

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dalam penelitian ini, ditemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan stres pada dewasa awal. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Sehingga, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa aspek positif *self-compassion*, seperti *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, secara signifikan berhubungan dengan penurunan tingkat stres, sementara aspek negatif seperti *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* terkait dengan peningkatan tingkat stres. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan antara tingkat *self-compassion* dan stres pada individu dengan pendidikan tinggi dibandingkan dengan individu tanpa pendidikan tinggi, di mana individu dengan pendidikan tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Selain itu, tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam tingkat *self-compassion* dan stres antara perempuan dan laki-laki.

B. Saran

Berikut adalah rekomendasi yang dihasilkan dari penelitian ini:

1. Bagi Individu Pada Dewasa Awal

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar individu pada fase dewasa awal mempertimbangkan untuk menggunakan *self-compassion* sebagai strategi koping ketika mengalami stres. Penerapan *self-compassion* sebagai strategi koping dapat membantu individu untuk lebih lembut terhadap diri sendiri, mengurangi kecenderungan untuk

mengkritik diri, dan memfasilitasi proses pemulihan emosional dari stres.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian di masa depan, disarankan untuk mengadopsi desain eksperimental yang mengeksplorasi efektivitas intervensi berbasis *self-compassion* sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan sebab-akibat. Selain itu, bila memungkinkan, menggunakan teknik pengukuran fisiologis untuk mengukur stres, seperti *brain imaging* atau pemantauan hormon stres dan aktivitas neurotransmitter, dapat memberikan wawasan mendalam tentang mekanisme spesifik di balik perlindungan *self-compassion* terhadap stres. Terakhir, penerapan metode *random sampling* untuk memilih sampel yang lebih representatif dapat meningkatkan generalisasi temuan, memastikan hasil penelitian dapat diterapkan lebih luas pada populasi dewasa awal secara umum.