

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisa penelitian, perhitungan dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik Belas kasih diri, Kesejahteraan psikologis dan kesepian:
  - a. Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian didapatkan bahwa hasil kategori Belas Kasih Diri pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi berada pada kategori sedang.
  - b. Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian didapatkan bahwa hasil kategori Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi berada pada kategori sedang.
  - c. Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian didapatkan bahwa hasil kategori Kesepian pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi berada pada kategori sedang.
2. Adapun hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:
  - a. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara belas kasih diri dengan kesepian pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.
  - b. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.
  - c. Terdapat pengaruh antara belas kasih diri dan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.

#### **B. Saran**

Peneliti ingin memberikan saran kepada pihak-pihak terkait yang berkaitan dengan hasil penelitian skripsi peneliti yang diharapkan dapat bermanfaat untuk kedepannya, diantaranya sebagai berikut:

**a. Saran bagi Dosen**

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar dosen mendukung pengembangan belas kasih diri di kalangan mahasiswa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi kesepian. Dosen bisa mengajarkan teknik meditasi belas kasih diri dan refleksi diri positif, serta menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung. Selain itu, mengadakan diskusi kelompok atau workshop yang fokus pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional juga akan membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dan didukung.

**b. Saran bagi Mahasiswa**

Berdasarkan penelitian ini, disarankan mahasiswa untuk aktif mengembangkan belas kasih diri guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi kesepian. Mereka dapat memulai dengan meditasi belas kasih diri, menerima dan memperlakukan diri dengan lebih lembut. Selain itu, melakukan refleksi positif setiap hari, seperti menulis jurnal tentang pencapaian, juga dianjurkan. Penting untuk membangun hubungan yang mendukung dengan teman, keluarga, atau kelompok di kampus. Dengan ini, mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran diri, menerima diri, dan mengurangi kesepian selama studi.

**c. Saran bagi Peneliti selanjutnya**

Penelitian ini menghadapi keterbatasan waktu, sulitnya mencari responden, dan tantangan penyebaran kuesioner. Untuk mengatasi ini, disarankan peneliti selanjutnya memperpanjang waktu penelitian, menggunakan berbagai *platform* dan jaringan akademik untuk diversifikasi responden, serta memanfaatkan aplikasi survei *online*. Libatkan juga jaringan personal dan profesional untuk penyebaran kuesioner. Gunakan email atau *platform* survei populer dan libatkan pengurus kampus serta organisasi mahasiswa untuk meningkatkan partisipasi. Lakukan uji coba skala kecil untuk mengidentifikasi kendala, dan gunakan pendekatan personal dengan memberikan insentif kecil atau sesi tanya jawab langsung. Dengan saran ini,

diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengatasi kendala dan mencapai hasil optimal.

