

## BAB V

### SARAN DAN KESIMPULAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat hubungan positif *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa keluarga tidak harmonis di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi juga resiliensi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah juga tingkat resiliensi. Hipotesis alternatif (**Ha**) dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang memiliki keluarga tidak harmonis diterima.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran. Peneliti berharap saran tersebut dapat berguna untuk mahasiswa yang memiliki kondisi keluarga tidak harmonis dan penelitian selanjutnya dengan tema yang sama.

##### 5.2.1 Saran Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang memiliki kondisi keluarga tidak harmonis *self-compassion* perlu untuk dikembangkan lebih baik dan berkesinambungan dalam kehidupan sebagai pendukung kemampuan untuk tetap dapat bertahan menghadapi situasi-situasi sulit. Beberapa cara dapat dilakukan yaitu, mulai memaafkan diri sendiri karena setiap orang pasti melakukan kesalahan, melihat sesuatu dengan *growth mindset* atau melihat makna dan nilai yang mendalam dari suatu situasi, bersyukur dengan apa yang dimiliki, dan cara yang terakhir adalah membiasakan diri untuk melihat suatu masalah adalah hal yang wajar dimiliki oleh setiap orang.

### 5.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya peneliti berharap agar dapat mengkaji lebih dalam referensi maupun sumber yang terkait dengan *self-compassion* dan resiliensi agar hasil penelitian yang selanjutnya dapat lebih baik. Peneliti juga menyarankan agar jumlah subjek lebih banyak lagi agar penyebaran skor menjadi lebih bervariasi. Mengganti metode penelitian agar memperkaya literatur penelitian dibidang psikologi. Selanjutnya, peneliti berharap agar seluruh proses pengambilan data baik sebelum maupun saat dilakukan penelitian dapat dilakukan secara tatap muka atau bertemu secara langsung agar peneliti dapat mengontrol dan mengawasi secara langsung responden. Sehingga responden dapat memberikan jawaban yang sebenar- benarnya sesuai dengan kondisi dirinya.

