

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5. 1 Kesimpulan Penelitian**

1. Terdapat peningkatan *self-compassion* dan komponen-komponennya pada seluruh peserta terapi.
2. Peningkatan *Self-compassion* para peserta meningkat setelah mengikuti 5 sesi *Cognitive Behavior Therapy* dalam bentuk kelompok.
3. Kecepatan dan kualitas keberhasilan para peserta mencapai tujuan sesi berbeda-beda dikarenakan perbedaan kesadaran diri masing-masing peserta.

#### **5. 2 Saran Penelitian**

##### **5. 2. 1 Saran Teoretis**

Untuk peneliti yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut disarankan:

1. Melakukan revisi modul dengan memberikan sesi dalam rangka *self-awareness* di awal pertemuan karena banyak peserta yang belum terbiasa untuk menyadari pikiran dan perasaan yang muncul.
2. Apabila ingin melakukan penelitian serupa, disarankan untuk menambah jumlah pertemuan atau sesi terapi.
3. Melakukan penelitian dengan metode *time series* agar dapat diketahui efek pelatihan dalam jangka waktu tertentu atau metode eksperimental agar dapat diketahui secara lebih mendalam efek terapi terhadap peserta.

4. Menggunakan penghitungan secara statistik dengan metode yang sesuai agar terlihat signifikansi peningkatan *Self-compassion*.

### **5. 2. 2 Saran Praktis**

1. Untuk mahasiswa Program Studi Profesi Psikologi Universitas “X” Bandung yang sedang mengikuti mata kuliah PKPP disarankan dapat terus menerapkan hal-hal yang diperoleh selama terapi.
2. Untuk pihak universitas dapat menggunakan informasi yang diperoleh dari hasil terapi untuk membantu mahasiswa Program Studi Profesi Psikologi Universitas “X” Bandung yang sedang mengikuti mata kuliah PKPP dalam mengatasi kesulitannya di mata kuliah PKPP.
3. Bagi pihak fakultas dapat menggunakan CBT dalam bentuk kelompok untuk membantu mahasiswa di Program Studi Profesi Psikologi Jenjang Magister.
4. Untuk praktisi dapat melakukan revisi dan uji coba kembali modul CBT ini.