

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan data yang dilakukan, peneliti memperoleh kesimpulan dari penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren X di Kota Kediri sebagai berikut:

1. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa tingkat *self compassion* pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren X di Kota Kediri sebanyak 22 mahasiswa dengan presentase 85% pada kategori “**tinggi**”. Dengan aspek *mindfulness* yang paling tinggi, yaitu sebesar 45%.
2. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa tingkat stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren X di Kota Kediri sebanyak 13 mahasiswa dengan presentase 50% pada kategori “**sedang**”. Dengan aspek psikologis yang paling tinggi, yaitu sebesar 32%.
3. Hasil *Spearman's rho* dari *self compassion* dan stres menunjukkan 0.618 terdapat pada interval 0,60 – 0,799 yang berarti bahwa korelasi antara keduanya adalah kuat, serta terdapat hubungan yang positif. Semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi tingkat stres yang dialaminya. Kemudian sebaliknya, semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah tingkat stres yang dialaminya. Berdasarkan uji korelasi didapatkan hasil nilai Sig. (2-tailed) *self compassion* dengan stres adalah 0.001. artinya $0.001 < 0.05$ maka hubungan kedua variabel tersebut signifikan antara *self compassion* dengan stres. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren X di Kota Kediri. Artinya, semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki, maka akan semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren X di Kota Kediri. Pada penelitian ini, terdapat perbedaan antara hipotesis awal dan

hasil pada penelitian. Ketika hasil tidak sama dengan hipotesis, perlu dilakukan analisis dan pembahasan mengenai faktor-faktor yang mungkin mempengaruhinya. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah mendiskusikan faktor-faktor eksternal dan internal serta evaluasi mengenai metode dalam penelitian, yang mungkin menjadi faktor penyebab ketidaksesuaian antara hasil dan hipotesis. Selain itu juga, temuan yang tidak sesuai dengan hipotesis harus dijelaskan sebagai pengetahuan yang baru dan perlu adanya diskusi yang berlanjut mengenai keterbatasan penelitian dan implikasinya untuk penelitian masa depan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan kesimpulan, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa yang Tinggal di Pondok

Kepada mahasiswa diharapkan dapat membentuk kesadaran mengenai kesehatan mental pada setiap individu. Mahasiswa dapat menumbuhkan pada dirinya rasa *self compassion* (welas asih), agar ketika mendapat kesusahan individu tersebut dapat beradaptasi dengan stres yang dialami masing-masing.

2. Bagi Lembaga

Bagi lembaga pondok pesantren diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan mahasiswa yang tinggal di pondok boleh leluasa mengerjakan aktivitas dia sebagai mahasiswa tanpa harus dipersulit ketika meminta izin. Dan dengan adanya penelitian ini, pondok pesantren dapat menjadwalkan ulang kegiatan bagi mahasiswa yang di pondok pesantren, agar keduanya seimbang antara kegiatan pondok dan aktivitas sebagai mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, mungkin dalam penelitian ini masih banyak kekurangan. Maka disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memberikan pertimbangan pada faktor lain yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya stres. Faktor lain tersebut adalah bisa berupa

psychological wellbeing (kesejahteraan psikologis), *pearsonal initiative* (inisiatif pribadi), *heppiness*, *optimism* dan lain-lain. Sehingga peneliti selanjutnya dapat lebih teliti dalam melihat fenomena yang ada dilapangan.