

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Mahasiswa yang mampu memahami, menerima, dan memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan ketika menghadapi kesulitan cenderung lebih jarang merasa kesepian. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mampu bersikap baik pada dirinya sendiri lebih mudah merasa sendiri dan terasing dalam kehidupan perantauan. Dengan demikian, sikap menerima dan berbelas kasih pada diri sendiri menjadi salah satu hal penting yang dapat membantu mahasiswa rantau mengurangi perasaan kesepian.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran di kemudian hari. Berikut saran yang dapat dipertimbangkan:

##### **a. Subjek Penelitian**

Disarankan agar mahasiswa rantau mengembangkan dan meningkatkan kemampuan *self compassion* sebagai salah satu strategi untuk mengatasi perasaan kesepian. Mahasiswa dapat memulai dengan membiasakan diri untuk menyadari emosi secara jujur tanpa menghakimi diri sendiri, serta

memberikan respons yang penuh pengertian saat menghadapi kegagalan atau tekanan. Selain itu, mahasiswa juga dapat mengikuti kegiatan pengembangan diri yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental dan penerimaan diri. Membangun dukungan sosial positif, seperti bergabung dalam komunitas mahasiswa daerah atau organisasi kampus, juga dapat memperkuat rasa koneksi dan mengurangi isolasi sosial.

b. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat menjadi pertimbangan bagi peneliti selanjutnya. Diharapkan untuk menggunakan teknik sampling yang lebih beragam dan melibatkan lebih banyak responden, agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasikan ke populasi mahasiswa rantau yang lebih luas.