

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa *agreeableness* memiliki hubungan yang positif dengan *self-compassion* pada remaja akhir. Kesimpulan tersebut di dapat dari hasil uji korelasi $r_{xy} = 0,551$, $p = 0,00$ ($< 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara trait *agreeableness* dengan *self-compassion* dimana semakin tinggi tingkat *agreeableness* pada remaja akhir maka semakin tinggi tingkat *self-compassion* mereka, sebaliknya semakin rendah tingkat *agreeableness* pada remaja akhir maka semakin rendah pula tingkat *self-compassion* yang diperoleh. Sumbangan efektif *agreeableness* terhadap *self-compassion* sebanyak 30,4% dan 69,6% dipengaruhi faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan, maka saran yang dapat diberikan ialah sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian diharapkan mampu untuk meningkatkan *self-compassion* melalui informasi yang tercantum dalam penelitian ini terutama jika skor yang di dapatkan masih tergolong dalam kategori sedang. Bagi subjek yang mendapatkan kategori tinggi dalam skor *self-compassion*nya diharapkan untuk mempertahankan hal tersebut dengan cara lebih mengasahi

diri sendiri, melihat pengalaman yang dimiliki dengan sudut pandang yang lebih luas, mempraktikkan *mindfulness*, dan bersikap prososial atau gemar membantu dan lebih mendahulukan kepentingan orang lain.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan mampu untuk mengungkap faktor lain selain kepribadian yang turut mempengaruhi *self-compassion* agar dapat melengkapi wawasan tentang *self-compassion*. Selain itu peneliti lainnya diharapkan mampu untuk melakukan penelitian sejenis dengan kriteria responden yang lebih bervariasi.