

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,614 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,050$ ) yang berarti semakin tinggi *self-compassion* semakin tinggi pula *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Begitupula sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pula *subjective well-being* yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki *subjective well-being* yang kategorisasi tinggi sebesar 33,6% (39 orang), kategori sedang sebesar 62,1% (72 orang), dan 4,3% (5 orang) memiliki *subjective well-being* yang rendah. Sedangkan, pada skala *self-compassion* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 33,6% (39 subjek), kategorisasi sedang sebesar 62,1% (72 subjek), kategori rendah sebesar 4,3% (5 subjek). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan terbukti melihat dari hasil kategorisasi penelitian tersebut.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak luput dari kendala. Kendala dalam penyusunan skripsi ini adalah dalam pencarian referensi dengan judul penelitian

serupa, sehingga peneliti kesulitan dalam menyusun dinamika hubungan antara *self-compassion* dan variabel *subjective well-being*. Minimnya penelitian terdahulu tentang *self-compassion* dan *subjective well-being* menyebabkan sulitnya ditemukan referensi-referensi terkait korelasi kedua variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

### **a. Bagi subjek penelitian**

Untuk hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan *subjective well-being*. Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *self-compassion* yang tinggi diharapkan mampu menjaga stabilitas emosi dalam diri mahasiswa dan dapat terus mengembangkan perasaan positif dalam diri agar dapat menjalani studi dengan maksimal. Untuk mahasiswa yang memiliki *self-compassion* cenderung rendah disarankan berupaya mengembangkan *self-compassion* dalam diri agar bisa menerima segala kenyataan dalam hidup dan mampu bertahan ketika mengalami kesulitan hidup.

### **b. Bagi penelitian selanjutnya**

Peneliti selanjutnya yang memiliki minat pada topik yang sama diharapkan mampu untuk menambahkan analisis pengaruh daerah asal maupun universitas subjek agar mendapatkan hasil data penelitian yang lebih spesifik.