

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan *Self-Compassion* Dengan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, maka dapat disimpulkan:

1. Sebagian besar mahasiswa tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana memiliki tingkat *self-compassion* dalam kategori *low*, yaitu sebanyak 45 mahasiswa (51,1%).
2. Sebagian besar mahasiswa tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 43 mahasiswa (48,9%), dan sebanyak 38 mahasiswa (43,2%) mengalami stres akademik berat.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, dengan nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$) dan koefisien korelasi -0,524.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
Diharapkan mahasiswa tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dapat meningkatkan *self-compassion* mereka dengan cara memulai dari kesadaran diri dan penerimaan terhadap kekurangan yang dimiliki. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan menghindari *self-judgement* atau kritik diri yang berlebihan.

Mahasiswa dapat berlatih untuk bersikap lebih lembut kepada diri sendiri saat mengalami kegagalan atau kesulitan, misalnya dengan berbicara positif tentang diri sendiri. Selain itu, mahasiswa juga bisa meluangkan waktu untuk meditasi atau *mindfulness* yang dapat membantu mereka mengelola perasaan negatif secara lebih seimbang.

2. Bagi Universitas Bhakti Kencana

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi di perpustakaan kampus, dan dapat meningkatkan *self-compassion* mahasiswa dengan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan emosional dan psikologis mahasiswa. Salah satu caranya adalah dengan mengintegrasikan pelatihan *self-compassion* dan teknik pengelolaan stress dalam kurikulum yang ada. Universitas juga dapat menyediakan workshop, seminar, atau sesi konseling yang mengajarkan mahasiswa cara-cara praktis untuk meningkatkan *self-compassion*. Mengadakan program pengembangan diri yang berfokus pada penerimaan diri, pengelolaan stres, dan penguatan mental akan sangat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

3. Bagi Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

Untuk meningkatkan *self-compassion* mahasiswa, khususnya di Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, program studi dapat mengimplementasikan berbagai strategi yang mendukung pengembangan *self-compassion*. Salah satunya adalah dengan memasukkan pelatihan dan workshop tentang *self-compassion* dalam kurikulum, serta menyediakan sesi khusus mengenai manajemen stress yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Program studi juga bisa memfasilitasi kelompok dukungan sebaya dimana mahasiswa dapat berbagi pengalaman dan saling memberikan dukungan emosional. Membekali mahasiswa dengan keterampilan *self-compassion* sejak awal studi akan membantu mereka menghadapi tantangan akademik dan klinis

yang lebih kompleks di tingkat akhir. Melalui pendekatan yang holistik dan mendukung kesejahteraan emosional, mahasiswa akan lebih siap untuk menghadapi stress akademik tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi data awal dan referensi bagi penelitian berikutnya yang ingin meneliti lebih dalam terkait faktor-faktor lain yang memengaruhi *self-compassion* dan tingkat stres akademik, atau mengembangkan intervensi berbasis *self-compassion* untuk menurunkan tingkat stress akademik. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan desain studi yang lebih luas dan variasi populasi yang berbeda untuk memperkuat hasil penelitian ini.