

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *fear of intimacy* pada dewasa awal dengan orang tua bercerai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh dewasa awal dengan orang tua bercerai, maka semakin rendah pula kecenderungan dewasa awal dengan orang tua bercerai untuk mengalami *fear of intimacy*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh dewasa awal dengan orang tua bercerai, maka semakin tinggi pula kecenderungan dewasa awal dengan orang tua bercerai untuk mengalami *fear of intimacy*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

Merujuk pada hasil penelitian yang diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Berdasarkan hasil uji korelasi yang diperoleh, hubungan antara variabel *self-compassion* dengan *fear of intimacy* pada dewasa awal dengan orang tua bercerai memiliki kekuatan korelasi lemah, yaitu ($r = -.283$). Sehingga bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berhubungan dengan *fear of intimacy*.
2. Pengambilan data dalam penelitian ini sepenuhnya dilakukan secara *online* dikarenakan cakupan subjek penelitian yang cukup luas. Oleh karena itu,

penelitian selanjutnya disarankan untuk mengoptimalkan prosedur pengumpulan data dengan memberikan instruksi yang lebih rinci mengenai kriteria responden, tata cara pengisian kuesioner, serta menyajikan pertanyaan demografi dalam bentuk pilihan jawaban yang telah ditetapkan, bukan isian bebas. Hal ini dapat membantu peneliti dalam melakukan proses penyaringan responden secara lebih optimal, sehingga kualitas data yang diperoleh dapat lebih terjaga.

5.2.2 Saran Praktis

Merujuk pada hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran praktis bagi pihak terkait, yaitu:

1. Bagi Dewasa Awal dengan Orang Tua Bercerai

Bagi dewasa awal dengan orang tua bercerai, disarankan untuk terus meningkatkan *self-compassion* dengan cara berpikir positif, menghindari kritik diri secara berlebihan, mengikuti kegiatan positif dan bergabung dalam lingkungan yang suportif. Dengan demikian, dewasa awal dengan orang tua bercerai dapat menghadapi pengalaman emosional secara lebih adaptif, sehingga meningkatkan rasa aman dan kepercayaan dalam menjalin kedekatan emosional dalam hubungan romantis, yang kemudian dapat mengurangi *fear of intimacy*.

2. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua, diharapkan tetap memenuhi perannya sebagai orang tua dengan memberikan dukungan, serta menjaga hubungan yang hangat dan suportif dengan anak meskipun keduanya telah bercerai.

Adanya peran dan dukungan orang tua yang berkelanjutan diharapkan dapat membantu individu dalam mengembangkan *self-compassion*, serta mengurangi rasa takut terhadap kedekatan emosional dengan orang lain maupun pasangan dalam hubungan romantis. Selain itu, orang tua juga disarankan untuk meminimalkan konflik yang berkepanjangan, serta menghindari keterlibatan anak dalam permasalahan orang tua. Dengan demikian, anak dapat memperoleh rasa aman secara emosional, sehingga berkontribusi dalam menurunkan *fear of intimacy*.

