

## BAB V PENUTUP

### 5.1. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai hubungan *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas. Artinya, semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki mahasiswa perantau, maka kesepian yang dirasakan mahasiswa perantau tersebut akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* yang dimiliki mahasiswa perantau, maka kesepian yang dirasakan akan semakin tinggi.
2. Hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas berada pada kategori sedang. Artinya, kontribusi *self compassion* terhadap kesepian tidak begitu tinggi dan tidak juga begitu rendah.
3. *Self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa perantau Universitas Andalas berada pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa perantau Universitas Andalas sudah mampu berbuat baik terhadap diri sendiri dan cukup baik dalam melindungi diri dari situasi yang sulit serta memahami situasi tersebut secara objektif.
4. Kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau Universitas Andalas berada pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar mahasiswa perantau

Universitas Andalas masih merasa bahwa hubungan sosial yang mereka jalani belum sesuai dengan apa yang mereka harapkan, dan perasaan tersebut akan muncul saat mereka tidak bersama dengan orang-orang yang mereka percaya.

5. Komponen *self compassion* yang paling tinggi dimiliki oleh mahasiswa perantau Universitas Andalas adalah *self-kindness versus self-judgment*. Sedangkan dimensi kesepian yang paling tinggi dirasakan oleh mahasiswa perantau Universitas Andalas adalah *intimate others*.
6. Komponen *self compassion* yang paling tinggi nilai koefisien korelasinya dengan kesepian adalah *common humanity versus isolation*.
7. Tidak terdapat perbedaan kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau universitas Andalas yang berjenis kelamin laki-laki dengan mahasiswa perantau universitas Andalas yang berjenis kelamin perempuan.

## 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi beberapa pihak.

### 5.2.1. Saran Metodologis

Penelitian ini menemukan bahwa hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas berada pada kategori sedang. Dengan demikian, kontribusi *self compassion* terhadap kesepian tidak begitu tinggi dan tidak juga begitu rendah. Dengan kata lain, *self compassion* bukanlah satu-satunya usaha yang dapat dilakukan untuk meminimalisir perasaan

kesepian. Maka dari itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang usaha lain yang dapat mengurangi perasaan kesepian pada mahasiswa perantau, seperti usaha yang didasarkan pada kognitif, emosi, maupun perilaku.

### 5.2.2. Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa *self compassion* dan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas berada pada kategori sedang. Untuk itu, peneliti memberikan beberapa saran praktis terhadap mahasiswa Universitas Andalas, baik mahasiswa perantau maupun mahasiswa lokal, dan pihak kampus.

#### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa Universitas Andalas diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam melindungi diri dari situasi yang sulit serta memahami situasi tersebut secara objektif. Selain itu, mahasiswa Universitas Andalas juga diharapkan untuk lebih terbuka dalam menerima dan menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitar, sehingga kesepian yang dirasakan dapat menurun. Khusus bagi mahasiswa lokal atau mahasiswa yang tinggal bersama keluarga, diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau dengan cara membangun hubungan sosial serta memberikan perasaan yang nyaman bagi mahasiswa perantau.

#### 2. Bagi Pihak Kampus

Pihak kampus diharapkan dapat membuat kebijakan ataupun kegiatan yang bertujuan untuk meminimalisir perasaan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas, seperti menambah kegiatan keakraban bagi mahasiswa baru.

Selain itu, pihak kampus diharapkan memberikan perhatian yang lebih terhadap program *coaching* bagi mahasiswa perantau, serta memperluas cakupan program tersebut agar tidak hanya disediakan *coach* untuk mahasiswa yang berasal dari Papua.

