

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa akhir UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu korelasi antara variabel *self compassion* dan kesejahteraan psikologis menghasilkan hubungan positif yaitu memperoleh nilai koefisien korelasi Hasil pengujian hipotesis menunjukkan: Nilai korelasi (r) antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis = 0,761. Signifikansi = 0,000, lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Berdasarkan kriteria pada tabel interpretasi, nilai korelasi 0,761 termasuk kategori hubungan kuat. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* rendah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah.

B. Saran

Berdasarkan dari keseluruhan hasil penelitian ini, muncul beberapa pendapat yang dapat dijadikan sebagai saran antara lain sebagai berikut :

1. **Bagi lembaga pendidikan**, khususnya Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi kesehatan mental mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Pihak kampus dapat mengadakan program pendampingan psikologis, seminar kesehatan mental, atau layanan konseling yang lebih aktif untuk membantu mahasiswa meningkatkan self-compassion sehingga kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat terjaga dengan baik selama menjalani proses akademik..
2. **Bagi dosen pembimbing** diharapkan dapat memberikan bimbingan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Pendekatan yang suportif, komunikasi yang baik, serta pemberian

motivasi kepada mahasiswa dapat membantu mahasiswa mengembangkan sikap self-compassion sehingga mereka lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan menyelesaikan skripsi dengan lebih baik.

3. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

diharapkan dapat mengembangkan program atau kegiatan yang berkaitan dengan peningkatan kesehatan mental mahasiswa, seperti pelatihan self-compassion, workshop manajemen stres, atau layanan konseling berbasis keislaman. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi akademik bagi pengembangan keilmuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

DAFTAR PUSAKA

- Abdullah, S., Febriana, H. R., Syam, R., & Rahmatia. (2024). *Perilaku dan Aktualisasi Mahasiswa di Era Digital dan Media Sosial*. Makassar: Unhas Press.
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research* , 14 (1).
- Abubakar, R. (2021). *Pengantar Psikologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press.
- Airin, T., & Clement , E. P. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *PSIKOLOGIKA :Jurnal* , 26 (1 2579-6518).
- Akbar, R. S., Aulya, A., Aspari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi* , 7 (2).
- Astutu, A. K., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Atikah, F. R., & Putu, N. W. (2021). Peran Self Compassion terhadap Psychological Well Being Pengajar Muda diIndonesia Mengajar. *Psikologi Udayana:Jurnal* .
- Aulia, F., Setiawan, Y., Purna, R. S., Ade, F. S., Utami, R. H., Magistarinna, E., et al. (2024). *Remaja Dan Problematic Internet Use*. Yogyakarta: Deepublish Digital.
- Awaliyah, A., & Arruum, R. L. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Psikogenesis:Jurnal* , 5 (2).

- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation. *SPINE* , 25 (24),
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja. *Pendidikan dan Konseling:Jurnal* , 5 (1).
- Elisa, B. G., Johannes, S. L., Petrus , S., Livia, M. D., Nadeak, E., & Rafflesia, B. (2021). *Pelatihan Self Compassion Pada Siswa dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Ellison, N. B., & Boyd, D. M. (2013). *Sociality Through Social Network Sites*.
- Epi, K., Nandang, R., & Nandang, B. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *INNOVATIVE COUNSELING:Jurnal* , 3 (2),
- Erhamwilda. (2015). *Konseling Sebaya Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Fahada, B. K. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia ;Jurnal* , 8 (2)
- Faqih , P., Widiyono, & Anniez, R. M. (2022). *Buku Refrensi Kesejahteraan Psikologi dengan Sholat Dhuha*. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-Esteem dan Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (FOMO) Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon* , 4 (1)
- Ghufron, M. N., & S, R. R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

- Hafizoh, R., & Tama, M. M. (2024). Hubungan Harga Diri Dengan Fear of Missing Out. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* , 11 (2)
- Handayani, E. S., Farihal, & Bertisya, A. P. (2022). Korelasi Antara Fomo Syndrome Dengan Self-Esteem Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Alalak. *Jurnal Pendidikan dan Konseling* , 4 (5), 4798-4906.
- Hidayat, I. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Positivity Di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. *Skripsi* .
- Irma, Y. (2018). Konsep Psychological Well Being Serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Innovative Counseling : Jurnal* , 2 (2)
- Juliansyah, N. (2016). *Metode Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. KENCANA.
- Kolinug, C. E., & Prasetya, B. E. (2021). Hubungan Antara Harga Diri dengan Fear Of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Manado. *Psikopedia* , 3 (2)
- Kristin, D. N. (2003). Pengembangan dan Validasi Skala untuk Mengukur Kasih Sayang pada Diri Sendiri.
- Kristin, D. N. (2022, Agustus). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention.
- Muhamad , A. T., & Abdul , M. (2020). *Makna Kesejahteraan Bagi Pendakwah*. CV Adanu Abimata.
- Muhammad, A. K., & Mulyanti. (2015). Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa

Tingkat Akhir. *Ners dan Kebidanan Indonesia:Jurnal* , 3 (2)

N, S. Y., & Sugandhi, N. M. (2021). *Bimbingan dan Konseling Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Nasir, N., & Rusli, D. (2022). Pengaruh self-compassion terhadap psychological well-being pada tenaga . *Riset Psikologi:Jurnal* , 5 (4)

Rainissa, A., & Maria, C. W. (2022). Kondisi Kesejahteraan Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid 19. *PSIKO EDUKASI : Jurnal* , 20 (2)

Rajes, A., Latief, S., & Citra, M. (2022). Self Compassion dan Psychologi well Being Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Sublimasi:Jurnal* , 3 (1)

Restuning, D. D., & Wuri, Y. S. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *10* (2).

Rifka, F., & Siti, U. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikologi Teori dan Terapan:Jurnal* , 13 (2).

Santrock, J. W. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media.

Shofiyan , S. (2017). *Metode Penelitian Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*. KENCANA.

Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* , 10 (2)

Sintiawan, N., Setiyowati, A. J., & Zen, E. F. (2021). Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan. *Jurnal*

Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan ,
9 (1).

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta .

Supatmi, Budi, S., & Esti , Y. (2021). *Social Support Berbasis Spritual Terhadap Well Being pada Pasien Kanker Serviks dengan Kemoterapi*. Rena Citra Mandiri .

Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: KENCANA.

Syifa, A., & Ria, U. P. (2019). Kesejahteraan Psikologis Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Keperawatan Jiwa:Jurnal* , 7 (2).

Thasya, N. O., Herlina, & Tesha , H. S. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres pada Mahasiswa Akhir. *KEPERAWATAN TROPIS PAPUA: Jurnal* , 5 (1).

Vinny, N. M., & Nurmina. (2024). Hubungan Self Compassion dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar dikota Padang. 1 (2).

Zahra, A. S., Della, F. F., & Ramadani, S. (2023). Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran* , 02 (1).

Setyawati1, i., Atiyyatul, F. S., & Poerwanto, A. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Upt Prsmp Surabaya. 5(2).

Akmalia, D. P., & Budi, H. U. (2024). Pentingnya Self-Compassion Bagi Kesehatan Mental Individu Theurgency Of Self-Compassion For Individual Mental Health. *Psikodinamika : Jurnal Literasi Psikologi* , 4 (1).

Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara. *10* (1).

Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). Memahami Sumber Data Penelitian : Primer, Sekunder, Dan Tersier. *5* (3).

