

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil interpretasi data yang diperoleh pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. *Self-compassion* pada santri baru di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri mempunyai *self-compassion* dengan kategori Sedang.
2. Tingkat kesepian pada santri baru di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri mempunyai tingkat kesepian dengan kategori Sedang.
3. Berdasarkan hasil analisis data dengan analisis uji *Chi-Square* didapatkan nilai *significancy* 0,089. Berdasarkan nilai tersebut, nilai *Asymp. Sig* > 0,05, H_a ditolak, dan H_0 diterima, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada Santri HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri.

B. Saran

Diharapkan kepada seluruh santri khususnya santri baru mempunyai pemahaman bahwa dirinya tersebut layak untuk dicintai, memiliki kebahagiaan dan mendapatkan kasih sayang dari orang lain saat berada dalam kondisi kesulitan, maka santri baru akan melihat masalah sebagai hal wajar dialami oleh semua orang. Namun ketika santri baru tidak memiliki *self-compassion*, maka dirinya akan melebih-lebihkan masalah yang sedang dihadapinya,

mengkritik dirinya, merasa dirinya tidak pantas dicinta, menyalahkan diri sendiri ketika mempunyai masalah, maka dengan begitu santri baru akan merasa kesepian. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah tingkat kesepian. Begitupun sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka tingkat kesepian semakin tinggi.

