

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja *broken home* akibat perceraian orang tua. Remaja *broken home* yang dapat menerima dan bersikap baik kepada diri sendiri, memiliki rasa kemanusiaan yang sama, serta memiliki kesadaran penuh akan cenderung tidak merasa terisolasi, memiliki kepribadian yang adaptif, mampu menerima situasi keluarga, memiliki tingkat depresi yang rendah, serta memiliki kemampuan sosial yang lebih baik. Berdasarkan kategorisasi antara kedua variabel, *self-compassion* dan *loneliness* sama-sama berada dalam kategori sedang. Namun, nilai mean empirik pada variabel *self-compassion* lebih tinggi yaitu 63,8, sedangkan mean empirik untuk variabel *loneliness* lebih rendah yaitu 48,5. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat *self-compassion* pada remaja *broken home* dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat *loneliness* yang dialami.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Remaja *Broken Home*

Diharapkan kepada remaja *broken home* untuk dapat menyadari betapa pentingnya menanamkan *self-compassion* dalam diri supaya dapat terhindar dari perasaan *loneliness*. Beberapa cara yang bisa dilakukan remaja untuk dapat meningkatkan *self-compassion* adalah: (1) mengurangi *self-judgment* atau kecenderungan menyalahkan diri secara berlebihan dan menggantinya dengan sikap memaafkan dan menerima diri; (2) menumbuhkan kesadaran bahwa rasa sakit, kegagalan, dan keterbatasan adalah hal yang wajar dari kehidupan manusia sehingga tidak merasa sendirian dalam penderitaan; (3) melatih *mindfulness* yaitu kesadaran penuh terhadap perasaan dan pikiran tanpa menghakimi agar emosi negatif seperti *loneliness* tidak menguasai diri secara berlarut-larut; (4) melakukan kegiatan seperti konseling atau journaling reflektif untuk mendukung perkembangan diri dan kesejahteraan emosional; (5) menjaga hubungan sosial yang positif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu: (1) melibatkan variabel tambahan agar memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi *loneliness*; (2) menggunakan metode campuran agar hasil yang diperoleh tidak hanya bersifat kuantitatif tetapi juga dapat menggali pengalaman subjektif remaja *broken home* secara mendalam; (3) memperluas subjek penelitian, misalnya dengan melibatkan remaja *broken home* dari latar belakang budaya atau tingkat pendidikan yang berbeda agar hasil penelitian lebih general.