

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Kemandirian pada Mahasiswa Perantau UIN Imam Bonjol Padang maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *Self-Compassion* pada mahasiswa perantau UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang. Hal ini didapati bahwa dari 312 mahasiswa perantau terdapat 213 mahasiswa perantau dengan presentase 68% pada kategori sedang.
2. Tingkat Kemandirian pada mahasiswa perantau UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang. Hal ini didapati bahwa dari 312 mahasiswa perantau terdapat 277 mahasiswa perantau dengan presentase 88.8% pada kategori sedang.
3. Hasil analisis data menggunakan korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,185 dengan tingkat signifikansi 0,001. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara *Self-Compassion* dan Kemandirian. Artinya, semakin tinggi tingkat *Self-Compassion* yang dimiliki mahasiswa perantau, maka semakin tinggi pula tingkat kemandirian mahasiswa perantau.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, peneliti dapat menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

4. Bagi mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa dalam memahami, mengenali, dan meningkatkan *self-compassion* dengan bersikap lebih baik kepada diri sendiri, tidak terlalu keras dalam menghadapi kegagalan, serta menyadari bahwa setiap individu pasti mengalami kesulitan. Mahasiswa perantau juga disarankan untuk mengembangkan kemampuan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, karena *mindfulness* membantu individu menyikapi berbagai tuntutan akademik dan kehidupan secara lebih seimbang serta tidak mudah terjebak atau teridentifikasi secara berlebihan dengan pikiran maupun perasaan negatif. Dengan adanya kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang dialami, mahasiswa diharapkan mampu lebih menerima kondisi dirinya, mengelola emosi dengan lebih baik, serta meningkatkan kemandirian dalam pengambilan keputusan dan penyelesaian masalah.

5. Bagi Lembaga/Instansi

Institusi diharapkan dapat memberikan perhatian khusus terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau dengan menyediakan program pendampingan yang mendukung pengembangan *Self-Compassion* dan kemandirian seperti layanan konseling, pelatihan pengembangan diri, serta kegiatan pembinaan karakter yang diharapkan dapat membantu

mahasiswa perantau dalam menjalani kehidupan akademik secara mandiri dan bertanggung jawab.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya dengan memperluas objek dan metode penelitian yang lebih beragam, serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi atau yang berhubungan dengan kemandirian seperti pola asuh orang tua, dukungan sosial dan lain sebagainya.



DAFTAR PUSTAKA

- Andi, D. O. (2022). Hubungan *Self-Compassion*, Religiusitas Islami Dan *Self Acceptance* Dengan Subjective Well Being Orangtua Anak Autis Di Sekolah Luar Biasa Kota Pekanbaru. *Skripsi*
- Ardi, I. Y. dkk. (2024). Pengaruh Self Compassion pada Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau. *Jurnal ranah research* vol 7 no 1. DOI: <https://doi.org/10.38035/rj.v7i1>
- Amalia, N. (2020). Hubungan Antara Kemandirian dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry). <http://repository.ar-raniry.ac.id>
- Abubakar, R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitin*. Yogyakarta : SUKA Press UIN Sunan Kalijaga.
- Ayatilah, S. N. T., & Savira, S. I. (2021). *Self-Compassion* Pada Perempuan Yang Pernah Menjadi Korban Bullying: STUDI KASUS, Volume., 15.
- Azwar,. (2017). Metode Penelitian Psikologi (II). (Anggota IKAPI) Pustaka Belajar
- Desmita. 2014. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Hidayati, F. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 03, No.01
- Herawati, A. (2020). Pengaruh Pola Asuh Dan Stabilitas Emosi Terhadap Kemandirian Mahasiswa Perantau. *Psikoborneo*, Vol 7, No 2, 2019: 201-210 https://web.archive.org/web/20210813153356id_/http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/download/4774/pdf
- Jasmine,Phenina & Wati,Linda. 2024. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self Compassion Pada Emerging Adulthood. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 13(3).35-46.
- Kristinawati,W dan Ria A.(2025). Hubungan Dukungan Sosial Dan *Self-Compassion* Mahasiswa Rantau Dari Luar Pulau Jawa. *Jurnal Kajian Riset Multisiplin* Vol 9 No. 5
- Kusniawati, dkk. (2024). Peran *Self-Compassion* dalam Menghadapi Loneliness pada Mahasiswa Perantau. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*. Vol. 5 (No. 3) : 739-745

- Marbun M.W. (2023). Hubungan *Self-Compassion* Terhadap Kesenian Pada Mahasiswa Rantau. *Skripsi*
- Marisa Dinda & Afriyeni Nelia. 2019. Kesenian Dan Self- Compassion Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psibernetika*. 12(1). 2-3
- Martono, N,. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif : Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta.
- Meidiana, M. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Narbuko, C., & Achmadi, A. (2021). Metodologi Penelitian. Sinar Grafika Offset.
- Neff, K. D. (2003). Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion. *Self And Identity*, 2, 223-250.
- Neff, Kristin 2011 *Self Compassion: Stop Beating Yourself Up And Leave Insecurity Behind*. Texas : Harper Collins Publishers
- Neff, K. D. (2012). The Science Of Self-Compassion. In C. Germer, & R. Siegel, *Compassion And Wisdom In Psychotherapy* (Pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- Niskiyah, Z. (2023). Hubungan antara Kemandirian dengan penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau Universitas Semarang. *Skripsi*
- Papalia, D. E. (2014.) *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Priyatno, D. (2014). Pengolahan Data Terpraktis. Yogyakarta: Andi Offset.
- Priyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif. Taman Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Putri, Dkk. 2022. *Modul Kesehatan Mental*.: CV Azka Pustaka
- Purba, Friez.A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemandirian Belajar Pada Siswa Di Sma Anugrah Harapan Bangsa Medan. Medan. *Skripsi*
- Rajab, A, Wahab, S. R, Shaari, R, Panatik, S. A & Nor, F. M. *Academic and social adjustment of international undergraduates: A quantitative approach*. [versi elektronik]. *Journal of Economics, Business and Management*. 2(4), 247-250 Diunduh dari <http://www.joebm.com/papers/133-C00003.pdf>
- Ramadhani. A, R. A. (2021). Kelekatan Orangtua Dan Kemandirian Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Universitas Mulawarman. *Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol 9 No 2. DOI: 10.30872/psikoborneo
- Ridha, A.A. (2018). Task Commitment pada Mahasiswa Suku Bugis Merantau. *Jurnal Psikologi*. 45(1), hal.66-76. Diunduh dari DOI: 10.22146/jpsi.31094

- Rosleny, M. (2010). Pengukuran dalam Penelitian Psikologi. *Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1).
- Saidah, F.N. (2023). *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Rantau Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Surabaya. *Skripsi*
- Sarwono, Sarlito W. Psikologi Remaja. Jakarta: Rajagrafindo Persada. 2011
- Sholik, M. I., Rosyid, F., Mufa'idah, K., Agustina, T., & Ashari, U. R. (2016). Merantau Sebagai Budaya (Eksplorasi Sistem Sosial Masyarakat Pulau Bawean). *Jurnal Cakrawala*. 10(2), hal. 143-153. Diunduh dari <http://cakrawalajournal.org/index.php/cakrawala/article/viewFile/39/37>
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit Alfabeta,Bandung
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif,dan R&D)*. Bandung: CV Alfabeta
- Suharsono, Yudi & Zainul Anwar.2020.*Analisis Stress Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa*. Vol.8 No,1
- Suharyat, Y., Ichsan., Tomi, A, S., Sanju, A., & Sisi, Y. (2022). Meta Analysis Study : The Effectivess of Problem Solving Learning in Science Learning in Indonesia. *International Journal of Education and Literature (IJEL)*. 1(3):06-13
- Susanto, A. (2018). Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta: Premedia Group.
- Ulfa, Hafizhah.2023.Hubungan Kemandirian Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Merantau Di Banda Aceh. *Skripsi*
- Walgito. (2010). Pengantar Psikologi Umum.Yogyakarta: C.V Andi.
- Widya W. L., R., Lingga, L., & M. R. Tuapattinaja, J. (2012). Gambaran Virtue Mahasiswa Rantau. U. Predicara, I.
- Young, K, S., & Abreu, C, N, D. (2011). Internet Addiction. New Jersey :Canada.