

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai *self-compassion* pada 150 perempuan bekerja di PT “X” Purwakarta, dapat ditarik suatu gambaran umum mengenai perbedaan *self-compassion* pada perempuan bekerja yang sudah menikah dan yang belum menikah di PT “X” Purwakarta, yaitu sebagai berikut:

- 1) *Self-compassion* antara perempuan bekerja yang sudah menikah dan perempuan bekerja yang belum menikah Tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya status menikah atau tidak menikah, tidak memberikan pengaruh berbeda terhadap keadaan *self-compassion* responden.
- 2) Ke dua kelompok memiliki *self-compassion* yang berderajat tinggi, selaras dengan komponen-komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*-nya yang tinggi juga.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

- 1) Berdasarkan hasil penelitian tidak ada perbedaan yang signifikan antara *self-compassion* pada perempuan bekerja yang sudah menikah dan perempuan bekerja yang belum menikah, apabila peneliti lain ingin melakukan penelitian lanjutan maka selain digunakan alat ukur *self-compassion*, juga disarankan untuk menambahkan faktor lain yang lebih

menunjang, misalnya mungkin bisa dengan mengidentifikasi sejauh mana masalah-masalah yang terjadi di dalam kehidupan perempuan bekerja yang sudah menikah dan kehidupan perempuan bekerja yang belum menikah. Sehingga gambaran *self-compassion*-nya bisa lebih komprehensif.

5.2.2 Saran Praktis

- 1) Bagi pihak perusahaan, dari hasil penelitian ini dapat memertahankan porsi atau beban kerja yang sama pada perempuan bekerja yang sudah menikah dan perempuan bekerja yang belum menikah.
- 2) Bagi pihak keluarga, hasil penelitian ini memaparkan bahwa dukungan yang diberikan oleh keluarga tetap dibutuhkan untuk perempuan bekerja yang sudah menikah dan perempuan bekerja yang belum menikah, sehingga dukungan keluarga tetap bisa dipertahankan.