

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian yang dimediasi oleh dukungan sosial teman pada mahasiswa rantau di Yogyakarta, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan kesepian melalui dukungan sosial teman pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Selain itu, hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa dukungan sosial teman berperan sebagai mediasi parsial (*partial mediation*) dalam hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa rantau, maka semakin tinggi pula dukungan sosial teman yang mereka rasakan sehingga tingkat kesepian menjadi semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka dukungan sosial teman yang dirasakan juga cenderung semakin rendah sehingga tingkat kesepian menjadi semakin tinggi. Dengan demikian, *self-compassion* mampu menurunkan kesepian baik secara langsung maupun secara tidak langsung melalui peningkatan dukungan sosial teman.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka terdapat saran yang diberikan oleh peneliti antara lain:

1. Bagi Mahasiswa Rantau

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa rantau diharapkan dapat mengembangkan *self-compassion* sebagai kemampuan untuk menerima diri sendiri, mengelola emosi secara lebih adaptif, serta mengurangi kecenderungan mengkritik diri ketika menghadapi kesulitan selama menjalani kehidupan di perantauan. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan lebih aktif membangun hubungan interpersonal yang positif dengan teman agar memperoleh dukungan sosial yang memadai, sehingga dapat membantu mengurangi perasaan kesepian.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya mahasiswa rantau, melalui penyelenggaraan program yang mendukung pengembangan *self-compassion* dan penguatan dukungan sosial teman. Program tersebut dapat berupa pelatihan *self-compassion*, seminar kesehatan mental, program mentoring, kegiatan organisasi kemahasiswaan, maupun layanan konseling psikologis yang dapat membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah dan karakteristik responden agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menguji variabel lain yang berpotensi memediasi atau memoderasi hubungan antara *self-compassion* dan kesepian.