

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.