

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

- a. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara self compassion dengan Kesepian pada dewasa awal, artinya apabila Self compassion tinggi maka semakin tinggi pula kesepian. Semakin rendah self compassion maka semakin rendah pula kesepiannya. Hipotesis alternatif yang diajukan dalam penelitian ini diterima.
- b. Hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data penelitian ini terdistribusi normal.
- c. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel self compassion dengan variabel kesepian.
- d. Hasil kategorisasi penelitian bahwa pada variabel Kesepian terkategori rendah, dan pada variabel Self compassion terkategori rendah.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Praktis

- a. Bagi subjek

Bagi mahasiswa/i sangat disarankan untuk tetap menjalin interaksi sesama teman secara nyata, dan tidak menutup diri supaya terhindar dari kesepian.

5.2.2. Saran Teoritis

Bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai penelitian yang serupa, diharapkan dapat menganalisa faktor-faktor lain yang berkaitan dengan kesepian, seperti usia, gender, latar belakang, kurang empati, ketakutan di tolak dan lain-lainnya. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan dapat memperbanyak jumlah subjek untuk dapatkan hasil maksimal.

