

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif antara *self compassion* dengan *stress* yang terjadi pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. Hal ini dapat dilihat dari koefisien korelasi antara *self compassion* dengan *stress* sebesar  $(r_{xy}) = -0,300$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,001$  ( $0 < 0,050$ ). Semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi *stress* yang dialami oleh calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi, sebaliknya jika semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *stress* yang dialami oleh calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. *Self compassion* menyumbangkan kontribusi sebesar 9% terhadap variabel *stress*, dan sisanya sebesar 91% dipengaruhi faktor lain.

#### B. Saran

##### 1. Subjek Penelitian

Penelitian ini dapat menjadi pembelajaran bagi calon siswa TNI bahwa untuk meminimalisir tingkat *stress* dapat dilakukan dengan salah satu cara alternatif yaitu dengan meningkatkan *self compassion*. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan pengertian kepada diri sendiri dan kontrol emosi dengan tidak mencela diri secara berlebihan atas kondisi ketidakberuntungan yang dialami.

##### 2. Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, diharapkan keluarga dapat meningkatkan *self compassion* khususnya *mindfulness*. Dengan ini orang tua dapat meningkatkan *self*

*compassion* pada diri subjek sehingga dapat mengontrol dirinya agar terhindar dari *stress* karena semakin tinggi *self compassion* maka semakin besar besar peluang seseorang untuk terhindar dari *stress*.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang melakukan penelitian yang sama, sebaiknya penelitian ini diperluas dengan saran untuk fokus pada faktor dan juga pada kedua variabel. Karena *Self compassion* hanya dapat berkontribusi sebesar 9% terhadap variabel *stress* dan sisanya 91% dipengaruhi faktor lain yang dapat mempengaruhi *stress* pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi.