

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara self compassion dengan psychological well being pada mahasiswa pasca putus cinta. Hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well being* pada mahasiswa pasca putus cinta menggambarkan semakin tinggi *self compassion*, maka semakin tinggi *psychological well being*. Sebaliknya, bahwa semakin rendah tingkat *self compassion*, maka semakin rendah *psychological well being*. Selain itu, besarnya sumbangan efektif yang diberikan *self compassion* untuk *psychological well being* sebesar 0,515 atau 51,5% dan sisanya 48,5% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

B. Saran

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

Untuk subjek, diharapkan mampu memaknai pengalaman putus cinta sebagai bagian dari proses pembelajaran hidup. Hal ini penting agar subjek tidak terjebak terlalu lama dalam kesedihan, tetapi dapat bangkit, menerima keadaan, dan melanjutkan kehidupan dengan lebih adaptif serta sejahtera secara psikologis. Selanjutnya, berdasarkan hasil sumbangan efektif yang diberikan diberikan *self*

compassion untuk *psychological well being* sebesar 0,515 atau 51,5% dan sisanya 48,5% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya yang meneliti variabel *psychological well being* agar dapat mengkaji lebih dalam referensi yang lebih luas, dengan mengaitkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *psychological well being*.