

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif yang moderat dan signifikan antara *self-regulation* dan *grit* pada mahasiswa.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-regulation* dengan aspek ketekunan usaha.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-regulation* dengan aspek konsistensi minat.
4. Tidak terdapat kecenderungan kaitan antara IPK dan jenis kelamin dengan *grit* yang dimiliki mahasiswa.

#### 5.2. Saran

##### 5.2.1. Saran Teoritis

- Mengingat sudah dibuktikan bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara *self-regulation* dan *grit*, maka bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian untuk melihat seberapa kuat pengaruh *self-regulation* terhadap *grit* yang dimiliki mahasiswa.
- Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian untuk melihat hubungan masing-masing aspek *grit* dengan fase-fase *self-regulation*.

### 5.2.2. Saran Praktis

- Disarankan kepada pihak Fakultas Psikologi untuk memberikan pelatihan mengenai *self-regulation* agar dapat meningkatkan *grit* mahasiswa dalam menghadapi setiap tuntutan dan menjalani tugas serta tanggung jawabnya di perkuliahan.
- Mahasiswa Fakultas Psikologi disarankan untuk melatih *self-regulation* sehingga dapat meningkatkan *grit* mereka dengan cara menetapkan tujuan selama di perkuliahan dan mencoba untuk menyusun strategi pencapaian tujuan tersebut seperti mengatur waktu dengan antara jadwal perkuliahan dan kegiatan di luar perkuliahan dengan baik, mengerjakan tugas dengan tidak menunda-nundanya, membaca banyak buku atau sumber lain untuk melengkapi materi perkuliahan yang dipelajari, mengikuti organisasi dan unit kegiatan lain baik di dalam kampus maupun di luar kampus, lalu menjalankan strategi tersebut dengan konsisten, terarah, dan fokus, serta melakukan evaluasi hasil kerja agar dapat mengerahkan usaha yang lebih optimal pada proses selanjutnya.