

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab V ini membahas terkait kesimpulan dan saran berdasarkan temuan dalam penelitian ini.

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah *perceived stress* memoderasi pengaruh welas diri terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai di Jawa Barat. Hasil analisis menggunakan Moderated Regression Analysis (MRA) menunjukkan bahwa *perceived stress* terbukti berperan sebagai moderator signifikan dalam pengaruh welas diri terhadap resiliensi ($p = .0000$) dengan arah pengaruh positif. Dengan demikian, pengaruh welas diri terhadap resiliensi semakin kuat pada remaja dengan tingkat *perceived stress* yang tinggi dibandingkan mereka yang memiliki tingkat stres rendah. Temuan ini menegaskan bahwa welas diri menjadi faktor protektif yang semakin penting justru ketika remaja menghadapi tekanan psikologis yang berat akibat perceraian orang tua.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa secara umum welas diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi. Remaja dengan tingkat welas diri yang lebih tinggi cenderung lebih mampu menerima kondisi diri, mengelola emosi negatif, serta bangkit kembali dari pengalaman sulit. Hal ini konsisten dengan teori Neff (2003) yang menekankan bahwa welas diri membantu individu mengurangi *self-criticism*, memperkuat keseimbangan psikologis, dan meningkatkan kemampuan beradaptasi ketika menghadapi tekanan hidup. Temuan ini selaras dengan *stress-buffering model* yang menjelaskan bahwa faktor protektif akan berfungsi optimal pada situasi penuh stres. Dalam hal ini, welas diri berperan sebagai mekanisme internal yang tidak hanya meningkatkan resiliensi secara umum, tetapi juga menekan dampak negatif dari stres yang tinggi pada remaja dengan orang tua yang bercerai.

Berdasarkan hasil tersebut, penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai

memerlukan pendekatan yang bersifat ganda, yaitu tidak hanya memperkuat welas diri tetapi juga mengelola tingkat stres yang dirasakan. Dengan demikian, intervensi yang dirancang perlu mempertimbangkan kedua aspek ini secara bersamaan agar kapasitas adaptif remaja dapat berkembang secara optimal.

B. Saran

Berdasarkan keterbatasan yang telah diuraikan, peneliti memberikan beberapa saran untuk penelitian selanjutnya maupun pihak-pihak yang berkepentingan.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang akan meneliti topik serupa, disarankan untuk memperluas karakteristik responden, baik dari segi rentang usia maupun usia saat mengalami perceraian orang tua, sehingga data yang diperoleh dapat lebih bervariasi dan representatif. Peneliti juga dapat mempertimbangkan pengambilan sampel di wilayah yang lebih luas atau menggunakan teknik sampling yang berbeda untuk meminimalisasi hambatan dalam proses rekrutmen responden.

Penelitian mendatang juga disarankan untuk mengumpulkan data sosiodemografi yang lebih rinci, termasuk tingkat pendidikan terakhir responden dan pendapatan bulanan orang tua, mengingat faktor sosial ekonomi terbukti dapat memengaruhi tingkat stres yang dirasakan (Cohen *et al.*, 1995).

2. Bagi Praktisi Psikologi dan Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi konselor sekolah, psikolog, maupun pendidik untuk menyusun program intervensi atau pendampingan yang tidak hanya berfokus pada penurunan *perceived stress*, tetapi juga pada penguatan welas diri dan resiliensi. Dengan pendekatan yang menyeluruh ini, diharapkan remaja dengan orang tua bercerai dapat lebih mampu menghadapi tekanan psikologis sekaligus mengembangkan potensi psikososialnya secara optimal.

3. Bagi Lembaga dan Pihak Terkait

Bagi Lembaga dan pihak terkait seperti Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga, Pemerintah Provinsi Jawa Barat, Kementerian Agama, serta lembaga pemberdayaan perempuan dapat memanfaatkan temuan penelitian ini sebagai acuan dalam merancang program pembinaan keluarga, penyuluhan, maupun layanan konsultasi keluarga. Program tersebut penting untuk membekali orang tua dengan keterampilan menghadapi dinamika pasca perceraian, sehingga mampu menciptakan lingkungan keluarga yang suportif bagi remaja. Upaya ini tidak hanya membantu menurunkan tingkat *perceived stress* remaja, tetapi juga memperkuat welas diri dan meningkatkan resiliensi remaja dalam menghadapi tantangan kehidupan.