

BAB V

PENUTUPAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,216 dengan nilai signifikansi $p = 0,021$ ($p < 0,050$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi. Artinya, semakin tinggi tingkat *self compassion*, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self compassion* maka semakin rendah pula tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. yang memiliki *self compassion* rendah menunjukkan kecenderungan untuk memiliki resiliensi yang lebih rendah dalam menghadapi tantangan akademik.

Berdasarkan hasil kategorisasi didapatkan bahwa Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki *self compassion* yang sedang dengan presentase 91,2% dan memiliki resiliensi yang tinggi dengan presentase 77,2%. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,047 yang berarti bahwa *self compassion* berkontribusi sebesar 4,7% terhadap resiliensi, sedangkan sisanya yaitu sebesar 95,3%, dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun hubungan yang ditemukan tidak kuat, namun *self compassion* tetap memiliki peran signifikan secara statistik terhadap ketahanan mental mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

B. Saran

Adapun saran yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain yaitu :

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir maka mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat mengembangkan *self compassion* sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan akademik, terutama dalam menyelesaikan skripsi. Beberapa bentuk pengembangan *self compassion* yang dapat dilakukan mahasiswa tingkat akhir adalah perlu berlatih untuk bersikap baik kepada diri sendiri, menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, serta mengurangi kritik diri yang berlebihan agar dapat meningkatkan kemampuan dalam mengatasi stres akademik

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji lebih dalam hubungan *self compassion* dengan resiliensi, disarankan untuk memperluas populasi penelitian, melibatkan mahasiswa akhir dari berbagai perguruan tinggi di seluruh Indonesia, serta mempertimbangkan faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi resiliensi seperti regulasi emosi, efikasi diri, dan kondisi keluarga.