

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *self-compassion* dan *post traumatic growth* pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran usia dewasa awal. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka akan semakin tinggi pula *post traumatic growth* pada perempuan korban kekerasan dalam pacarana begitu pula, semakin rendah *self-compassion* maka akan semakin rendah *post traumatic growth* pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran. Gambaran hasil yang diperoleh tersebut dapat dilihat melalui analisis yang didapatkan dari penelitian yang menggunakan *Non-Parametric Test* dengan Teknik *Spearman Rank* dalam SPSS 20.00 dan ditemukan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dalam keberhasilan *post traumatic growth* pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran di usia dewasa awal.

1.2 Saran

Berdasarkan pelaksanaan dan tahapan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti, kemudian hasil penelitian, ada sejumlah saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1.2.1 Bagi Responden

Bagi perempuan yang pernah mengalami kekerasan, terutama kekerasan pacaran diharapkan untuk selalu senantiasa mengembangkan

rasa sayang dan cinta terhadap dirinya sendiri serta tidak menyalahkan dirinya sendiri atas keadaan yang dialami. Melihat dari tingkat *post traumatic growth* yang terjadi pada responden, peneliti berharap bahwa perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran bisa menerima segala kekurangannya, sehingga perubahan positif didapatkan bisa dipertanggung jawabkan dan bahkan bisa ditingkatkan. Peneliti sangat berharap kepada semua perempuan korban kekerasan dalam pacaran bisa terus meningkatkan perubahan positif didalam hidup dan bisa meneruskan hidup yang lebih bahagia.

1.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa dan meminimalisir kelemahan penelitian ini. Mengingat kontribusi efektif dari *self-compassion* bagi *post traumatic growth* dalam penelitian ini hanya sebesar 4,1%, penelitian lebih lanjut harus mengidentifikasi faktor-faktor yang memiliki hubungan kuat antara *self-compassion* dan *post traumatic growth*, agar bisa membantu individu dalam menghadapi krisis kehidupan. Adapun peneliti selanjutnya melakukan analisis tambahan pada instrumen/kuesioner untuk melihat bentuk-bentuk kekerasan dan berapa lama waktu dari peristiwa kekerasan.