

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan antara *self compassion* dengan regulasi emosi Pada Mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri. dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat *self compassion* pada mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang mempunyai ide bunuh diri dibagi menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat tinggi 10%, kategori tinggi 50%, kategori sedang 33%, kategori rendah 7%, dan kategori sangat rendah 0%. dengan demikian tingkat *self compassion* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang mempunyai ide bunuh diri tergolong tinggi dengan presentase 50%.
2. Tingkat regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang mempunyai ide bunuh diri dibagi menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat tinggi 10%, kategori tinggi 50%, kategori sedang 40%, kategori rendah 0%, dan kategori sangat rendah 0%. dengan demikian tingkat regulasi emosi pada Mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang mempunyai ide bunuh diri tergolong tinggi dengan presentase 50%
3. Terdapat hubungan antara *self compassion* dengan regulasi emosi Pada Mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri. dengan nilai koefisien hubungan sebesar 0,439. Maka dari itu H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya adanya hubungan *self compassion* dan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa

Prodi Psikologi Islam angkatan 2019 dan 2020 di IAIN Kediri. jika *self compassion* yang dimiliki mahasiswa tersebut tinggi maka tinggi juga regulasi emosi yang dimilikinya. dari hasil penelitian ini bisa ditangkap bahwasanya mahasiswa hanya pernah melintas pemikiran atau ide bunuh diri tetapi dari perilaku tidak pernah mencoba untuk melakukan bunuh diri

B. Saran

1. Bagi subjek yang diteliti

Disarankan agar mahasiswa yang sedang memiliki permasalahan apapun itu untuk terus meningkatkan, menyibukkan diri dengan kegiatan-kegiatan yang dapat menuju hal yang positif dan mempertahankan regulasi emosi dengan baik dan *self compassion* atau berbelas kasih kepada diri sendiri dengan mencintai dan memberikan reward untuk diri sendiri, agar tidak terlintas untuk menyelesaikan masalah dengan bunuh diri.

2. Bagi kampus Untuk Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri

Disarankan kepada pihak fakultas menyediakan pendampingan secara berkala, seminar atau sebagainya untuk meningkatkan regulasi emosi dan *self compassion* pada mahasiswa dan untuk mengurangi kejadian yang tidak diinginkan seperti bunuh diri oleh mahasiswa kampus.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti hubungan *self compassion* dan regulasi emosi disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif atau pendekatan kuantitatif, agar mendapatkan data yang lebih lengkap dan akan saling mendukung dalam pembahasan hasil penelitian.