

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan resiliensi pada remaja yang berasal dari keluarga bercerai di DIY. Hasil uji korelasi diperoleh koefisien korelasi (ρ) sebesar 0,655 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ dan derajat kebebasan (df) = 98. 's rho, yang mengindikasikan adanya hubungan positif dengan kekuatan hubungan sedang. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar remaja keluarga bercerai memiliki tingkat resiliensi pada kategori sedang hingga tinggi, serta tingkat *self compassion* yang dominan berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun remaja menghadapi kondisi keluarga yang tidak utuh, mereka tetap memiliki kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari kesulitan, terutama ketika didukung oleh sikap penerimaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri. Dengan demikian, *self compassion* dapat dipandang sebagai salah satu faktor psikologis penting yang berperan dalam mendukung resiliensi remaja dari keluarga bercerai. Sikap tidak menghakimi diri sendiri, kesadaran bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta kemampuan menyikapi emosi secara seimbang membantu remaja menghadapi tekanan psikologis akibat perceraian orang tua secara lebih adaptif.

B. Saran

1. Bagi Remaja dari Keluarga Bercerai
 - a. Remaja diharapkan dapat mengembangkan sikap *self compassion* dalam kehidupan sehari-hari, seperti bersikap lebih menerima diri, tidak menyalahkan diri secara berlebihan atas kondisi keluarga yang dialami, serta menyadari bahwa kesulitan hidup merupakan bagian dari pengalaman manusia yang umum. Dengan meningkatkan *self compassion*, remaja diharapkan mampu memperkuat resiliensi sehingga lebih siap menghadapi tekanan emosional dan tantangan kehidupan secara positif.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi resiliensi, seperti dukungan sosial, kelekatan, regulasi emosi, atau *coping stress*. Selain itu, penggunaan metode penelitian kualitatif atau *mixed methods* dapat dipertimbangkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman psikologis remaja dari keluarga bercerai. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk memperluas karakteristik responden, baik dari segi wilayah, rentang usia, maupun latar belakang sosial, agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.