

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *gratitude* pada mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi. Selain itu nilai koefisien korelasi menunjukkan hasil yang positif sehingga hipotesis yang diajukan diterima.

Dengan demikian apabila *self compassion* pada mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi meningkat, maka *gratitude* pada mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi juga akan meningkat. Sedangkan apabila *self compassion* pada mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi menurun, maka *gratitude* pada mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi juga akan menurun.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Saran bagi mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya diharapkan mampu mengenali setiap permasalahan yang dialaminya, agar kedepannya memungkinkan untuk mampu mengatasi berbagai situasi sulit atau tekanan dalam hidup. Mahasiswa/i juga harus memiliki kepercayaan bahwa setiap tekanan atau permasalahan yang sedang dihadapi dapat diselesaikan dengan berbagai cara, tanpa harus mengkritik diri secara keras atau bahkan menyalahkan diri sendiri terhadap kegagalan yang dialaminya. Dari hasil penelitian diharapkan juga mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya lebih menerapkan *self compassion* dan *gratitude* dengan baik agar dapat memperoleh kebahagiaan

serta memiliki perkembangan yang baik. Hal tersebut tentunya akan membantu mahasiswa/i terhindar dari dampak negatif akibat dari tekanan atau kondisi yang buruk baik dari aspek fisik, psikis maupun pikiran.

5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Dapat menyusun atau mengembangkan instrumen penelitian yang sudah ada agar lebih efektif sehingga tidak terdapat pernyataan-pernyataan yang tidak relevan.
- b. Apabila ingin melakukan penelitian untuk memperhatikan waktu pelaksanaan penelitian agar dapat mengolah data dengan waktu yang cukup panjang.
- c. Dapat menggunakan variabel yang berbeda dan subjek yang berbeda, seperti religiusitas dan pegawai dengan usia dewasa, agar tambahan keilmuan psikologi akan semakin berkembang.

