

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dengan menggunakan metode analisis korelasi *product moment (Pearson correlation)*, peneliti menarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *self-esteem* pada remaja *broken home*. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki maka semakin tinggi pula *self-esteem* pada remaja yang mengalami *broken home*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki maka semakin rendah pula *self-esteem* pada remaja yang mengalami *broken home*. Hasil hitung koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,671 maka dapat dikatakan variabel *self-compassion* memberikan sumbangan efektivitas sebesar 67,1% terhadap variabel *self-esteem* dan sisanya sebesar 32,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti lebih lanjut pada penelitian ini.

Berdasarkan dari hasil kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* yang dialami para subjek dalam penelitian ini sebagian besar subjek mempunyai *self-esteem* dalam kategori sedang, sebanyak 144 subjek atau sebesar 59,75% dari total keseluruhan subjek. Sama halnya untuk variabel *self-compassion* menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* para subjek penelitian ini sebagian besar subjek mempunyai *self-compassion* dalam kategori sedang, sebanyak 179 subjek atau sebesar 74,27% dari total keseluruhan 241 subjek. Kategorisasi dalam penelitian ini

hanya digunakan untuk *screening*, dan bukan untuk melakukan diagnosis pada subjek penelitian.

B. Saran

Berikut ini merupakan beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, yaitu:

1. Para Remaja yang mengalami *broken home*

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *self-esteem* pada remaja *broken home*, sehingga meningkatkan *self-compassion* pada diri remaja sangatlah penting yang mana dapat dilakukan dengan meningkatkan berbagai aspek dari *self-compassion* yaitu, pertama aspek *self-kindness* yang merupakan suatu kemampuan pemahaman untuk diri sendiri pada saat mengalami masalah, kegagalan, atau dianggap kurang pada diri individu dan tidak mengkritik diri secara berlebihan, fungsinya untuk menyadarkan individu tentang ketidaksempurnaan, kegagalan dan sebagainya merupakan hal yang tidak dapat dihindari, serta dapat diperbaiki lagi. Sebagai hasilnya individu tersebut cenderung ramah dan tidak terpuruk berlebihan ketika menghadapi suatu masalah (Gilbert, dalam Rizal, Purwoko, & Hariastuti, 2020). Kedua, meningkatkan *Common Humanity*, yaitu ketika individu menyadari masalah, kegagalan, atau kesalahan merupakan suatu hal yang wajar, dan menyadari setiap individu mempunyai kelebihan maupun kekurangan, serta tidak membandingkan pencapaian diri dengan orang lain (Rizal, Purwoko, & Hariastuti, 2020). Terakhir, *mindfulness* merupakan pemikiran yang dianggap tidak membesar-besarkan permasalahan, serta

melibatkan kesadaran terhadap pengalaman dari waktu ke waktu sebagai pembelajaran agar menjadi individu yang lebih baik (Hidayati, dalam Rizal, Purwoko, & Hariastuti, 2020).

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang mempunyai minat melakukan penelitian serupa dan bagi yang ingin mengembangkan penelitian ini sangat disarankan yaitu pada teknik pengambilan sampel penelitian yang menggunakan *purposive sampling* yang mana sampel tidak mewakili semua populasi seluruh Indonesia, sehingga tidak dapat digeneralisasikan. Disarankan pada peneliti selanjutnya untuk dapat mengambil sampel populasi yang mewakili setiap provinsi di Indonesia, sehingga setiap populasi provinsi dapat terwakilkan.