

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan *subjective well being* pada remaja di panti asuhan Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dirasakan pada remaja di panti asuhan, maka semakin tinggi *subjective well being* yang dirasakan oleh remaja di panti asuhan. Sebaliknya, jika *self compassion* yang dirasakan oleh remaja di panti asuhan semakin rendah, maka *subjective well being* nya juga akan semakin rendah. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self compassion* memberikan kontribusi sebesar 15,1% terhadap *subjective well being*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak diteliti. Hasil analisis tambahan dengan analisis *one way anova* untuk mengukur perbedaan pada kelima panti asuhan yang diteliti dan pada kedua gender yang diteliti, ditemukan bahwa tidak adanya perbedaan *subjective well being* jika ditinjau dari perbedaan kelima panti asuhan yang diteliti, hasil tersebut menunjukkan tingkat *subjective well being* pada subjek di kelima panti asuhan yang diteliti memiliki kemiripan. Namun, terdapat perbedaan *subjective well being* yang signifikan pada remaja laki-laki dan remaja perempuan, selain itu ditemukan bahwa remaja laki-laki di panti asuhan memiliki rata-rata *subjective well being* yang lebih tinggi dibanding remaja perempuan di panti asuhan. Secara praktis, temuan ini menegaskan bahwa

pentingnya pengembangan kemampuan *self compassion* pada remaja di panti asuhan sebagai upaya efektif untuk meningkatkan kesehatan mental yang mempengaruhi *subjective well beingnya*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa hal yang peneliti sarankan kepada subjek penelitian, panti pengurus asuhan, dan kepada penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa remaja di panti asuhan Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki tingkat *self compassion* dalam kategori sedang serta *subjective well being* dalam kategori sedang. Remaja di panti asuhan Daerah Istimewa Yogyakarta diharapkan untuk dapat meningkatkan kondisi tersebut selama menjalani kehidupan di panti asuhan. *Self compassion* yang baik akan membantu remaja di panti asuhan Daerah Istimewa Yogyakarta lebih tenang dan lebih positif dalam menghadapi segala kondisi dan situasi yang terjadi, sehingga kepuasan hidup dan perasaan positif akan meningkat.

2. Bagi pengurus panti asuhan

Para pengurus dan pengasuh berperan penting bagi kondisi fisik dan juga mental remaja di panti asuhan Daerah Istimewa Yogyakarta. Para pengurus dan pengasuh panti asuhan diharapkan dapat memberikan perhatian, pendampingan, dukungan, serta kasih sayang yang layak bagi semua anak asuh, sehingga anak asuh akan merasa nyaman dan merasakan ketenangan serta kehangatan keluarga selama di panti asuhan. Hal tersebut akan membantu anak asuh untuk

meningkatkan *subjective well being* pada remaja di panti asuhan Daerah Istimewa Yogyakarta.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Dalam penelitian ini, *self compassion* berpengaruh terhadap *subjective well being* sebesar 15,1% dan 84,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Maka diharapkan untuk penelitian selanjutnya bisa mempertimbangkan faktor lain. Selain itu, subjek dalam penelitian ini masih terbatas, diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat memperluas jangkauan responden.