BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa program S1 Universitas Jambi mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *help-seeking behavior*, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan *help-seeking behavior* pada mahasiswa S1 Universitas Jambi dengan nilai korelasi *Pearson* sebesar 0.287 dengan tingkat signifikansi 0.003 ($p < 0.05$), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi *help-seeking behavior* pada mahasiswa S1 Universitas Jambi.
2. *Self-Compassion* pada mahasiswa S1 Universitas Jambi mayoritas berada pada kategori “sedang” dengan presentase 68.9%.
3. *Help-seeking behavior* pada mahasiswa S1 Universitas Jambi mayoritas berada pada kategori “sedang” dengan presentase 71.8%.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, terdapat sejumlah rekomendasi yang dapat diarahkan kepada berbagai pihak terkait, dengan tujuan untuk memanfaatkan temuan secara optimal dan meningkatkan efektivitas intervensi serta tindakan yang diambil.

5.2.1 Bagi Pihak Universitas

Universitas Jambi diharapkan dapat meningkatkan fokus pada kesejahteraan mental mahasiswa dengan menyediakan layanan konseling yang lebih mudah diakses dan terjangkau. Selain itu, universitas juga disarankan untuk mengadakan program terkait *self-compassion* dan pentingnya *help-seeking behavior*, baik melalui seminar, maupun materi pembelajaran yang terintegrasi dalam kegiatan akademik. Dengan meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya *self-compassion*, diharapkan dapat membantu mahasiswa lebih siap dalam menghadapi masalah psikologis dan lebih proaktif dalam mencari dukungan ketika diperlukan.

5.2.2 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan tidak ragu untuk mencari bantuan informal atau profesional ketika menghadapi kesulitan. Pengembangan *self-compassion* dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas yang mendukung kesejahteraan mental. Mahasiswa juga perlu menyadari pentingnya mencari bantuan informal, dan formal/profesioanal ketika menghadapi permasalahan emosional atau psikologis, serta melihat perilaku mencari bantuan sebagai langkah yang positif.

5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian mendatang disarankan untuk memperluas ruang lingkup, baik dalam hal populasi maupun variabel yang diteliti, agar memperoleh temuan yang lebih kaya, serta menyertakan variabel lain yang mungkin memengaruhi *help-seeking behavior*, seperti dukungan sosial, budaya, norma, atau pandangan terkait stigma dalam mencari bantuan, yang dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.