

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada mahasiswa perantau di Yogyakarta dilihat dari koefisien korelasi ($r_{xy} = 0.640$ ($p \leq 0.010$)). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan optimisme. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* maka seseorang akan mampu memahami kelemahan yang dimiliki, mampu menerima, dan peduli terhadap keadaan diri, sehingga ketika seseorang mampu memahami diri maka akan menunjukkan optimisme yang semakin tinggi dengan yakin dapat menjalani kehidupan seaneh apapun, percaya mampu beradaptasi di lingkungan tinggal yang baru, dan percaya bahwa setiap masalah dapat segera diselesaikan dengan baik. Sebaliknya, *self-compassion* yang rendah membuat seseorang kehilangan kemampuan untuk mengenali diri sendiri dan sulit menegvaluasi diri, sehingga ketika seseorang sulit mengenali dirinya sendiri akan timbul pesimisme dalam menjalani kehidupan yaitu tidak percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik bersama orang lain, kurangnya keyakinan dirinya dapat membuka diri, dan ketika dihadapkan masalah seseorang menganggap bahwa hanya dirinya lah yang memiliki masalah tersebut.

Hasil dari koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.410, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki kontribusi sebesar 41% terhadap variabel optimisme dan sisanya 59% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti variabel dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman.

B. Saran

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

1. Bagi Institusi

Bagi Institusi, diharapkan lebih memperhatikan optimisme mahasiswa perantau agar dapat beradaptasi di lingkungan tinggal maupun kampus dengan menerapkan *self-compassion* didalam diri mahasiswa. Penerapan tersebut di dapatkan dengan mengadakan seminar maupun workshop tentang kehidupan mahasiswa perantau sehingga ketika seseorang mampu mengetahui kebutuhan dirinya maka akan menjadi optimis dalam menjalankan dan menyelesaikan setiap masalah di kehidupan sesulit apapun keadaannya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat meneliti dengan mempertimbangkan subjek, tempat, dan metode penelitian yang berbeda dari penelitian ini. Penelitian selanjutnya juga, diharapkan untuk meneliti variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti variabel dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman.

