

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Ada peran positif dan signifikan antara *self compassion* dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Artinya semakin tinggi *self compassion* maka cenderung semakin tinggi *subjective well being* yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah *self compassion* berarti cenderung semakin rendah *subjective well being* yang dimiliki. Mahasiswa tahun pertama dengan *self compassion* yang tinggi mampu menerima dirinya sendiri dengan baik sehingga menumbuhkan sikap percaya diri yang kuat serta motivasi untuk mendapatkan pencapaian tertinggi. Demikian maka dapat meregulasi emosi negatif menjadi emosi positif.
2. Ada peran positif dan signifikan antara efikasi diri akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Artinya semakin tinggi efikasi diri akademik maka cenderung semakin tinggi *subjective well being* yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik berarti cenderung semakin rendah *subjective well being* yang dimiliki. Mahasiswa tahun pertama yang

memiliki efikasi diri akademik yang tinggi akan memiliki keyakinan akan kemampuannya sehingga mampu menghadapi permasalahan dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Sehingga mahasiswa merasa puas dengan kemampuan dan hasil kerjanya, serta menimbulkan pengalaman kesan yang positif.

3. Ada peran positif dan signifikan antara *self compassion* dan efikasi diri akademik secara bersama-sama dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut berarti penilaian individu tentang kehidupannya yang mencakup kepuasan dengan hidupnya dan sering memiliki perasaan positif serta rendahnya perasaan negatif dipengaruhi oleh kedua variabel bebas yakni *self compassion* dan efikasi diri akademik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan peneliti maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Tahun Pertama

Diharapkan dengan penelitian ini mahasiswa tahun pertama dapat mempersiapkan diri lebih baik dengan memiliki *self compassion* dan efikasi diri akademik yang tinggi sehingga *subjective well being* pada diri juga meningkat agar dapat mengikuti dan menikmati hari-hari perkuliahan dengan baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *subjective well being*, seperti *self esteem*, kontrol diri, ekstraversi, dan memiliki arti hidup.