

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, semakin tinggi *self-compassion* maka cenderung semakin rendah kesepian, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka cenderung semakin tinggi kesepian yang dirasakan. *Self-compassion* mendorong pengembangan belas kasih terhadap diri sendiri untuk membantu individu melawan diri yang destruktif dan memperbaiki hubungan dengan orang lain yang berkaitan dengan emosi dan keseimbangan batin.
2. *Self-compassion* memberikan sumbangan dalam mempengaruhi rendahnya kesepian sebesar 18,7% pada mahasiswa perantau di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan sisanya 81,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu faktor status sosial ekonomi, budaya, jenis kelamin, peran orangtua dan karakteristik.

## B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti mengemukakan beberapa saran. Saran-saran peneliti diharapkan dapat berguna bagi perkembangan kelanjutan studi ilmiah dan berguna bagi pihak lain. Adapun saran-saran tersebut adalah:

### 1. Saran 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*. Belas kasih terhadap diri atau *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. Saran bagi universitas

Pada hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat kesepian pada mahasiswa secara umum masuk pada kategori sedang dan ada pula yang masuk dalam kategori tinggi. Untuk meminimalisir hal tersebut universitas perlu untuk membantu mendorong mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan *self-compassion* pada

mahasiswa untuk mengurangi perasaan kesepian yang dialami dengan cara mengadakan kegiatan atau seminar berkaitan dengan peningkatan *self-compassion*.

### 3. Saran bagi peneliti selanjutnya

Karena dalam penelitian ini faktor *self-compassion* memberikan sumbangan dalam rendahnya kesepian sebanyak 18,7%, terdapat 81,3% faktor lain yang perlu dipertimbangkan. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melaksanakan penelitian mengenai kesepian, sebaiknya dapat mempertimbangkan faktor lain seperti jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, peran orangtua dan karakteristik kepribadian yang dapat mempengaruhi kesepian, dengan mengumpulkan informasi dan literatur mengenai kesepian yang lebih lengkap sehingga mempermudah proses penelitian.