

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan aktualisasi diri pada mahasiswa. Setelah melakukan analisis data pada 275 Mahasiswa dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dengan aktualisasi diri pada mahasiswa. Dimana semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi juga aktualisasi diri yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah juga aktualisasi diri yang dimilikinya. . Pada hasil penelitian ini juga didapatkan aspek *common humanity* memberikan kontribusi paling besar terhadap aktualisasi diri.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran terkait hasil yang diperoleh dari penelitian ini antara lain:

##### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan mahasiswa dapat terus mempertahankan dan meningkatkan *self compassion* yang ada dalam diri dengan cara terus mengasah keterampilan dengan berani terbuka terhadap pengalaman

baru, serta sadar akan kondisi bahwa setiap orang memiliki proses yang sama saat mengalami kegagalan, kesuksesan, kebahagiaan, serta individu tidak sendirian dalam menghadapi hambatan maupun kegagalan. Sehingga hal tersebut dapat membantu meningkatkan aktualisasi diri pada mahasiswa.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai aktualisasi diri mahasiswa bisa melakukan penelitian mengenai dengan membedakan subjek penelitian berdasarkan asal perguruan tinggi (PTN dan PTS). Kelemahan pada penelitian ini terdapat unsur *faking good* yang menyebabkan subjek melihat satu sama lain ketika pengisian skala dan kecenderungan memilih jawaban yang paling baik. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meminimalisir kelemahan tersebut.

