

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan alienasi pada siswa SMA yang mengalami *broken home* dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = -0.736 ($p \leq 0.010$), sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* maka seseorang akan lebih memahami kebutuhan diri dan menyayangi dirinya sendiri sehingga walaupun berada dalam keluarga *broken home* seseorang tetap tenang dan tidak mengasingkan diri dari lingkungannya. Sebaliknya semakin rendah *self-compassion* membuat seseorang terus menerus menyalahkan dirinya ketika berada di situasi yang buruk karena mengalami *broken home*, sehingga seorang yang tidak mampu untuk menerima keadaan diri membuatnya mudah merasakan alienasi atau merasa ditinggalkan, tidak dipedulikan, bahkan menutup diri dengan lingkungannya.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.454. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi terhadap kecenderungan rendahnya alienasi sebesar 54.2% dan sisanya 45.8% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti religiusitas, konsep diri, usia, dan tingkat pendidikan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Bagi subjek, agar dapat mempertahankan tingkat alienasi yang rendah maka diharapkan untuk mampu mempertahankan juga *self-compassion* yang dimilikinya seperti tetap memahami tentang kebutuhan diri, tidak menyalahkan diri sendiri ketika terjadi permasalahan, ketika terdapat peristiwa buruk maka sebaiknya jadikanlah sebagai pembelajaran dan memandang bahwa setiap orang pasti memiliki permasalahannya tersendiri, sehingga jika subjek tetap mampu untuk menginterpretasikan diri dengan baik dapat menurunkan tingkat alienasi yang dimiliki.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya meneliti variabel lain yang dapat memengaruhi alienasi selain *self-compassion* seperti religiusitas, konsep diri, usia, dan tingkat pendidikan. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya juga bisa menggunakan subjek yang berbeda dan metode penelitian yang berbeda pula seperti menggunakan metode eksperimen dengan memberikan perlakuan terhadap subjek untuk menurunkan tingkat alienasinya. Kelemahan dari penelitian ini yaitu pada identitas subjek saat mengisi skala tidak dicantumkan dalam *googelform* perihal riwayat keluarga subjek yaitu subjek

mengalami *broken home* karena alasan ditinggal meninggal, bercerai, perselingkuhan, keluarga utuh namun sering terjadi konflik. Kelemahan penelitian ini yaitu pada subjek saat penyebaran skala. Subjek yang digunakan adalah siswa *broken home* yang sudah tercantum pada karakteristik di *googleform*, sehingga setiap subjek yang mengisi sudah sesuai kriteria. Akan tetapi, peneliti tidak mengetahui langsung siapa saja identitas subjek yang mengisi karena subjek boleh mengisi identitasnya secara bebas dan kerahasiaannya dijamin oleh peneliti, namun untuk menghindari kesalahpahaman bahwa jika ada subjek yang tidak sesuai kriteria sebagai anak *broken home* maka disarankan untuk peneliti selanjutnya jika ingin meneliti dengan subjek yang sama sebaiknya melakukan pendekatan secara personal terlebih dahulu untuk mengkonfirmasi bahwa subjek tersebut benar-benar siswa *broken home*.