

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *self-control* terhadap *grit* pada mahasiswa fakultas psikologi yang mengikuti kepanitiaan di Universitas “X” Bandung, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Self-control* dapat meningkatkan *grit* pada mahasiswa fakultas psikologi yang mengikuti kepanitiaan di Universitas “X” Bandung.
2. *Self-control* akan mempengaruhi mahasiswa dalam mengerahkan usaha dan mempertahankan minatnya dalam mencapai tujuan jangka panjang meskipun dalam prosesnya mahasiswa harus menghadapi tantangan, kegagalan, kesulitan, dan stagnasi.
3. Mahasiswa fakultas psikologi yang mengikuti kepanitiaan di Universitas “X” Bandung mayoritas memiliki *self-control* yang tinggi yaitu sebesar 55,4% dan *grit* yang tinggi yaitu sebesar 52,6%.
4. Mahasiswa dengan *interest* terhadap psikologi; *practice* meningkatkan *grit* secara reguler; *purpose* yang sejalan dengan studi psikologi yang digeluti saat ini; dan terlibat dalam aktivitas pengembangan dirinya cenderung memiliki *grit* yang tinggi.
5. Mahasiswa dengan IPK yang tinggi cenderung memiliki *grit* yang tinggi.

## 5.2 Saran

1. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat mengembangkan bidang ilmu psikologi positif yaitu pengaruh *self-control* terhadap *grit*.
2. Bagi mahasiswa fakultas psikologi yang mengikuti kepanitiaan di Universitas “X” Bandung dapat melatih *self-control* dalam berbagai area, baik dalam perkuliahan maupun kehidupan sehari-hari. Dengan melatih *self-control*, mahasiswa meningkatkan kemampuan *grit* pada waktu yang bersamaan.
3. Dengan meningkatkan *grit* yang dimiliki, hal ini dapat membantu mahasiswa mencapai tujuannya untuk lulus sebagai Sarjana Psikologi dengan IPK yang tinggi meski memiliki banyak kegiatan kepanitiaan di tengah perkuliahannya.
4. Melalui informasi yang didapatkan, diharapkan dosen wali dapat membimbing mahasiswa fakultas psikologi yang mengikuti kepanitiaan untuk membuat *action plan* mereka masing-masing untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kontrol diri dan ketekunan usaha serta konsistensi minat dalam menempuh perkuliahan di psikologi.