

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik suatu gambaran umum mengenai derajat *self-compassion* pada wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja di Gereja 'X' Bandung, yaitu sebagai berikut.

1. Tidak terdapat perbedaan signifikan antara derajat *self-compassion* wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja. Kedua kelompok sama-sama memiliki derajat *self-compassion* yang tergolong tinggi dan sedang, selaras dengan komponen-komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* mereka.
2. Wanita berkeluarga yang derajat *personality type extraversion*-nya rendah menunjukkan derajat *self-compassion* sedang. Mereka lebih suka menyendiri sehingga kurang menghayati kesulitan orang lain.
3. Wanita berkeluarga yang bekerja yang cenderung berbudaya *individualism* menunjukkan derajat *self-compassion* sedang. Mereka lebih jarang menghayati kesulitan lain di luar dirinya karena cenderung memandang hidup setiap orang berjalan sendiri-sendiri.
4. Wanita berkeluarga yang tidak bekerja yang *modeling parents*-nya tinggi menunjukkan derajat *self-compassion* sedang. Hal ini turut dilatar belakangi oleh pengalaman hidup wanita berkeluarga dalam menangani berbagai masalah.

5. Wanita berkeluarga yang memiliki anak tunggal menunjukkan derajat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan wanita berkeluarga yang memiliki 3 anak. Hal ini turut dilatar belakangi oleh usia anak, ada tidaknya jasa bantuan khusus, dan kisaran pendapatan rumah tangga.
6. Wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak menggunakan jasa pembantu menunjukkan derajat *self-compassion* sedang. Mereka sibuk memenuhi tanggung jawab pekerjaan dan rumah tangga sehingga kurang memiliki waktu dan tenaga untuk memerhatikan dirinya sendiri.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

- Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai kaitan jumlah anak, usia anak, penggunaan jasa pembantu, atau kisaran pendapatan rumah tangga dengan derajat *self-compassion*.
- Peneliti selanjutnya juga dapat memodifikasi alat ukur *self-compassion* agar lebih spesifik menyesuaikan situasi hidup responden yang diteliti.

5.2.2 Saran Praktis

- Bagi para wanita berkeluarga, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi diri untuk mempertahankan maupun meningkatkan derajat *self-compassion*-nya, dengan memahami dan menerima tuntutan dan tanggung jawabnya sebagai wanita berkeluarga, baik bekerja maupun tidak, juga mengikuti persekutuan wanita yang diadakan di Gereja 'X'

sebagai suatu wadah untuk saling berbagi cerita dan saling mendukung dengan wanita berkeluarga lainnya.

- Bagi pihak gereja (para hamba Tuhan dan pembimbing rohani), hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun materi-materi penggembalaan untuk mengembangkan *self-compassion* wanita berkeluarga. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan saat membimbing atau mengarahkan wanita berkeluarga melalui konseling atau mengadakan seminar untuk mengembangkan *self-compassion* wanita berkeluarga.
- Bagi suami dan orang tua wanita berkeluarga, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan rasa keberhargaan diri istri dan anak mereka tersebut, misalnya dengan memberikan penghargaan atas usaha yang dilakukan wanita berkeluarga, sehingga wanita berkeluarga merasa dirinya pantas mendapatkan kasih sayang dan penghargaan juga lalu mengembangkan tindakan serupa bagi dirinya. Selain itu, suami dan orang tua wanita berkeluarga juga dapat mengingatkan istri dan anaknya untuk tidak menghakimi atau menyalahkan diri berlebihan saat menghadapi masa-masa sulit.