

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa rantau. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion*, maka semakin tinggi pula tingkat *flourishing* pada mahasiswa rantau. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan *flourishing* pada mahasiswa rantau meskipun *flourishing* juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Rantau

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa rantau disarankan untuk mengembangkan *self-compassion* sebagai salah satu upaya meningkatkan *flourishing*. Hal tersebut dapat dilakukan dengan membiasakan sikap menerima diri, mengurangi kecenderungan menghakimi diri sendiri, serta menerapkan latihan *mindfulness* dalam menghadapi berbagai tantangan selama menjalani kehidupan di perantauan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih representatif sehingga hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor lain yang

berhubungan dengan *flourishing* pada mahasiswa rantau agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan *flourishing*.