

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai *self-compassion* yang dilakukan terhadap 708 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha memiliki derajat *self-compassion* yang rendah.
2. Dari penelitian ini muncul delapan jenis profile yang menggambarkan derajat *self-compassion* mahasiswa.
3. Faktor yang paling mempengaruhi *self-compassion* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha adalah dimensi kepribadian *neuroticism*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Untuk penelitian selanjutnya, dapat meneliti mengenai kontribusi dari dimensi kepribadian terhadap *self-compassion*.

2. Melakukan penelitian mengenai perbandingan *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa Psikologi dan profesi sejenis di bidang sosial.

5.2.2 Saran Praktis

1. Untuk masukan kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha khususnya dosen wali, agar memasukkan *self-compassion* ke dalam salah satu bagian konsultasi dengan mahasiswa saat perwalian.
2. Mengadakan seminar atau forum diskusi dengan mahasiswa untuk mengembangkan atau meningkatkan *self-compassion*.