

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil analisis korelasi *Product-moment* diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = -0,732$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antar *self compassion* dengan distres psikologis pada sarjana baru pencari kerja di DKI Jakarta. Artinya, semakin tinggi *self compassion* maka akan semakin rendah tingkat distres psikologis pada sarjana baru pencari kerja di DKI Jakarta. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi tingkat distres psikologis pada sarjana baru pencari kerja di DKI Jakarta.

Nilai koefisien determinasi (R^2) dalam penelitian ini adalah sebesar 0,536 yang menunjukkan bahwa variabel *self compassion* memiliki kontribusi sebesar 53,6% terhadap variabel distres psikologis sarjana baru pencari kerja di DKI Jakarta dan sisanya sebanyak 46,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan distres psikologis pada sarjana baru pencari kerja di DKI Jakarta dinyatakan diterima.

B. Saran

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

1. Bagi subjek

Bagi subjek, diharapkan dapat lebih terbuka dan menerima kondisi yang sedang dihadapi, termasuk situasi yang sulit, seperti kesulitan mendapatkan

pekerjaan. Lebih lanjut, subjek diharapkan untuk berfokus terhadap pengembangan diri dibandingkan memikirkan kegagalan yang telah terjadi. Dengan demikian, subjek diharapkan mampu menginternalisasi pandangan yang lebih inklusif terhadap permasalahan dalam pencarian pekerjaan yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesiapan subjek dalam menghadapi kesulitan yang mungkin dihadapi selama proses pencarian pekerjaan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi distres psikologis, seperti faktor interpersonal dan faktor sosial. Lebih lanjut, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti subjek dari berbagai lulusan perguruan tinggi di Indonesia yang lebih luas, agar hasil penelitian dapat lebih maksimal dan bervariasi.