

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai Hubungan *Self-Disclosure* dan *Self-Compassion* Terhadap *Loneliness* Terhadap Remaja di SMAN 105 Jakarta yang dilakukan kepada 262 responden remaja, didapatkan Kesimpulan yang sesuai dengan tujuan daripada penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik responden, dari total keseluruhan responden sebanyak 262 sampel didapatkan hasil bahwa usia minimal responden remaja 15 tahun dan usia maksimal 19 tahun. Untuk jenis kelamin didominasi oleh responden remaja perempuan. Untuk mayoritas responden yang mengisi adalah kelas 12. Untuk pekerjaan orang tua remaja mayoritas bekerja sebagai karyawan/wiraswasta. Untuk kelengkapan orang tua mayoritas remaja berasal dari keluarga yang lengkap. Untuk status tinggal mayoritas remaja tinggal dengan orang tua.
- b. Gambaran *loneliness* remaja di SMAN 105 Jakarta pada penelitian ini, cenderung berada di tingkat yang sedang.
- c. Gambaran *self-disclosure* remaja di SMAN 105 Jakarta pada penelitian ini, cenderung berada di tingkat yang sedang.
- d. Gambaran *self-compassion* remaja di SMAN 105 Jakarta pada penelitian ini, cenderung berada di tingkat yang tinggi.
- e. Korelasi hasil uji *spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dengan *loneliness* pada remaja di SMAN 105 Jakarta, dengan tingkat hubungan yang sedang dan negatif atau berlawanan arah. Sehingga semakin tinggi *self-disclosure* pada remaja maka akan semakin rendah *loneliness* pada remaja.
- f. Korelasi hasil uji *spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja di SMAN 105 Jakarta, dengan tingkat hubungan yang tinggi dan negatif atau

Anggi Meylani Putri, 2025

HUBUNGAN ANTARA SELF-DISCLOSURE DAN SELF-COMPASSION TERHADAP LONELINESS PADA REMAJA DI SMAN 105 JAKARTA

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Keperawatan

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id - www.repository.upnvj.ac.id]

berlawanan arah. Sehingga semakin tinggi *self-compassion* pada remaja maka akan semakin rendah *loneliness* pada remaja.

V.2 Saran

a. Bagi Remaja

Remaja sebaiknya mengetahui dampak dari *loneliness* sehingga diperlukan *self-disclosure* dan *self-compassion* yang baik dengan cara berbagi apa yang sedang dirasakan kepada orang terdekat dan terpercaya, seperti teman sebaya. Selain itu, remaja dapat mulai menerima dirinya sendiri dengan tidak menyalahkan diri ketika menghadapi sebuah tantangan. Remaja juga dapat mengikuti kegiatan berkelompok untuk mengurangi perasaan terisolasi, sehingga tidak terjadi peningkatan *loneliness* pada remaja.

b. Bagi Orang Tua

Orang tua dan pendidik diharapkan dapat memfasilitasi *self-disclosure* dan *self-compassion* untuk mencegah dan mengurangi *loneliness* pada remaja dengan membina lingkungan yang mendukung yang mendorong untuk berbagi dengan aman, menerima kekurangan, dan partisipasi aktif dalam kegiatan sosial.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber dan acuan dalam peningkatan sumber materi serta pengembangan program atau intervensi yang mendukung *self-disclosure*, *self-compassion*, dan *loneliness* pada remaja yang dapat dibahas dalam perkuliahan khususnya asuhan keperawatan jiwa.

d. Bagi Perawat

Perawat jiwa disarankan untuk memberikan edukasi di masyarakat mengenai tingkat *loneliness* dan mengadakan *workshop* tentang *self-disclosure* dan *self-compassion*. Perawat jiwa juga dapat merancang program yang mendukung *self-disclosure* dan *self-compassion* seperti terapi komunikasi yang dilakukan secara berkelompok. Selain itu, menawarkan layanan konseling dan kelompok pendukung untuk remaja

yang menghadapi masalah yang terkait dengan *loneliness*, bersamaan dengan kegiatan relaksasi untuk mengurangi emosi negatif. Kerjasama dengan untuk mengembangkan inisiatif kesehatan yang melibatkan siswa, orang tua, dan pendidik, serta melaksanakan kampanye kesehatan mental menggunakan media sosial untuk meningkatkan kesadaran akan isu-isu kesehatan mental.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi bahan literatur khususnya mengenai *self-disclosure*, *self-compassion*, dan *loneliness* pada remaja. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas cakupan penelitian atau mengubah variabel yang menjadi faktor dari *loneliness*, seperti memasukkan faktor-faktor seperti kualitas hubungan dengan keluarga dan teman sebaya, efek penggunaan media sosial, kepribadian dan karakteristik individu, dan adanya perasaan negatif pada remaja. Selain itu, temuan ini dapat mendorong penelitian mengenai intervensi yang efektif untuk mengurangi *loneliness* dan meningkatkan *self-disclosure* serta *self-compassion* pada remaja, termasuk program pelatihan komunikasi interpersonal berbasis kelompok, terapi belas kasih, dan dukungan psikologis yang bertujuan untuk membina hubungan sosial. Peneliti berikutnya perlu melakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu sebelum melakukan pengambilan data terkait kuesioner skala welas diri.