

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,118$  dan  $p = 0,134$  ( $p > 0,050$ ).
2. Ada hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada subjek perempuan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,22$  dan  $p = 0,048$  ( $p < 0,050$ ).
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis yang dimiliki laki-laki dan kesejahteraan psikologis yang dimiliki perempuan dengan  $t = 0,023$  dan  $p = 0,982$  ( $p > 0,050$ ).

#### **B. Saran**

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

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini subjek yang memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang agar meningkatkan

dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup pada dirinya agar kemudian dapat tercapai tingkat kesehatan dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya memperhatikan keseimbangan item *favourable* dan *unfavourable* dalam penyusunan alat ukurnya. Karena secara tidak langsung, ketidakseimbangan item mungkin saja dapat memengaruhi subjek dalam menentukan jawaban yang akhirnya memengaruhi hasil penelitian. Hal tersebut diperlukan sebagai upaya agar hasil penelitian menjadi lebih baik. Jika peneliti hendak meneliti peran *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis, peneliti dapat menggunakan metode kualitatif dalam penelitiannya untuk mengetahui gambaran lebih mendalam mengenai *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis serta menghilangkan bias yang bisa terjadi saat pengisian skala.