

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara *self-compassion* dengan kecemasan, dimana mahasiswa dengan *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah. Selain itu, ditemukan perbedaan *self-compassion* yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, dengan mahasiswa laki-laki menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian bahwa *self-compassion* berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Subjek Penelitian**

Mahasiswa diharapkan memahami konsep *self-compassion* dan kecemasan untuk meningkatkan kompetensi diri. Praktik sederhana seperti menulis *diary*, dan afirmasi positif, dan meluangkan waktu untuk merenungkan pengalaman dan perasaan tanpa penilaian juga dapat membantu mengurangi kecemasan mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir.

##### **5.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas kajian *self-compassion* dan faktor-faktor kecemasan pada mahasiswa seperti psikoanalitik, interpersonal, perilaku, biologis, jenis kelamin, usia, pendidikan, lingkungan, ancaman integritas fisik, dan ancaman sistem diri. Kemudian disarankan untuk meneliti hubungan tingkat *self-compassion* dengan tingkat kecemasan dalam skala ordinal agar dapat mengetahui sejauh mana tingkat *self-compassion* dapat berhubungan

dengan tingkat kecemasan individu. Pengembangan intervensi *self-compassion* yang lebih spesifik dan penelitian kualitatif dengan wawancara mendalam dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa terkait *self-compassion* dan kecemasan mereka.

### 5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan disarankan untuk lebih memperhatikan kesehatan mental mahasiswa, terutama selama proses penyusunan tugas akhir. Universitas sebaiknya mengimplementasikan program *screening* kesehatan mental yang rutin untuk mengidentifikasi mahasiswa yang membutuhkan dukungan emosional. Selain itu, menyelenggarakan *workshop* atau pelatihan tentang *self-compassion* dan manajemen kecemasan dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dengan lebih baik. Pembentukan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang fokus pada kesejahteraan mental juga penting, sebagai tempat bagi mahasiswa untuk saling mendukung dan mendapatkan informasi tentang pentingnya kesehatan mental, serta sebagai sarana untuk melakukan intervensi yang lebih luas terkait masalah tersebut.