

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai derajat *self - compassion* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Kota Bandung, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 34 ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Kota Bandung, sebagian besar memiliki derajat *self - compassion* yang rendah. Sebagian besar ibu memiliki komponen *mindfulness* yang rendah. Hal ini berarti para ibu sulit untuk menghayati berbagai peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya sehingga sulit untuk memandang peristiwa tersebut sebagai sebuah pembelajaran. Maka dari itu, ibu seringkali mengalami kesulitan maupun kegagalan yang serupa dalam menghadapi anak tunagrahita.
2. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara derajat *self - compassion* dengan faktor *modelling of parents* dan *attachment* yang merupakan bagian dari faktor *role of parents*. Individu yang memiliki kedekatan hubungan emosi yang kuat dengan orangtuanya (*attachment* kuat) cenderung memercayai bahkan meniru tingkah laku yang dilakukan oleh orangtuanya, termasuk tingkah lakunya ketika mengalami kegagalan dalam hidup. Dengan adanya

attachment yang kuat, individu cenderung meniru tingkah laku orangtuanya yang terbiasa mengkritik diri sendiri ketika mengalami kegagalan dan menyikapi kesulitan yang dialaminya,

3. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara derajat *self - compassion* dengan *trait neuroticism*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* dari faktor *trait* kepribadian. Derajat *neuroticism* yang tinggi berkaitan dengan *self - compassion* yang rendah karena individu mudah khawatir dan cenderung bereaksi berlebihan ketika mengalami permasalahan. Derajat *agreeableness* yang tinggi berkaitan dengan derajat *self - compassion* yang rendah karena individu mudah percaya dan setuju dengan orang – orang di sekitarnya. Sementara itu, sebagian besar ibu di SLB – C “X” tersebut memiliki derajat *self - compassion* yang rendah pula. Derajat *conscientiousness* yang tinggi berkaitan dengan ketekunan dan kehati – hatian individu yang tinggi yang pada tahap berlebihan dapat memunculkan kecenderungan perfeksionis. Individu terbiasa memaksakan dirinya untuk mencapai tujuan dengan cara apapun tanpa mentolelir kesalahan yang dilakukannya.
4. Faktor *role of culture* dan faktor *maternal criticism* dari *role of parents* cenderung tidak memiliki keterkaitan dengan derajat *self – compassion*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Peneliti yang berminat melakukan penelitian mengenai derajat *self – compassion* disarankan untuk:

1. Menggunakan sampel penelitian yang lebih luas, misalnya pada SLB – C di seluruh Kota Bandung.
2. Meneliti kontribusi atau korelasional antara faktor – faktor yang memengaruhi *self - compassion* dengan derajat *self - compassion*.

5.2.2 Saran Praktis

1. SLB – C ”X” diharapkan dapat mengadakan program seminar *parenting* kepada para ibu. Dalam seminar ini dapat disampaikan cara pengasuhan yang tepat bagi anak tunagrahita terutama dalam hal menjadi model yang positif bagi anak dan memberi *support* pada anak ketika mengalami kegagalan dalam kehidupannya. Hal ini dilakukan mengingat faktor *modelling* dan *maternal criticism* paling berkaitan dengan *self – compassion*.
2. SLB – C “X” diharapkan menyampaikan pemahaman mengenai konsep anak tunagrahita dan melakukan sosialisasi mengenai tujuan pembelajaran serta kompetensi yang dapat dicapai anak dalam setiap jenjang pendidikan

sehingga ibu tidak bersikap menuntut ataupun membandingkan kondisi anaknya.

3. SLB – C “X” juga dapat memberikan pengarahan dan pembinaan khusus bagi para ibu yang memiliki anak *multiple disabilities* mengenai pendekatan pada anak sehingga ibu lebih memahami keterbatasan yang dimiliki oleh anaknya dan tidak mengalami kesulitan dalam menghadapi anak.