

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *self-efficacy academic* pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $= 0,522$  dan ( $p < 0,01$ ). Artinya semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka cenderung tinggi *self-efficacy academic* pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka cenderung rendah *self-efficacy academic* pada mahasiswa.

Hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta memiliki *self-efficacy academic* yang rendah dengan persentase sebanyak 55,81% dan *self-compassion* yang rendah dengan persentase sebanyak 48,83%. Hasil penelitian ini memperoleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,272. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta memiliki kontribusi sebesar 27,2% terhadap *self-efficacy academic* dan sisanya 72,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti penguasaan pengalaman (*master experiences*), pengalaman orang lain (*vicarious experiences*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), pengalaman imajinasi (*imaginal experiences*) dan faktor-faktor yang lainnya.

#### B. Saran

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

1. Saran kepada mahasiswa dan dosen

Hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran *self-compassion* dan *self-efficacy academic* pada mahasiswa tingkat akhir. Bahwa rendahnya keyakinan diri peserta didik dipengaruhi oleh *self-compassion*, sehingga salah satu cara untuk meningkatkan *self-efficacy academic* dengan cara meningkatkan *self-compassion*. Salah satu cara untuk meningkatkan *self-compassion* adalah menggunakan metode *mirror talk*. *Mirror talk* merupakan suatu metode dimana individu dihadapkan di depan cermin untuk melihat bayangan dirinya dan memberikan waktu bagi individu untuk berfikir dan terbuka terhadap dirinya sendiri.

## 2. Saran kepada peneliti selanjutnya

Hasil penelitian menunjukkan *self-compassion* memiliki kontribusi sebesar 27,2% terhadap *self-efficacy academic* dan sisanya 72,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor lain yang mempengaruhi *self-efficacy academic* selain *self-compassion*. Terdapat faktor lain yang mempengaruhi *self-efficacy academic* yang dapat diteliti oleh peneliti selanjutnya selain *self-compassion*, antara lain; faktor penguasaan pengalaman (*master experiences*), pengalaman orang lain (*vicarious experiences*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), pengalaman imajinasi (*imaginal experiences*) dan faktor-faktor yang lainnya. Adapun kelemahan dalam penelitian ini tertelak pada alat ukur *self-compassion*. Penelitian ini menggunakan alat ukur *self-compassion* yang diadaptasi dari peneliti sebelumnya. Alat ukur *self-compassion* dalam penelitian ini tidak diujicobakan terlebih dahulu, sehingga menggunakan hasil reliabilitas dari peneliti sebelumnya. Saran untuk peneliti selanjutnya sebaiknya mempertimbangkan jika akan menggunakan alat ukur *self-compassion* dari penelitian sebelumnya, dan sebaiknya melakukan uji coba alat ukur untuk mengetahui reliabilitas yang sesungguhnya.