

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai Hubungan Antara *Self-Esteem* Dengan Penyesuaian Diri Pada Pasangan Muda Di *Coffee* Omah Bekasi pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa:

1. Hipotesis pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri pada pasangan muda di *coffee* omah Bekasi.
2. Hubungan tersebut menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan yang positif antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri, begitupun sebaliknya.

#### **5.2 Saran**

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran yang peneliti berikan. Adapun saran yang diberikan terbagi menjadi dua, yaitu:

##### **5.2.1 Saran Teoritis**

1. Untuk peneliti selanjutnya, apabila ingin melakukan penelitian dengan objek yang sama, sebaiknya lebih diperdalam lagi mengenai kesulitan apa saja yang dialami oleh seseorang dalam menyesuaikan dirinya.
2. Untuk peneliti selanjutnya, dapat meneliti faktor lain yang memiliki hubungan dengan penyesuaian diri pada seseorang contohnya seperti kontrol diri atau status sosial.

##### **5.2.2 Saran Praktis**

Berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri, maka dengan adanya hubungan antara kedua variable ini, individu yang memiliki *self-esteem* yang cukup maka penyesuaian dirinya juga dapat terpenuhi atau tinggi, begitu pula sebaliknya jika individu memiliki penyesuaian diri yang baik atau cukup maka hal tersebut akan meningkatkan *self-esteem* pada individu. Diharapkan agar individu meningkatkan *self-esteem* dan penyesuaian dirinya agar lebih baik lagi dengan cara belajar untuk mengenali diri sendiri dan juga belajar

berinteraksi dengan orang lain. Membangun hubungan yang positif khususnya kepada pasangan, dengan cara menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan perhatian hal ini akan membantu keduanya untuk meningkatkan *self-esteem* dan penyesuaian diri masing-masing. Jika merasa sulit untuk meningkatkan keduanya, disarankan untuk menemui ahli profesional seperti konseling percintaan atau konseling pernikahan.

