

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dan tingkat stres pada dewasa awal yang tidak memiliki pasangan. Analisis mengungkapkan bahwa tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat stres yang dirasakan lebih rendah, sebaliknya, individu dengan penerimaan diri yang rendah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerimaan diri berperan sebagai faktor pelindung yang membantu individu menghadapi tekanan sosial, stigma, dan tuntutan terkait status hubungan romantis mereka.

Penerimaan diri memungkinkan individu untuk mengakui kekuatan dan kelemahan mereka secara realistis, mempertahankan keyakinan akan kemampuan diri, serta tetap tangguh dalam menghadapi penilaian negatif dari luar. Dengan demikian, penerimaan diri menjadi aspek psikologis krusial yang membantu dewasa awal yang belum memiliki pasangan dalam mengelola stres dan menjaga kesejahteraan psikologis. Studi ini juga menunjukkan bahwa penerimaan diri berkontribusi sebesar 43,9% terhadap varians tingkat stres, sementara 56,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar cakupan penelitian ini.

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar responden memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi, yaitu sebanyak 257 orang (71,4%), sedangkan tingkat

stres mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 296 orang (82,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang mampu menerima dirinya secara positif cenderung lebih mampu menghadapi tekanan sosial, stigma, maupun tuntutan lingkungan terkait status hubungan yang dimiliki, sehingga dapat mengelola stres secara lebih adaptif. Dengan demikian, penerimaan diri dapat dianggap sebagai salah satu faktor psikologis penting yang berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis dewasa awal yang belum memiliki pasangan.

B. Saran

1. Bagi Dewasa Awal yang Belum Memiliki Pasangan

Dewasa awal yang belum memiliki pasangan disarankan untuk meningkatkan penerimaan diri dengan lebih menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta mengembangkan pola pikir yang lebih positif terhadap status diri. Hal ini penting karena penerimaan diri yang baik dapat membantu individu menghadapi tekanan sosial dan mengelola stres secara lebih efektif. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui refleksi diri, mengikuti kegiatan pengembangan diri, memperluas relasi sosial yang suportif, dan menerapkan strategi coping yang adaptif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi tingkat stres pada dewasa awal yang belum memiliki pasangan, mengingat masih terdapat 56,1% variabel lain yang belum terungkap dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat berupa dukungan sosial, self-esteem, kesepian (loneliness), resiliensi, maupun strategi coping. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang lebih beragam atau melibatkan karakteristik subjek yang lebih luas untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan karakteristik responden, seperti jenis kelamin, dalam mengkaji hubungan antara penerimaan diri dan tingkat stres. Penelitian ini belum menganalisis perbedaan berdasarkan jenis kelamin, sehingga penelitian selanjutnya diharapkan dapat menguji apakah terdapat perbedaan tingkat penerimaan diri maupun tingkat stres antara laki-laki dan perempuan. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan karakteristik lain, seperti usia, pekerjaan, maupun lama tidak memiliki pasangan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan penerimaan diri dan tingkat stres.