

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. Hal ini berarti jika mahasiswa memiliki *self-compassion* yang tinggi maka akan meningkatkan resiliensi akademiknya. *Self-compassion* berkontribusi sebesar 30,6% terhadap resiliensi akademik, sedangkan sisanya sebesar 69,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Self-compassion ditandai dengan kemampuan memperlakukan diri sendiri secara penuh kasih, memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia, serta kesadaran penuh terhadap emosi dan pikiran yang muncul, terbukti menjadi salah satu faktor protektif yang memperkuat resiliensi akademik pada mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa *self-compassion* tidak hanya penting untuk kesehatan mental, tetapi juga berperan besar dalam membentuk resiliensi akademik mahasiswa. Oleh karena itu, pengembangan sikap *self-compassion* perlu didorong sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan, resiliensi akademik dan performa akademik mahasiswa.

B. Saran

Dari uraian hasil penelitian, pembahasan serta kesimpulan, penulis mengajukan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi subjek

Mahasiswa diharapkan dapat mulai mengembangkan *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika menghadapi tekanan akademik. Dengan bersikap lebih peduli dan memahami diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan, mahasiswa dapat meningkatkan resiliensi akademiknya. Diharapkan pula mahasiswa tidak hanya fokus pada pencapaian hasil, tetapi juga pada proses dan kemampuan bertahan yang sehat secara emosional dalam menjalani masa perkuliahan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, seperti subjek yang terbatas pada mahasiswa di satu rentang waktu dan belum mempertimbangkan faktor-faktor lain yang juga bisa memengaruhi resiliensi akademik. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan subjek, menggunakan pendekatan longitudinal, atau menambahkan variabel lain yang relevan. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa menggunakan metode campuran untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa terkait *self-compassion* dan resiliensi akademik.