

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal. Hal ini dapat dilihat dari korelasi  $r_{xy} = 0,551$  dengan taraf signifikan ( $p < 0,05$ ). Koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh sebesar 0,304. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan sebesar 30,4% terhadap penyesuaian diri dan sisanya sebesar 69,6% yang disebabkan oleh variabel lain.

Hasil kategorisasi skor subjek pada skala *self-compassion* dan penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal, diketahui bahwa subjek penelitian penyesuaian diri pada kategori tinggi berjumlah 65 orang (63,7%), kategori sedang berjumlah 37 orang (36,3%), kategori rendah 0 (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri subjek dalam penelitian ini secara umum dalam kategori tinggi. Sedangkan hasil kategorisasi tinggi pada variabel *self-compassion* berjumlah 27 orang (26,5%), kategori sedang berjumlah 73 orang (71,6%), kategori rendah 2 orang (2%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* subjek dalam penelitian ini secara umum dalam kategori sedang.

## B. Saran

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

### 1. Bagi subjek penelitian

Subjek pada umumnya memiliki penyesuaian diri dalam kategori tinggi dan sedang. Berdasarkan hal tersebut dewasa awal yang bekerja di luar pulau asal diharapkan untuk mempertahankan penyesuaian diri yang telah dimiliki serta meningkatkannya dengan membangun hubungan baik di lingkungan serta dapat menerima berbagai perubahan maupun situasi yang dialami dengan rasa peduli, kasih sayang, serta tanpa menilai buruk diri sendiri maupun orang lain. Pada variabel *self-compassion*, subjek pada umumnya dalam kategori tinggi, sedang. Adanya perilaku mengasihi diri tersebut dapat memperbaiki serta meningkatkan penyesuaian diri individu. Subjek diharapkan untuk lebih terbuka terhadap diri, mengenali diri pada setiap kondisi yang dialami, tidak berperilaku buruk terhadap diri, serta mencoba untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian, *self-compassion* terbukti memberikan sumbangan sebesar 30,4% terhadap penyesuaian diri individu dan sisanya 69,9% disebabkan faktor lain. Hal ini dapat dimanfaatkan oleh peneliti selanjutnya untuk melakukan kajian ilmiah terkait faktor penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja di luar pulau asal.