

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang derajat *self-compassion* pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di Yayasan JaRI di Kota Bandung, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di Yayasan JaRI sebagian besar memiliki derajat *self-compassion* yang rendah karena terdapat derajat yang rendah dalam dua komponen pembangun *self-compassion* yaitu *common humanity* dan *self kindness*. Sedangkan yang lainnya memiliki *self-compassion* yang tinggi, karena memiliki derajat yang tinggi pada tiap-tiap komponen.
2. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara derajat *self-compassion* dengan faktor *role of parent* yaitu *maternal criticism*. Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga menghayati orangtuanya sering mengkritik kekurangan dan kesalahan mereka sehingga mereka sulit memandang diri secara positif dan bersikap baik pada dirinya ketika mengalami suatu kesulitan dalam kehidupannya sehari-hari.
3. Secara konseptual terdapat kecenderungan keterkaitan antara derajat *self-compassion* dengan *trait neuroticism* dan *trait openness to experiences*. Derajat *neuroticism* yang tinggi berkaitan dengan *self-compassion* yang rendah karena individu mudah khawatir dan cenderung bereaksi

berlebihan ketika mengalami suatu permasalahan. Individu yang memiliki *trait openness to experience* yang rendah ditandai dengan kurang terbukanya terhadap pengalaman dan memiliki pemikiran yang sempit. Hal ini berkaitan dengan *common humanity* rendah yang cenderung membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, menarik diri dan menghindari lingkungan sekitarnya.

4. Bentuk kekerasan psikologi emosional dan fisik berkaitan dengan *self-compassion* yang rendah. Adanya tindak kekerasan yang diperoleh seperti perselingkuhan, kata-kata kasar yang dilontarkan oleh pasangannya serta tindakan seperti menampar dan melemparkan barang ke arah diri istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga membuat mereka merasa menjadi tidak berharga dan hal ini menyebabkan mereka cenderung kurang *compassion* terhadap dirinya.
5. Faktor *extraversion, agreeableness, conscientiousness, attachment, modelling of parent* dan *the role of culture (individuality dan collectivism)* tidak memiliki keterkaitan dengan derajat *self-compassion*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai derajat *self-compassion* pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga dengan

karakteristik jenis sampel yang lebih spesifik seperti kekerasan secara fisik, psikologi emosional, ekonomi ataupun seksual.

2. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti lebih lanjut mengenai kontribusi atau korelasional antara faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion* dengan derajat *self-compassion*.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi para istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangganya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi diri untuk memertahankan maupun meningkatkan derajat *self-compassion*-nya, dengan memahami dirinya lewat peran, tuntutan dan tanggungjawabnya sebagai ibu sekaligus sebagai istri dalam rumah tangganya.
2. Bagi Yayasan JaRI, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun materi-materi seminar, ataupun sebagai bahan evaluasi ketika hendak melakukan *home visit* untuk mengembangkan *self-compassion* istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan saat *sharing* dengan klien Yayasan JaRI untuk mengembangkan *self-compassion* yang dimiliki oleh istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangganya.