

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self compassion* terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi. Dari hasil analisis *product moment* diperoleh korelasi (r_{xy}) = 0,348 dan $p=0,000$ yang berarti ada hubungan antara *self compassion* dengan kecemasan. Artinya Semakin tinggi *Self compassion* subjek, maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki subjek. Sebaliknya, semakin rendah *Self compassion* subjek, semakin tinggi kecemasan Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, peneliti menyadari bahwa peneliti masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi diharapkan untuk dapat meminimalisir kecemasan yang dirasakan. Sehingga dapat tetap fokus pada skripsi yang sedang dikerjakan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan menambah kajian teoritis terkhusus untuk psikologi dalam bidang industri

dan organisasi. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan.