

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,664 ($p \leq 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *self-compassion* pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan perkuliahan di saat kondisi covid-19. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka mahasiswa akan merasa dipedulikan, diapresiasi atas pencapaiannya, dan diberi informasi terkait kebutuhannya, sehingga dukungan yang diberikan dapat membuat *self-compassion* semakin meningkat yaitu lebih menghargai pencapaian diri dan tidak mudah membanding-bandingkan kelemahan diri yang membuatnya optimis mencapai prestasi. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial membuat mahasiswa merasa orang lain tidak mampu memberikan saran yang tepat dan tidak bisa diandalkan ketika dirinya dihadapkan masalah, sehingga seseorang akan sulit menunjukkan *self-compassion* yaitu mudah kecewa pada diri sendiri, merasa dirinya tidak berarti, dan sulit fokus mencapai tujuan karena dirinya menganggap pencapaiannya tidak berguna.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,440. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memberikan

sumbangan sebesar 44% terhadap variabel *self-compassion* dan sisanya 66% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Bagi subjek, diharapkan dapat memanfaatkan dengan sebaik mungkin dukungan yang diberikan orang lain seperti menceritakan keadaan di kampus dan jangan takut ataupun malu untuk berdiskusi atas setiap kesulitan yang terjadi dalam proses pembelajaran.

2. Bagi masyarakat (orang tua, keluarga, teman, dosen, dan pihak lainnya)

Bagi masyarakat, diharapkan lebih memperhatikan subjek dengan memberikan dukungan sosial berupa perhatian dengan menanyakan apa saja yang dirasakan ketika berada di kampus, memberikan saran dengan baik ketika dimintai pendapat oleh subjek, dan bersedia mengarahkan serta memberitahukan bagaimana cara memecahkan suatu permasalahan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang memungkinkan memiliki hubungan dengan *self-compassion* seperti budaya, akumulasi pengalaman, kemampuan mengontrol diri, dan sikap dalam mengelola konflik, sehingga peneliti lain akan mengetahui lebih banyak lagi

variabel apa saja yang mempengaruhi terjadinya *self-compassion*. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan menggunakan subjek yang berbeda, tempat berbeda seperti lokasi dan metode penelitian yang berbeda seperti eksperimen, uji independent sample T-Test, dan kualitatif.