

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, akan dipaparkan simpulan hasil penelitian, yang bertitik-tolak dari paparan bab sebelumnya.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang *self-compassion* pada 35 siswa SMA “X” dan “Y” Bandung dengan latar belakang keluarga bercerai, diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Siswa SMA “X” dan “Y” Bandung dengan latar belakang keluarga bercerai yang memiliki derajat *self-compassion* tinggi juga memiliki komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang tinggi. Begitu pula siswa SMA “X” dan “Y” Bandung dengan latar belakang keluarga bercerai yang memiliki derajat *self-compassion* rendah juga memiliki komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang rendah.
2. Faktor-faktor yang memiliki kecenderungan keterkaitan dengan *self-compassion* pada siswa SMA “X” dan “Y” Bandung dengan latar belakang keluarga bercerai adalah *attachment*, *personality*, dan *role of parents*.

3. Faktor demografis yang memiliki kecenderungan keterkaitan dengan *self-compassion* pada siswa SMA “X” dan “Y” Bandung dengan latar belakang keluarga bercerai adalah jenis kelamin responden, usia responden saat ini, dan usia responden saat orang tua mereka bercerai.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai *self-compassion* terhadap siswa SMA “X” dan “Y” Bandung, maka beberapa saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

5.2.1 Saran Teoretis

Bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion*, disarankan :

1. Bagi peneliti lain yang berminat untuk memperoleh penghayatan yang lebih komprehensif mengenai *self-compassion* pada siswa SMA dengan latar belakang keluarga bercerai disarankan untuk melakukan pengambilan data gabungan, yakni melakukan wawancara dan kuesioner.
2. Bagi peneliti lain yang berminat untuk memperdalam teori *self-compassion* dapat menggunakan variabel psikologi lainnya seperti tipe *personality openness to*

experience untuk memperkaya dan memberikan informasi tambahan bagi ilmu psikologi bidang lain.

3. Bagi peneliti lain yang berminat untuk melanjutkan penelitian ini dapat melakukan perbandingan pada siswa SMA dengan keluarga utuh untuk melengkapi dan memperkaya informasi.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi siswa SMA “X” dan “Y” Bandung dengan latar belakang keluarga bercerai yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah disarankan untuk diberikan kegiatan ekstrakurikuler yang beragam agar siswa dapat mengalihkan perhatiannya pada hal lain yang mereka sukai atau diberikan waktu konseling kepada guru Bimbingan Konseling (BK).
2. Bagi guru BK SMA “X” dan “Y” Bandung disarankan untuk memberikan waktu konseling kepada siswa yang bersangkutan agar siswa mampu untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih positif atau dengan cara membentuk kelompok antara siswa perempuan dan siswa laki-laki.