

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini memaparkan simpulan dari hasil temuan penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, implikasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan, serta rekomendasi terkait penelitian yang telah dilakukan dan berdasarkan pada temuan penelitian.

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kohesivitas kelompok dengan *psychological well-being* pada anggota UKM sepakbola UPI melalui metode penelitian korelasional dengan menggunakan analisis data *Pearson Product Moment* pada 95 anggota aktif UKM sepakbola UPI, maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kohesivitas kelompok dengan *psychological well-being* pada anggota UKM sepakbola UPI dengan tingkat hubungan yang sedang. Selain itu peneliti menemukan bahwa variabel kohesivitas kelompok memiliki kontribusi sebesar 0.186 atau 18.6% terhadap variabel *psychological well-being* sedangkan 81.4% nya merupakan faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa anggota UKM sepakbola UPI memiliki tingkat kohesivitas kelompok yang rendah, hal tersebut bisa disebabkan karena anggota UKM sepakbola UPI yang baru bergabung selama 3-5 bulan. Tingkat kohesivitas kelompok yang rendah memberikan pengaruh terhadap rendahnya kemampuan anggota UKM sepakbola UPI dalam memiliki hubungan yang berkualitas dengan orang lain (*positive relations with others*), kemampuan dalam penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), dan belum memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya (*purpose in life*).

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini, maka peneliti memberikan saran pada pihak terkait mengenai kohesivitas kelompok dan *psychological well-being* dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi Anggota UKM Sepakbola UPI

- a. Anggota UKM sepakbola UPI diharapkan memperbanyak waktu bertemu diluar jadwal latihan sehingga dapat meningkatkan intensitas komunikasi dan interaksi antar anggota sehingga dapat menambah erat kekompakan.
- b. Anggota UKM sepakbola UPI diharapkan dapat menyadari bahwa kemandirian, penerimaan terhadap diri, kemampuan berkomunikasi dan hubungan yang baik dengan orang lain adalah hal yang penting bagi pengembangan diri.

2. Bagi Pelatih UKM Sepakbola UPI

- a. Pelatih UKM sepakbola UPI diharapkan memperbanyak waktu bertemu dengan para atletnya diluar jadwal latihan sehingga dapat meningkatkan intensitas komunikasi dan interaksi antar anggota sehingga dapat menambah erat kekompakan.
- b. Pelatih UKM sepakbola UPI diharapkan dapat menjalin komunikasi dengan anggota UKM sepakbola UPI agar terbangun komunikasi yang terbuka antar pelatih dengan anggotanya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai hubungan kohesivitas kelompok dengan *psychological well-being* pada anggota tim olahraga beregu diharapkan dapat meneliti dalam ruang lingkup yang lebih luas agar mendapatkan gambaran yang jelas mengenai hubungan kohesivitas kelompok dengan *psychological well-being*.

- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam teori kohesivitas kelompok dan *psychological well-being* sehingga dapat memperkaya hasil penelitian yang ada.