

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, berikut ini kesimpulan yang dari penelitian yang telah dilakukan, sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh positif yang signifikan dari variabel dukungan keluarga, teman, dan *significant other* terhadap variabel *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir baik secara simultan dan parsial.
2. Dukungan sosial dapat menjelaskan 22% variasi dari 2,7% dukungan keluarga, 10,8% dukungan teman, dan 8,6% dukungan *significant other*.
3. *Self compassion* pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Praktis**

Penelitian selanjutnya dapat mengkaji kembali terkait faktor lain yang dapat dijadikan variabel dalam fenomena ini, dikarenakan masih banyak faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan *self compassion* pada mahasiswa, seperti faktor kepribadian, jenis kelamin, usia, budaya, maupun kecerdasan emosional.

##### **5.2.2 Saran Mahasiswa**

Saran bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dapat mencari dan mengembangkan relasi yang berkualitas serta positif dengan teman sehingga mampu memberikan dukungan positif dalam meningkatkan *self compassion*. Kemudian dengan keluarga, mahasiswa dapat menciptakan hubungan yang romantis dan positif sehingga dapat memberikan lingkungan yang nyaman dan menyenangkan bagi mahasiswa, serta mahasiswa dapat mengerjakan skripsi dengan fokus dan tidak merasa tertekan. Lalu mahasiswa juga dapat menceritakan kesulitan yang dialami selama penyusunan skripsi kepada dosen pembimbing sehingga dosen pembimbing dapat membantu kesulitan tersebut.

Lebih lanjut, mahasiswa yang berada pada kategori tinggi, dapat tetap peduli dan welas diri pada dirinya dengan berada pada lingkungan yang memberikan energi positif sehingga *self compassion* yang dimilikinya dapat terjaga dan stabil. kemudian bagi mahasiswa tingkat akhir yang berada pada kategori rendah dapat mencari teman yang dapat memberikan dukungan positif kepada mahasiswa dan mendekatkan diri dengan keluarga serta dosen pembimbing. Selain itu, mahasiswa dapat melakukan pengaplikasian elemen-elemen positif dari *self compassion* kepada dirinya sendiri sehingga mahasiswa dapat mengekspresikan cinta dan kasih sayang terhadap dirinya, dengan begitu mahasiswa mampu bertahan dalam masa-masa sulitnya.

