

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penerimaan diri terhadap pengungkapan diri pada individu dewasa akhir. Jika penerimaan diri meningkat, maka akan mendorong peningkatan pengungkapan diri

Selain itu, berdasarkan hasil perhitungan nilai R square yang diperoleh adalah sebesar 0,136 yang menunjukkan bahwa penerimaan diri mempengaruhi pengungkapan diri individu dewasa akhir sebesar 13,6 %.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa jika penerimaan diri meningkat, maka akan mendorong peningkatan pada pengungkapan diri. Oleh karena itu, individu yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan diri perlu meningkatkan penerimaan dirinya. Penerimaan diri dapat ditingkatkan dengan cara lebih menghargai diri sendiri. Individu dewasa akhir tidak perlu menyalahkan dirinya atas kekurangan-kekurangan yang dialaminya. Individu perlu berpikir positif terhadap dirinya sendiri agar menghasilkan kepuasan diri yang merupakan hal penting dalam penerimaan diri

Individu dewasa akhir perlu memiliki penerimaan diri yang baik agar dapat meningkatkan pengungkapan dirinya. Dengan meningkatnya pengungkapan diri, individu tidak akan selalu memendam pikiran, perasaan, dan pendapat pribadinya sehingga individu akan lebih nyaman dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Individu dewasa akhir perlu membiasakan

diri untuk mengungkapkan diri agar individu dapat mendapatkan manfaat dari pengungkapan diri yang dilakukannya.

Dalam meningkatkan penerimaan diri maupun pengungkapan diri, individu dewasa akhir memerlukan dukungan dari orang-orang di sekitar individu seperti anak, cucu, atau teman. Dengan dukungan dari orang-orang tersebut individu merasa dirinya dihargai sehingga penerimaan diri meningkat dan pengungkapan diri lebih mudah dilakukan.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran untuk beberapa pihak terkait dan diharapkan dapat bermanfaat, yang diantaranya sebagai berikut:

a. Bagi Individu Dewasa Akhir

Hendaknya individu dewasa akhir lebih meningkatkan penerimaan diri dengan sering bersosialisasi dengan lingkungan sekitar atau dapat dengan aktif berkegiatan di masyarakat. Dengan begitu, individu dewasa akhir tidak memiliki perasaan malu sehingga memudahkan pengungkapan dirinya.

b. Bagi Psikolog

Dalam menangani permasalahan yang berkaitan dengan pengungkapan diri individu dewasa akhir, hendaknya psikolog mempertimbangkan penerimaan diri individu yang dapat menimbulkan masalah terhadap pengungkapan diri individu dewasa akhir.

c. Bagi Keluarga

Hendaknya keluarga selalu mendukung dalam meningkatkan penerimaan diri dan pengungkapan diri anggota keluarga yang merupakan individu dewasa akhir. Cara-cara yang dapat dilakukan oleh keluarga misalnya meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah individu dewasa akhir.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat memberi referensi sebagai acuan untuk penelitian terkait selanjutnya dengan permasalahan pengungkapan diri dan penerimaan diri pada individu dewasa akhir. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan sampel penelitian yang lebih banyak.