

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hubungan yang negatif antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa. Hal tersebut dapat dilihat pada nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,592$ dengan taraf signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kesepian pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kesepian pada mahasiswa itu sendiri.. Dilihat dari hasil kategorisasi dan skor skala masing-masing subjek menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kesepian cenderung sedang dengan presentase sebesar 68,5% dan tingkat *self-compassion* yang cenderung sedang dengan presentase 54,7%. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (*R Squared*) sebesar 0,351 menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki kontribusi sebesar 35,1% terhadap variabel kesepian pada mahasiswa dan 64,9% disebabkan oleh faktor lain yaitu faktor usia, faktor status perkawinan, faktor gender, faktor status sosial ekonomi, dan faktor karakteristik latar belakang yang lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa *self-compassion* berkaitan dengan kesepian, maka bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *self-compassion* dalam dirinya untuk mengurangi perasaan kesepian dengan cara mempelajari mengenai *self-compassion* dan pentingnya meningkatkan *self-compassion*. *Self-compassion* sangat penting untuk mendukung segala aspek kehidupan yang dijalani. Kemampuan untuk memahami diri sendiri, menerima kekurangan diri dan berdamai dengan diri sendiri mendorong kesadaran untuk mencari solusi yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan dalam hidup guna meminimalisir perasaan negatif seperti kesepian.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini, variabel *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 35,1% terhadap variabel kesepian, sehingga terdapat 64,9% faktor lain yang perlu dipertimbangkan. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melaksanakan penelitian mengenai kesepian, sebaiknya dapat mempertimbangkan faktor lain seperti usia, status perkawinan, gender, status sosial ekonomi, dan karakteristik latar belakang yang lain yang dapat mempengaruhi kesepian, dengan mengumpulkan informasi dan literatur

mengenai kesepian yang lebih lengkap sehingga mempermudah proses penelitian.