

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara belas kasih diri dan kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah mengalami putus cinta. Hasil ini didapatkan dari nilai korelasi (r_{xy}) antara belas kasih diri dengan kesejahteraan subjektif sebesar (r_{xy}) = 0,197 dan $p = 0,015$ ($p < 0,050$). Artinya, semakin tinggi belas kasih diri, maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah mengalami putus cinta. Sebaliknya, semakin rendah belas kasih diri, maka semakin rendah kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah mengalami putus cinta. Kemampuan belas kasih diri memberikan sumbangan efektif sebesar 3,9% ($R^2 = 0,039$) terhadap kesejahteraan subjektif remaja yang pernah mengalami putus cinta

B. Saran

Berdasarkan temuan dan diskusi penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan motivasi untuk lebih mengasahi, menyayangi, dan menerima diri sendiri ketika mengalami peristiwa negatif di dalam hidup khususnya putus cinta sehingga bisa memaknai hidup lebih positif dan lebih puas dalam menjalani hidup. Diharapkan subjek penelitian juga tidak berada terlalu lama di dalam

lingkaran kesedihan agar bisa memulai hidup baru yang jauh lebih baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari belas kasih diri terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah mengalami putus cinta. Selain itu, Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian dengan mengganti salah satu variabel atau memperhatikan faktor-faktor dari kesejahteraan subjektif yang lebih dominan. Faktor-faktor tersebut adalah *self-esteem*, dukungan sosial, harga diri, regulasi emosi, kontrol diri, kepribadian, optimisme, dan hubungan positif dengan orang lain.