

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-compassion* dan *fear of intimacy* pada perempuan dewasa awal dengan orang tua bercerai. Hubungan kedua variabel pada penelitian ini memiliki arah negatif, yang menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat *fear of intimacy* yang lebih rendah pada perempuan dewasa awal dengan orang tua bercerai, dan berlaku sebaliknya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa besaran hubungan *self-compassion* dan *fear of intimacy* berada pada tingkat hubungan lemah.

Lebih lanjut, gambaran deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas perempuan dewasa awal dengan orang tua bercerai memiliki tingkat *fear of intimacy* pada kategori rendah. Hal ini diartikan bahwa mereka secara umum mengalami kecemasan atau ketakutan yang rendah untuk menjalin hubungan intim dengan pasangannya. Sementara pada variabel *self-compassion*, secara umum perempuan dewasa awal dengan orang tua bercerai berada pada kategori sedang. Hal ini menyimpulkan bahwa individu cukup mampu menumbuhkan kepedulian diri serta memiliki kesadaran bahwa penderitaan akibat perceraian orang tua merupakan bagian dari dinamika kehidupan yang wajar dialami oleh manusia pada umumnya.

5.2 Saran

Terdapat beberapa saran atau masukan yang diusulkan peneliti sebagai pertimbangan untuk berbagai pihak terkait dengan hasil penelitian ini, yaitu:

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan keterbatasan dan temuan dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk:

1. Mengeksplorasi variabel-variabel lain di luar penelitian ini pada konteks interpersonal yang berkaitan erat dengan dinamika relasi individu dengan pasangan, seperti dukungan nyata dari pasangan (*partner support*), gaya kelekatan (*attachment style*), atau proses pemulihan rasa percaya (*rebuilding trust*). Hal ini penting mengingat *self-compassion* lebih berfokus pada penerimaan diri di ranah internal, sedangkan *fear of intimacy* juga berkaitan dengan rasa aman yang terbentuk dalam interaksi relasi romantis.
2. Memperkaya dan merinci variasi data demografis yang belum terjangkau pada penelitian ini, khususnya terkait usia responden saat orang tua bercerai berdasarkan tahap perkembangan. Data demografis yang lebih terperinci akan membantu memetakan variasi pengalaman masa lalu turut membedakan tingkat kecemasan yang dialami individu dalam menjalin relasi romantis.

5.2.2 Saran Praktis

Adapun saran praktis yang dapat dipertimbangkan oleh berbagai pihak, yaitu:

1. Bagi dewasa awal dengan orang tua bercerai

Meskipun memiliki tendensi untuk berelasi romantis, kerentanan dan rasa takut akan kegagalan serupa sering kali masih menjadi tantangan. Individu disarankan untuk lebih bersikap *self-compassion*, khususnya dengan bersikap hangat pada diri sendiri (*self-kindness*) dan tidak menghakimi perasaan cemas yang muncul (*non-judgment*). Selain itu, individu disarankan melatih keberanian untuk membangun kembali rasa percaya (*rebuilding trust*) secara bertahap, seperti mengomunikasikan kekhawatiran masa lalu serta batasan diri kepada pasangan, sehingga pasangan dapat memberikan respon dan dukungan yang tepat (*partner support*).

2. Bagi Orang Tua

Pengalaman konflik dan perpisahan orang tua merupakan faktor yang turut memengaruhi cara pandang anak dalam membangun hubungan intim. Oleh karena itu, orang tua disarankan untuk membangun komunikasi yang terbuka, jujur, dan tidak saling menyalahkan terkait fakta perceraian. Menghindari sikap tertutup (*uncommunicative approach*) serta tidak melibatkan anak ke dalam konflik orang tua dapat membantu anak memproses peristiwa perpisahan secara adaptif, sehingga dapat meminimalkan sikap menyalahkan diri sendiri (*self-blame*) maupun

kecemasan berlebih untuk menjalin relasi romantis (*fear of intimacy*) di masa dewasa awal.

