

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self-compassion* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi *self-compassion* mahasiswa yang mengerjakan skripsi maka *psychological distress* yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tersebut semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tersebut semakin tinggi. Kategori *psychological distress* dan *self-compassion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam penelitian ini termasuk kedalam kategori sedang. Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 3,8% terhadap variabel *psychological distress*, dan sisanya sebesar 96,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

B. Saran

1. Bagi subjek penelitian

Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sangat penting untuk menerapkan *self-compassion* untuk menghadapi tekanan yang dialami selama mengerjakan skripsi. Jika tekanan yang dirasakan sudah sangat berat, segera mencari bantuan profesional agar bisa segera ditangani. Selain itu, dukungan

emosional dari keluarga juga sangat penting, dengan menghindari topik-topik sensitif yang dapat meningkatkan stres mahasiswa, oleh karena itu dukungan emosional dari keluarga sangat diharapkan selama proses penyusunan skripsi. Dengan demikian, harapannya tingkat stres dapat diminimalkan dan proses pengerjaan skripsi dapat berjalan lebih lancar.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian ini *self-compassion* berpengaruh terhadap *psychological distress* sebesar 3,8% dan 96,2% dipengaruhi oleh faktor lain, sehingga diharapkan pada penelitian selanjutnya supaya menambahkan variabel intervening yang mungkin berpengaruh terhadap *psychological distress*. Dan disarankan untuk melakukan penelitian dengan pendekatan lain, seperti metode studi longitudinal, agar dapat mengamati perkembangan hubungan antara *self-compassion* dan *psychological distress* secara lebih mendalam dan memahami pola sebab-akibatnya. Selain itu, penambahan jumlah subjek penelitian juga penting untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.