

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Bab ini memaparkan simpulan dari temuan penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, implikasi dari hasil penelitian, serta rekomendasi terkait penelitian yang telah dilakukan dan berdasarkan temuan penelitian.

#### A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *forgiveness*, *self-compassion* dan kesepian pada janda di Kota Bandung melalui penelitian korelasional dengan teknik analisis korelasi pada 250 sampel janda berusia 20-40 tahun dengan kehilangan pasangan kurang dari lima tahun dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *forgiveness*, *self-compassion* dan kesepian pada janda di Kota Bandung.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara *forgiveness* dan kesepian sebesar -0,681 dan -0,693 antara *self-compassion* dengan kesepian. Untuk Hasil hubungan *forgiveness* dan *self-compassion* dengan kesepian adalah sebesar 0,719 pada janda di Kota Bandung. Semakin tinggi tingkat *forgiveness* dan *self-compassion* yang dimiliki oleh janda di Kota Bandung maka semakin rendah pula tingkat kesepian yang dimiliki.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa janda mati lebih tinggi tingkat kesepiannya dari pada janda cerai, sebaliknya janda cerai memiliki tingkat *forgiveness* dan *self-compassion* lebih tinggi dari janda mati. Tingkat kesepian janda dapat dipengaruhi oleh lamanya menjanda, dimana semakin lama waktu menjanda tingkat kesepiannya pun semakin rendah.

#### B. Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam menggambarkan kesepian pada janda di Kota Bandung. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk memperkaya hasil penelitian psikologi perkembangan mengenai *forgiveness*, *self-compassion* dan kesepian.

## C. Rekomendasi

### 1. Rekomendasi bagi janda

Janda diharapkan memiliki pemahaman dan rasa memaafkan terhadap diri sendiri, orang lain ataupun situasi yang terjadi agar memiliki kehidupan yang lebih memuaskan.

### 2. Rekomendasi bagi keluarga dan teman

- a. keluarga dan teman diharapkan dapat memberikan dorongan dan motivasi kepada janda paska kehilangan pasangan
- b. keluarga diharapkan menjadi tempat utama dalam memberikan semangat kepada janda paska kehilangan pasangan
- c. keluarga diharapkan menjadi tempat awal mengajarkan *forgiveness* dan *self-compassion*

### 3. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya agar memilih populasi janda yang dapat menggunakan *probability sampling* sehingga dapat menemukan hasil yang dapat digunakan lebih luas.
- b. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti bagaimana pengaruh dari *forgiveness* dan *self-compassion* dalam menurunkan kesepian.
- c. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali latar belakang janda yang berkaitan dengan kesepian.
- d. Penelitian selanjutnya agar meneliti faktor-faktor apa saja yang membuat *forgiveness* dan *self-compassion* berhubungan negatif dengan kesepian.