

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh *self-compassion* yang arahnya negatif terhadap *loneliness* kepada remaja dengan orang tua bercerai. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* yang tinggi memungkinkan remaja dengan orang tua bercerai memiliki tingkat *loneliness* yang rendah.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa remaja dengan orang tua bercerai yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan memiliki *loneliness* yang rendah, dan begitu pun sebaliknya. Hal ini mengandung implikasi bahwa remaja baiknya remaja dengan orang tua bercerai menerima dengan lapang dada keadaan yang ada, mengubah suatu kejadian yang negatif pada suatu kejadian yang positif sehingga *self-compassion* yang dimiliki pun akan meningkat. Selain itu, bercengkrama atau bersosialisasi dengan orang-orang terdekat seperti teman, sahabat, saudara dan orang tua juga dapat menjadi salah satu cara agar remaja dengan orang tua bercerai tidak merasakan *loneliness*. Selain itu, mungkin remaja dengan orang tua bercerai dapat mengikuti seminar-seminar atau menonton video yang dapat membuka wawasan dan lebih terbuka sehingga *loneliness* yang mungkin dirasakan dapat menjadi rendah.

### **5.3 Saran**

#### **5.3.1 Remaja Dengan Orang Tua Bercerai**

Remaja dapat melakukan hal positif yang berkaitan dengan hobi atau *passion* yang dapat meningkatkan *self-compassion*. Selain itu dapat juga mengikuti seminar atau talk-show yang berkaitan dengan bagaimana meningkatkan *self-compassion* dan menurunkan *loneliness*. Remaja juga dapat melakukan hal-hal yang menyenangkan dan bersosialisasi secara langsung atau karena pandemi ini dapat bersosialisasi secara daring dengan orang-orang terdekat untuk mengurangi *loneliness*. Selain itu, remaja dengan orang tua bercerai juga dapat mencoba untuk sering berinteraksi dengan orang-orang terdekat di rumah secara langsung agar mempererat kedekatan yang ada agar menurunkan kemungkinan untuk mengalami *loneliness*.

#### **5.3.2 Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan lebih banyak sampel sehingga sampelnya dapat merata. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan kajian literatur lebih banyak hingga dalam mengkaji penelitian yang ada semakin mendalam dan mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

