

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab ini menyajikan uraian simpulan yang didapatkan berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan dan bagi berbagai pihak yang terkait dalam penelitian selanjutnya.

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa rantau di Universitas Pendidikan Indonesia tahun angkatan 2018 yang berasal dari luar Jawa Barat dapat disimpulkan bahwa dengan *self-compassion* yang berkontribusi sebesar 9,6% dapat diharapkan mampu menurunkan kesepian pada mahasiswa rantau di Universitas Pendidikan Indonesia. Pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian tersebut bersifat negatif.

Pada data demografis tidak ditemukan adanya perbedaan *self-compassion* pada jenis kelamin, usia, dan daerah asal. Terlihat pula dari data demografis tidak ditemukan adanya perbedaan kesepian pada jenis kelamin, usia, daerah asal, dan intensitas pulang. Data deskriptif mengenai aspek-aspek *self-compassion* ditemukan bahwa aspek-aspek seperti *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* memiliki kontribusi dalam menurunkan kesepian.

#### **B. Rekomendasi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk meningkatkan *self-compassion* pada orang-orang yang memiliki perasaan kesepian. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian psikologi khususnya perkembangan dan sosial. Terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diberikan kepada pihak-pihak dengan hasil yang diperoleh dari hasil penelitian ini, diantaranya:

### **1. Rekomendasi Bagi Mahasiswa Rantau**

Mahasiswa rantau diharapkan dapat lebih meningkatkan *self-compassion* dalam diri seperti tidak menghakimi dan menyalahkan diri sendiri, tidak mengindari permasalahan, menyadari bahwa permasalahan yang terjadi merupakan bagian dari kehidupan sehingga mahasiswa rantau dapat menghadapi dengan baik berbagai macam situasi, mengingat bahwa permasalahan merupakan salah satu bagian dalam kehidupan ini.

### **2. Rekomendasi Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti yang tertarik dalam meneliti topik yang serupa direkomendasikan untuk melihat faktor-faktor lain yang berkaitan dengan *self-compassion* ataupun kesepian. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti subjek dengan karakteristik yang berbeda seperti mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa yang tidak merantau, mahasiswa dengan permasalahan yang lain seperti bercerai, orang tuanya meninggal, dan lain-lain.