

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.