

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang analisis menggunakan *product moment* (Pearson *correlation*), ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan tingkat depresi. Berdasarkan sumbangan efektif, *self compassion* berkontribusi sebesar 5.3% terhadap depresi pada remaja *broken home*. Maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion* berada pada kategori sedang dan depresi pada kategori parah. Dukungan hipotesis dalam penelitian ini terbukti, di mana terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan tingkat depresi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan depresi pada remaja *broken home*, beberapa saran konkret yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* mempengaruhi tingkat depresi pada remaja dari keluarga *broken home*. Remaja yang berasal dari keluarga bercerai diharapkan dapat meningkatkan tingkat *self compassion* mereka untuk mengurangi risiko depresi yang sering kali mereka alami. Bagi remaja dengan tingkat *self compassion* yang tinggi, penting untuk mempertahankan dan mengembangkan karakteristik

ini. Sedangkan bagi remaja dengan tingkat *self compassion* rendah, disarankan untuk meningkatkan aspek aspek seperti *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* guna membentuk pemikiran dan sikap yang lebih positif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melanjutkan atau mengembangkan penelitian ini, perlu mempertimbangkan beberapa hal. Pertama, penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* hanya menjelaskan sebagian kecil dari variabilitas depresi pada remaja, dengan kontribusi sebesar 5.35%, sehingga perlu memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi depresi secara lebih komprehensif. Kedua, penting untuk menggunakan referensi-referensi terbaru dalam literatur, mengingat penelitian tentang *self compassion* dan depresi terus berkembang. Ketiga, perlu diakui bahwa penelitian ini memiliki kelemahan dalam penggunaan subjek yang dibuang karena tidak memenuhi kriteria validitas, terutama terkait dengan lamanya perceraian orang tua yang dianggap kurang relevan sebagai indikator depresi pada remaja saat ini.