

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan pola asuh orang tua dengan *self-compassion* pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Sedayu 1, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Sedayu 1 berusia 13–15 tahun, memiliki orang tua dengan tingkat pendidikan terakhir SMA/SMK, serta berasal dari keluarga dengan pendapatan >Rp2.000.000 per bulan.
2. Pola asuh yang paling dominan diterapkan oleh orang tua remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Sedayu 1 adalah pola asuh demokratis.
3. Tingkat *self-compassion* remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Sedayu 1 sebagian besar berada pada kategori tinggi.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dengan *self-compassion* pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Sedayu. Remaja putri yang memperoleh pola asuh demokratis cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan remaja putri yang memperoleh pola asuh otoriter maupun permisif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat mengembangkan sikap *self-compassion* dengan belajar menerima diri, memahami bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan, serta mampu mengelola emosi secara positif ketika menghadapi kesulitan maupun kegagalan. Selain itu, remaja diharapkan dapat menjalin komunikasi yang baik dengan orang tua sebagai salah satu bentuk dukungan dalam perkembangan psikologis yang sehat.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua dapat menerapkan pola asuh demokratis melalui komunikasi yang terbuka, pemberian dukungan emosional, serta pengawasan yang sesuai terhadap remaja. Penerapan pola asuh yang positif dapat membantu remaja mengembangkan *self-compassion* yang baik sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan kehidupan dengan lebih adaptif.

3. Bagi Puskesmas Sedayu 1

Puskesmas Sedayu 1 diharapkan untuk meningkatkan edukasi mengenai pentingnya pola asuh yang positif dan pengembangan *self-compassion* pada remaja dapat diberikan kepada orang tua maupun remaja melalui kegiatan penyuluhan, konseling, dan program kesehatan remaja yang telah berjalan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan pengendalian terhadap variabel-variabel pengganggu (*confounding variables*) yang belum dapat dikendalikan dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, konsep diri, teman sebaya, kondisi keluarga, dan faktor psikologis lainnya yang berpotensi memengaruhi *self-compassion* pada remaja. Dengan adanya pengendalian terhadap variabel-variabel tersebut, diharapkan hasil penelitian dapat menggambarkan hubungan antara pola asuh orang tua dan *self-compassion* secara lebih akurat.