

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara welas asih diri dengan Resiliensi pada individu yang termasuk dalam kelompok generasi sandwich, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel penelitian. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Spearman's Rho, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,237$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) pada 211 responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan antara welas asih diri dengan Resiliensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara welas asih diri dan Resiliensi memiliki arah negatif dengan tingkat hubungan yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan welas asih diri pada responden penelitian tidak selalu diikuti dengan peningkatan Resiliensi. Dengan kata lain, welas asih diri memiliki keterkaitan dengan Resiliensi, namun bukan menjadi satu-satunya faktor yang menentukan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan tuntutan kehidupan.

Pada kelompok generasi sandwich, kemampuan menghadapi berbagai tuntutan peran tidak hanya dipengaruhi oleh bagaimana individu menerima dan memperlakukan dirinya sendiri melalui welas asih diri, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, strategi koping, regulasi emosi, pengalaman

menghadapi permasalahan, serta kondisi lingkungan individu. Oleh karena itu, Resiliensi merupakan kemampuan yang terbentuk melalui interaksi berbagai faktor psikologis dan sosial.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran bahwa welas asih diri memiliki hubungan dengan Resiliensi pada individu generasi sandwich, tetapi hubungan tersebut menunjukkan pola yang berbeda dari asumsi teoritis maupun beberapa penelitian terdahulu yang umumnya menemukan hubungan positif. Temuan ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan karakteristik individu dan konteks kehidupan responden dalam memahami hubungan antara welas asih diri dan resilien

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan sebagai berikut.

1. Bagi Subjek Penelitian

Meskipun penelitian ini menunjukkan bahwa welas asih diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan Resiliensi, individu yang termasuk dalam kelompok generasi sandwich tetap disarankan untuk mengembangkan sikap welas asih diri sebagai salah satu upaya dalam menjaga kesehatan psikologis. Di samping itu, kemampuan mengelola stres, memperkuat dukungan sosial, serta menerapkan strategi coping yang adaptif juga perlu ditingkatkan agar individu mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tanggung jawab kehidupan secara lebih efektif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji berbagai faktor lain yang berpotensi memengaruhi Resiliensi pada generasi sandwich, seperti dukungan sosial, efikasi diri, regulasi emosi, strategi coping, optimisme, maupun kesejahteraan psikologis. Selain itu, disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dengan karakteristik yang lebih beragam sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Penggunaan pendekatan penelitian yang berbeda, seperti metode kualitatif atau mixed methods, juga dapat dipertimbangkan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan Resiliensi pada generasi sandwich.