

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukannya analisis pada data penelitian, didapatkan hasil bahwa hipotesis alternatif dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini diterima. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal yang sudah menikah. Hasil penelitian menunjukkan arah hubungan pada kedua variabel memiliki arah hubungan positif dengan tingkat hubungan yang termasuk pada kategori hubungan sangat kuat. Arah hubungan ini dapat dipahami bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi juga kepuasan hidup pada dewasa awal yang sudah menikah. Serta begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* pada dewasa awal yang sudah menikah, maka semakin tinggi pula kepuasan hidup yang dimiliki.

B. Saran

1. Bagi Responden Penelitian

Bagi responden yaitu dewasa awal yang sudah menikah, penelitian ini memberikan masukan untuk dapat terus mengembangkan welas asih diri (*self-compassion*) pada diri masing-masing responden. Terutama bagi dewasa awal yang berada pada awal usia pernikahan, *self-compassion* dapat membantu dalam beradaptasi pada kehidupan barunya

dalam berkeluarga dan mampu meningkatkan kepuasan hidup hidup yang dimiliki.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti ini dapat menjadi tambahan referensi dan menambah wawasan untuk penelitian di masa depan. Jika terdapat peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian yang relevan dengan penelitian ini, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak dan merata dari setiap daerah agar memberikan data yang lebih akurat untuk populasi yang diteliti. Sedangkan untuk proses pengambilan data, disarankan peneliti selanjutnya untuk dapat melaksanakan pengambilan data secara langsung agar data yang diberikan responden lebih akurat dan kemungkinan mendapat tambahan data hasil observasi. Selain itu, disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat meneliti tentang kepuasan hidup dan *self-compassion* dengan teknik kualitatif, sehingga dapat memberikan pandangan yang berbeda tentang kepuasan hidup terutama dewasa awal yang sudah menikah.