

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang *self-compassion* pada 42 odapus yayasan “X” kota Bandung, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar odapus yayasan “X” kota Bandung memiliki derajat *self-compassion* yang rendah.
2. Terdapat tujuh variasi pada bentuk komponen *self-compassion* yaitu, ttt, rrr, rtr, rtt, trr, trt, dan ttr.
3. Odapus yayasan “X” kota Bandung yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah dipengaruhi oleh *personality type extroversion, attachment, maternal criticism, dan modeling of parents*. Derajat *self-compassion* odapus menjadi rendah karena tingginya *insecure attachment* dan *maternal criticism* yang diberikan orangtua, serta *modeling* negatif yang dilakukan oleh odapus.

5.2 Saran

5.2.1 Saran teoretis

- Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion* disarankan mencari responden yang bervariasi pada jenis kelamin (laki-laki dan perempuan) dengan jumlah yang seimbang.
- Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion* disarankan menambahkan pertanyaan *open question* yang berkaitan dengan faktor yang berpengaruh seperti *attachment*, *maternal criticism*, dan *modeling of parents* agar mendapat data yang lebih mendalam.

5.2.2 Saran Praktis

- Bagi para odapus, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi diri untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat *self-compassion* yang dimiliki dalam menghadapi kesulitan dan penderitaan yang dialami karena penyakit lupus. Dengan begitu, diharapkan odapus dapat mengembangkan diri lebih baik lagi.
- Bagi pihak yayasan “X” kota bandung, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun materi-materi sharing, seminar atau khutbah untuk mengembangkan *self-compassion* odapus dalam yayasan “X”