

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hipotesis yang diajukan, serta hasil penelitian yang didasarkan pada hasil analisis data dan pengujian hipotesis, maka kesimpulan yang dapat dikemukakan dalam penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* terhadap stres pada mahasiswa penulis skripsi di jurusan BKI IAIN Tulungagung adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *self-compassion* dan variabel stres pada mahasiswa penulis skripsi. Gambaran stres pada mahasiswa penulis skripsi jurusan BKI IAIN Tulungagung berada pada kategori sedang dan gambaran *self-compassion* pada mahasiswa penulis skripsi jurusan BKI IAIN Tulungagung juga berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil *output* analisis regresi linier sederhana, diperoleh data Sig. sebesar 0,920 = dengan probabilitas $< 0,05$ yang berarti dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa penulis skripsi jurusan BKI IAIN Tulungagung dan sebaliknya semakin rendah tingkat *self-compassion* maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa BKI IAIN Tulungagung dalam menulis skripsi.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian mengenai *self-compassion* sebagai prediktor loneliness pada biarawan Katolik di kota Malang, maka saran yang bisa diberikan sebagai berikut:

1. Program Studi

Penelitian ini membuktikan bahwa keberfungsian *self-compassion* terhadap stres sangat dibutuhkan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik, salah satunya adalah skripsi. Oleh karena itu dalam program studi diharapkan dapat meningkatkan segala bentuk dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa dan memberi kontribusi dalam mencermati dinamika pada mahasiswa penulis skripsi.

2. Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing bukan hanya menjadi pengoreksi mahasiswa dalam menulis skripsi, tetapi dosen pembimbing juga merupakan pendukung bagi mahasiswanya dalam menyelesaikan tugas skripsi yang dimana mahasiswa akan rentan mengalami stres. Dengan demikian diharapkan dosen pembimbing mampu meningkatkan segala bentuk dukungan yang telah diberikan kepada mahasiswa bimbingannya. Dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, penilaian, informatif, dan instrumental.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan ketika mulai menulis skripsi ataupun dalam mengerjakan tugas akademik lainnya dapat memiliki cara/strategi yang bersifat kolektif seperti aspek-aspek dalam *self-compassion* agar dapat meminimalisir terjadinya stres pada saat menulis skripsi ataupun dalam mengerjakan tugas akademik lainnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, yakni:

- a. Diperkirakan terdapat faktor lain yang turut berpengaruh dalam stres mahasiswa dalam menulis skripsi yaitu faktor internal dan eksternal, tentunya dalam hal ini akan diperlukan penelitian yang lebih lanjut dan lebih kompleks.
- b. Subjek penelitian selanjutnya agar lebih memperhatikan jumlah subjek penelitian, karena semakin banyak subjek penelitian maka akan semakin mewakili populasi.
- c. Penelitian ini terfokuskan pada pembahasan mengenai hubungan antar *self-compassion* dan stres pada mahasiswa penulis skripsi. Diharapkan pada penelitian selanjutnya, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan instrumen perlakuan untuk meningkatkan *self-*

compassion pada diri mahasiswa dan meminimalisir adanya gejala stres saat mengerjakan tugas akademik.