangan Lain

Penelitian dapat mengeksplorasi bagaimana *self-compassion* memengaruhi aspek lain dalam kehidupan dewasa awal, seperti pengelolaan karier, hubungan interpersonal, dan pembentukan identitas diri.

6. Intervensi untuk Penguatan *Self-Compassion*

Mengembangkan program intervensi berbasis mindfulness atau terapi berbasis penerimaan dan komitmen (ACT) dapat menjadi langkah konkret dalam meningkatkan *self-compassion*, yang pada akhirnya memperkuat resiliensi individu dalam menghadapi tantangan hidup.

Saran-saran ini diharapkan dapat memperkaya penelitian dan memberikan wawasan praktis dalam memahami serta meningkatkan resiliensi pada dewasa awal.