

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan kesimpulan mengenai hasil pengolahan data terhadap 32 orang anggota tim SAR BASARNAS di Kantor SAR Bandung, beserta saran yang terarah sesuai dengan hasil penelitian.

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 68,75 % anggota tim SAR BASARNAS di Kantor SAR Bandung memiliki derajat *self-compassion* yang rendah, dan sebanyak 31,25 % anggota tim SAR BASARNAS di Kantor SAR Bandung memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi.
2. Anggota tim SAR BASARNAS di Kantor SAR Bandung yang memiliki derajat *self-compassion* tinggi menunjukkan derajat tinggi pada ketiga komponennya, yaitu *self-kindness* tinggi, *common humanity* tinggi, dan *mindfulness* tinggi.
3. Anggota tim SAR BASARNAS di Kantor SAR Bandung yang memiliki derajat *self-compassion* rendah memiliki profil komponen yang bervariasi, dimana salah satu atau lebih dari satu komponennya menunjukkan derajat rendah.

4. Faktor *personality, attachment, maternal criticism, modeling*, dan *role of culture* tidak berkaitan dengan derajat *self-compassion* pada anggota tim SAR BASARNAS di Kantor SAR Bandung.

## 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian ini juga dapat diajukan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

### 5.2.1 Saran Teoretis

- Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai keterkaitan faktor-faktor yang mempengaruhi dengan *self-compassion* pada subjek penelitian.
- Peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan homogenitas sampel penelitian.
- Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan validitas dan reliabilitas alat ukur terhadap sampel penelitiannya.

### 5.2.2 Saran Praktis

- Bagi Kepala Kantor SAR BASARNAS Bandung dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai sumber informasi bahwa sebagian besar anggota tim SAR BASARNAS di Kantor SAR Bandung memiliki derajat *self-compassion* yang rendah. Diharapkan Kepala Kantor SAR BASARNAS Bandung dapat melakukan kegiatan sesi *sharing* antar anggota tim SAR BASARNAS di Kantor SAR Bandung mengenai pengalamannya dan kegagalan yang pernah dialaminya untuk dapat mempertahankan derajat

*self-compassion* yang tinggi dan meningkatkan derajat *self-compassion* yang rendah. Sesi *sharing* ini bertujuan agar anggota tim SAR BASARNAS di Kantor SAR Bandung dapat menyadari bahwa kegagalan itu hal yang manusiawi dan bukan hanya dialami oleh dirinya saja, sehingga mereka dapat memandang kegagalan yang dialaminya dengan pemikiran yang lebih terbuka dan tidak menyalahkan atau mengkritik diri secara berlebihan ketika mengalami kegagalan.