

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa, hasil penelitian yang menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan hipotesa yang diajukan oleh peneliti bahwa “Ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis pada perempuan dewasa awal”, telah terbukti.

Dalam penelitian yang telah dilakukan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis pada perempuan dewasa awal. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri perempuan dewasa awal yang kurang baik, maka mengakibatkan individu tersebut cenderung mengalami kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis. Begitu juga sebaliknya, jika individu memiliki penerimaan diri yang baik, maka akan cenderung tidak mengalami kecemasan dalam usahanya untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa penerimaan diri individu berkorelasi dengan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis pada perempuan dewasa awal.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan serta kesimpulan maka ada beberapa hal yang dapat disarankan oleh peneliti, antara lain :

1. Bagi perempuan dewasa awal yang mengalami kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis. Terkait dengan hasil penelitian ini, diharapkan ketika dalam situasi serta kondisi apapun saat mengalami perubahan-perubahan pada fisik maupun psikologis hendaknya bisa menilai diri secara objektif, sebab penerimaan diri yang dimiliki perempuan dewasa awal yang baik bisa menerima keadaan dirinya baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, akan menjadikan individu menjadi lebih percaya diri, berpikir positif, terlebih dalam usahanya untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis tanpa harus merasakan suatu ketakutan, kekhawatiran dan bentuk-bentuk gambaran kecemasan ataupun kondisi psikologis yang kurang baik lainnya, demi kelangsungan hidup untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan selanjutnya dengan lebih baik.
2. Bagi peneliti selanjutnya, jika ingin mengembangkan penelitian ini diharapkan dapat mengukur kecemasan dengan faktor-faktor lainnya seperti kepercayaan diri, dukungan sosial, faktor biologis dan lain sebagainya. Kelemahan penelitian ini adalah tidak mengontrol faktor-faktor yang lain, yang dapat mempengaruhi kecemasan, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya agar mengendalikan atau mengontrol pengaruh faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam

menjalin hubungan lawan jenis. Peneliti selanjutnya juga bisa melakukan penelitian dengan memperbanyak jumlah responden dengan rentang usia lainnya, serta juga dapat melakukan penelitian dengan tema sejenis, dengan mengkaitkan dengan variabel lainnya seperti kecerdasan emosi, penyesuaian diri, *social support*, harga diri, konsep diri dan lain sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfitry, K.Y. (2013). *Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Karyawan PT. Arindo Tri Sejahtera di Kebun Petapahan II*, Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim
- Alwisol, (2009). *Psikologi Kepribadian. Edisi Revisi*. Malang: UMM Press
- Ardilla, F. Herdiana, I.(2013). *Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita*, Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial Universitas Airlangga
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek. Edisi Revisi V*, Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Atkinson, R.I., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R. (1996). *Pengantar Psikologi, Edisi Delapan*. Jakarta: Erlangga
- Atosokhi, A. (2003). *Relasi dengan Diri Sendiri*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Carroll, J. (2005). *Sexuality Now. Embracing Diversity*. Belmont: Thomson Wadsworth
- Cash, Thomas, F, Theriault, Jocelyne, Annis, Milkewicz, N. (2004). *Body Image in an Interpersonal Context: Adult Attachment, Fear of Intimacy, and Social Anxiety*. Journal of Social and Clinical Psychology
- Corey, G (2005). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Dacey, J.S. (2000). *Your Anxious Child: How Parents and Teachers can Relieve Anxiety in Children*. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Davison, G.C, Neale, J.M, Kring, A.M, (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Rajawali Press

- Diveraguilar. (2005). *Emotion, adjustment and obesity*. Journal of Social Psychology and Personality
- Djiwandono, S.T E.W, (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia
- Durand, V.M. & Barlow, D. (2006). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Feist, J. & Feist, G.J. (2010). *Teori Kepribadian-Theories of Personality*. Jakarta: salemba Humanika
- Greenberg, D, Padesky, C.A. (2004). *Manajemen Pikiran Metode Ampuh Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan, dan Perasaan Merusak Lainnya*. Bandung: Kaifa, Mizan Pustaka
- Heriyadi, A. (2013). *Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita Di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang
- Hurlock, E. B, (2006). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga
- Kurniata, D, (2007). *Gambaran Kecemasan Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas Dalam Memilih Pasangan Hidupnya*. Skripsi Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Machdan, D.M, Hartini, N. (2012). *Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan*, Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol 1. No.02
- Monks, F.J, (2002). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Keempatannya*, Yogyakarta: UGM Press
- Nevid, J.S, Rathus, S.A, Green, B (2003). *Psikologi Abnormal Jilid 1*, Jakarta: Erlangga
- Oliveira, R.A, Milliner, E.K, Page, R, (2004). *Psychotherapy with Physically Disable Patients*, Journal Psychoanalytic Psychotherapy, 58 (4), 430-441
- Paramita, R, Margaretha (2013). *Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus*, Jurnal Psikologi Undip
- Pervin, L.A, John, O.P (2001). *Personality; Theory and Reasearch*. 8 ed. New York: John Wiley & Sons, Inc.

- Prasetya (2013). *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas X SMAN 1 Grati Pasuruan*, Jurnal Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
- Safaria, T, Saputra, N.E. (2009). *Manajemen Emosi-Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta:Bumi Aksara
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup: Edisi 13 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Sari, E.P, Nuryoto, S. (2002). *Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi*. Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada
- Satyaningtyas, R, Abdullah, S.M, (2005). *Penerimaan Diri dan Kebermaknaan Hidup Penyandang Cacat Fisik*. Jurnal Psikologi Mercu Buana Yogyakarta
- Sevilla, G. C. (1993). *Pengantar Metode Penelitian*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia
- Sobur, A. (2009). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia Bandung
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sundari, S. (2005). *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Widhiarso, W. (2010). *Uji Linearitas Hubungan*. Yogyakarta: UGM
- Yusfina (2016). *Pengaruh Penerimaan Diri Dan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Pada Pegawai Yang Akan Menghadapi Masa Pensiun Di Pemerintahan Kabupaten Kutai Timur*. Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman

**LAMPIRAN**