

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self compassion* dengan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa perempuan. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah gaya hidup hedonisme. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi gaya hidup hedonisme pada mahasiswa perempuan.

Dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa perempuan memiliki *self compassion* cenderung sedang dengan persentase (58,3%), rendah (34,6%), dan tinggi (7,1%). Di sisi lain, mahasiswa perempuan memiliki kecenderungan gaya hidup hedonisme cenderung tinggi dengan persentase (58,3%), sedang (37,8%), dan rendah (3,9%).

B. Saran

Saran yang diberikan berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Perempuan

Diharapkan bagi mahasiswa perempuan agar meningkatkan *self compassion* sehingga dapat mengurangi gaya hidup hedonisme dengan menerapkan *selfkindness*, seperti menghargai diri sendiri, menerima kekurangan

diri, dan memberikan kebaikan pada diri sendiri atas kegagalan yang dialami. Penerapan yang kedua yaitu *common humanity*, seperti berpikir bahwa setiap orang memiliki kekurangan, sering mengalami kegagalan dan kegagalan merupakan pengalaman manusia yang umumnya terjadi. Penerapan yang ketiga yaitu *mindfulness*, seperti hadapi kondisi yang tidak menyenangkan dengan tidak melebih-lebihkan apa yang sedang dirasakan, tidak terfokus pada perasaan menyakitkan yang sedang dialami, dan berusaha memahami apa yang sedang dirasakan tanpa memberikan penolakan.

2. Peneliti Selanjutnya

Tujuan penelitian ini hanya melihat hubungan antara *self compassion* dengan gaya hidup hedonisme, maka peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan topik yang sama disarankan untuk melakukan penelitian dengan metode eksperimen menggunakan pelatihan *self compassion* dalam menurunkan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa perempuan agar dapat melihat lebih jelas bagaimana *self compassion* menurunkan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa perempuan.