

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data penelitian yang telah dilakukan serta dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap kepercayaan diri pada santri Pondok Pesantren Daaruttashihah sebagai berikut:

1. Tingkat *self-compassion* pada santri Pondok Pesantren Daaruttashihah, diperoleh melalui penyebaran angket kepada 83 responden, yakni didapatkan hasil mean sebesar 67.14 dengan nilai minimum 17 dan nilai maximum 85. Maka diperoleh interval $63 \leq X \leq 85$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 57 santri atau 69% berada pada kategori tinggi.
2. Tingkat kepercayaan pada santri Pondok Pesantren Daaruttashihah, diperoleh melalui penyebaran angket kepada 83 responden, yakni didapatkan hasil mean sebesar 88.48 dengan nilai minimum 22 dan nilai maximum 110. Maka diperoleh interval $80 \leq X \leq 110$. sehingga dapat disimpulkan bahwa sebanyak 68 santri atau 82% berada pada kategori tinggi.
3. Hasil analisis data menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri pada santri Pondok Pesantren Daaruttashihah. Uji normalitas diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.200. > 0.05$, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selain itu, uji linearitas menunjukkan menunjukkan nilai *deviation from linearity* $0.563 > 0.05$, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *self-compassion* dan kepercayaan diri. Uji heteroskedastisitas diperoleh sig. $0.658 > 0.05$, artinya tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Pada uji regresi linear sederhana, diketahui bahwa nilai *constant* (a) sebesar 39.906 dan nilai koefisien regresi (b) sebesar 0.723 yang menunjukkan arah hubungan positif. Dengan demikian, model persamaan regresi diperoleh: $Y = 39.906 + 0.723X$. Selanjutnya hasil uji t menunjukkan signifikansi $0.000 < 0.05$ dengan nilai $t_{hitung} 8.840 > t_{tabel} 1.989$. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.491 atau 49%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kepercayaan diri pada santri Pondok Pesantren Daaruttashihah sebesar 49%. Sedangkan sisanya sebesar 51% disebabkan oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian

ini. Maka semakin tinggi *self-compassion* pada santri maka akan semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki oleh santri. Sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka akan semakin rendah pula kepercayaan diri yang dimiliki oleh santri.

B. Saran

Berdasarkan uraian kesimpulan di atas, peneliti merumuskan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Lembaga

Kepada pihak pesantren, kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis santri, karena psikologis santri dipengaruhi oleh keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi. Santri yang percaya diri lebih aktif, optimis, serta tidak ragu untuk menyampaikan pendapat dan mengambil keputusan. Oleh karena itu, penting bagi pihak pondok pesantren untuk memberikan dukungan psikologis melalui program pengembangan diri, seperti pelatihan *public speaking* agar santri lebih percaya diri saat berbicara di depan umum, kegiatan diskusi kelompok untuk melatih keberanian menyampaikan pendapat, serta layanan konseling individu untuk membantu santri yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri. Selain itu, nilai-nilai *self-compassion* juga perlu ditanamkan agar santri mampu mencintai diri sendiri dan selalu berpikir positif dalam berbagai situasi.

2. Bagi Santri

Diharapkan bagi para santri dapat mulai mengenali dan mengembangkan potensi diri melalui pembentukan *self-compassion*. Dengan menumbuhkan kepedulian, kemampuan memaafkan, dan penerimaan terhadap diri sendiri, santri akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan dan memiliki kepercayaan diri yang lebih kuat dalam menjalani proses belajar maupun aktivitas sehari-hari di Pondok Pesantren.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dan mengeksplorasi lebih dalam aspek-aspek yang berkaitan dengan *self-compassion* atau kepercayaan diri. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pihak yang ingin mengkaji topik serupa, sehingga penelitian di masa mendatang dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh dan mendalam.