

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab ini menjelaskan tentang simpulan yang dieproleh dari hasil penelitian yang dilakukan, dan rekomendasi yang ditujukan kepada penulis selanjutnya

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan, pengolahan, dan hasil analisis data mengenai perbandingan *self-compassion* pada mahasiswa Program studi Bimbingan dan Konseling fakultas ilmu Pendidikan universitas Pendidikan Indonesia dapat diketahui bahwa kecenderungan *self-compassion* pada mahasiswa berada pada kategori *high*, lalu ditinjau berdasarkan jenis kelamin, perbandingan *self-compassion* pada mahasiswa tidak memiliki perbedaan yang signifikan dengan hasil hitung *Asymp. sig (2-Tailed)* sebesar 0,556. lalu, ditinjau berdasarkan usia, perbandingan *self-compassion* pada mahasiswa tidak memiliki perbedaan yang signifikan dengan hasil hitung *Asymp. sig (2-Tailed)* sebesar 0,631. penelitian ini juga menunjukan bahwa mahasiswa dapat bersikap menyayangi diri sendiri, bersikap toleran pada diri sendiri, tidak bersikap kasar dan menghakimi diri sendiri, menoleransi kekurangan dalam diri, menyadari setiap manusia menghadapi kondisi yang berbeda-beda, menyadari bahwa setiap individu mengalami kegagalan, tidak memiliki perasaan terpisah dari lingkungan, tidak memandang kekurangan diri hanya dimiliki oleh diri sendiri, menerima semua emosi dari pengalaman buruk yang terjadi, menerima seluruh pengalaman buruk yang terjadi, dapat mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah, dan dan tidak bereaksi secara berlebihan terhadap situasi yang sedang terjadi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Karinda (2020), dan Lintang (2018) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa, dan tidak sejalan dengan penelitian Yuzka (2022), dan Yarnel (2018) yang menyatakan bahwa laki-laki memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dari Perempuan. hasil penelitian ini juga menentang penelitian Yamamoto dan Takeda (2020), Keng, Smoski, dan

Robins (2011), Zhao dan Zhang (2017) yang mengemukakan bahwa perempuan memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perbedaan pada hasil penelitian ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor sosial budaya dan faktor pola asuh orang tua.

## 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan penelitian tentang perbandingan perbandingan *self-compassion* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia penulis mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

### 5.2.1 Pelaksana layanan bimbingan dan konseling di lingkungan Program Studi Bimbingan dan Konseling

1. Berapa mahasiswa masih memiliki *Self-compassion* yang rendah, bila ditinjau berdasarkan aspek mahasiswa program studi bimbingan dan konseling masih memiliki aspek *isolation* dan *overidentification* yang sedang sehingga dapat diberikan layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi Tingkat *isolation* dan *overidentification* yang sedang tersebut dengan Teknik Latihan berfikir dengan metode *Mindful Self-compassion*. Teknik tersebut dapat meningkatkan cara berfikir yang lebih tenang dan objektif sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.
2. Layanan bimbingan dan konseling untuk mahasiswa yang memiliki *self-compassion* dengan kategori tinggi juga perlu diberikan, sebagai bentuk dari bimbingan dan konseling yang komprehensif. Layanan tersebut dapat berupa bimbingan pribadi sebagai upaya pengoptimalan *self-compassion* pada mahasiswa

### 5.2.2 Penulis Selanjutnya

Penulis selanjutnya dapat membandingkan *self-compassion* dengan faktor-faktor yang lain seperti faktor sosial-budaya, pola asuh orang tua, dan lainnya agar dapat mengetahui *self-compassion* individu lebih mendalam. Penulis selanjutnya juga dapat membandingkan *self-compassion* pada usia yang lebih muda seperti pada peserta didik SMA, dan dapat menghubungkan *self-compassion* dengan variabel lain, seperti *self-esteem*, *self-efficacy*, *self-awareness*. Peneliti selanjutnya

juga dapat melaksanakan penelitian untuk menguji efektifitas Teknik layanan yang direkomendasikan oleh Kristin Neff seperti *Compassion-Focussed Theraphy*, *Mindful Self-compassion*, untuk meningkatkan *self-compassion* pada mahasiswa.