

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh dengan arah positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada dewasa madya lajang dalam komunitas Kelompok Jomblo Ceria di Facebook. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*-nya. Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 31,2% terhadap variabel *psychological well-being*, sementara 68,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Selain itu, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-compassion* dan *psychological well-being* yang tergolong rendah.

B. Saran

1. Bagi Komunitas

Bagi dewasa madya lajang pada komunitas yang memiliki *psychological well-being* yang rendah disarankan untuk mengembangkan potensinya dengan menekankan pentingnya realisasi diri, evaluasi diri, dan aktualisasi diri guna memaksimalkan potensi diri dan mencapai hasil positif seiring berjalannya waktu. Bagi dewasa madya lajang yang memiliki *self-compassion* yang rendah disarankan untuk melatih belas kasih pada diri

sendiri (*self-kindness*) dengan mengurangi penghakiman diri, menerima ketidaksempurnaan pada diri dan memahami bahwa kesulitan adalah bagian dari pengalaman. Responden juga dianjurkan untuk membangun relasi sosial yang sehat agar mendapat dukungan dari lingkungannya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih dalam mengenai faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti dukungan sosial, demografis, evaluasi akan pengalaman kehidupan, usia, dan kepribadian dan memasukkan variabel intervening seperti mediator guna melihat hubungan tidak langsung *self-compassion* terhadap *psychological well-being*.

