

BAB 6

KESIMPULAN & SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilaksanakan dalam penelitian ini, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara welas diri dan PTSD pada *emerging adult* yang berduka. Semakin tinggi welas diri pada *emerging adult* yang berduka, maka semakin rendah PTSD dalam dirinya. Demikian pula sebaliknya, ketika semakin rendah welas diri pada *emerging adult* yang berduka, maka semakin tinggi PTSD dalam dirinya. Welas diri memberikan kontribusi peran yang efektif terhadap PTSD pada *emerging adult* yang berduka sebesar 20,5% sementara faktor lain sebesar 79,5% belum diketahui.

6.2. Saran

Setelah mendapatkan temuan dalam penelitian ini, peneliti dapat memberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

6.2.1. Bagi *emerging adult* yang berduka

Pada *emerging adult* berduka yang memiliki aspek PTSD yang tinggi dapat meningkatkan welas dirinya dengan mengasah rasa penerimaan diri, mencari sudut pandang yang lebih luas terhadap penderitaan, dan merasakan penderitaan seapa-adanya. Keberadaan welas diri ditemukan berperan mengurangi PTSD pada *emerging adult* yang berduka.

6.2.2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian mengenai welas diri dan PTSD pada *emerging adult* yang berduka, diharapkan bisa mengembangkan penelitian ini seperti menambahkan variabel penelitian yang terkait maupun bisa melengkapi keterbatasan penelitian ini. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu memperbaiki instruksi alternatif jawaban pada Skala Welas Diri maupun membuat batasan durasi maksimal pasca meninggalnya keluarga/ kerabat.

