

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta ($r_{xy} = 0,762$; $p \leq 0.05$). Artinya, mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta yang memiliki kepedulian terhadap diri, menerima kekurangan, dan tidak menghakimi diri sendiri, ketika mahasiswa memahami dirinya maka keyakinan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi dan keyakinan bahwa kejadian buruk hanyalah sementara cenderung meningkat, sebaliknya mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta yang sulit untuk menerima kekurangan diri dan menyalahkan diri sehingga tidak mampu memahami dirinya maka cenderung pesimis bahwa mahasiswa mampu melewati kesulitan ini dan putus asa dalam menyelesaikan skripsi.

Kontribusi variabel *self compassion* terhadap variabel optimisme sebesar $R^2 = 0,581$ atau 58,1% dan sisanya 41,9% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi diharapkan dapat meningkatkan *self compassion* dengan lebih memahami diri sendiri, menerima kekurangan diri, dan tidak menghakimi ketika dihadapkan pada kesulitan saat menyelesaikan skripsi. Ketika mahasiswa menyadari bahwa kesulitan dalam menyelesaikan skripsi adalah suatu hal yang umum terjadi, maka mahasiswa tidak menyalahkan diri sendiri sehingga optimisme dalam diri mahasiswa akan meningkat.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambah jumlah subjek penelitian agar dapat merepresentasikan populasi. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan subjek, lokasi, dan metode yang berbeda dengan penelitian ini.