

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil data yang di dapat melalui uji korelasi menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0.000 yang berarti <0.01 dan nilai korelasi sebesar 0.562 sehingga dapat dinyatakan terdapat hubungan yang kuat antara *perceived social support* dan *self compassion* dan memiliki nilai yang positif yang berarti memiliki hubungan searah. Semakin tinggi *perceived social support* pada individu maka akan semakin tinggi pula *self compassion* yang dimiliki individu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a dapat diterima yaitu terdapat hubungan antara *perceived social support* dan *self compassion*.

5.2 Saran

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan meneliti beberapa faktor yang menyebabkan meningkatnya *self compassion* dikarenakan peneliti hanya memakai satu faktor yang mempengaruhi nya saja yaitu *perceived social support* karena masih banyak faktor yang dapat dijelaskan untuk meningkatkan *self compassion* seperti kebersyukuran, *psychological well being*, berpikir positif, sayang terhadap diri sendiri, dan lain sebagainya. Dengan menjelaskan faktor lain, individu jadi mengetahui bagaimana cara meningkatkan *self compassion* . Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa mencari responden diluar dari responden yang digunakan oleh peneliti, misalnya mahasiswa yang mengikuti organisasi di dalam kampus maupun di luar kampus.