

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang *self-compassion* pada komunitas *tour organizer* di Kota Bandung, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar komunitas *tour organizer* di Kota Bandung memiliki derajat *self-compassion* yang rendah.
2. Dari 5 gambaran komponen *self-compassion* yang rendah, gambaran variasi *self-kindness* tinggi, *common humanity* rendah dan *mindfulness* tinggi adalah gambaran variasi *self-compassion* yang dimiliki oleh sebagian besar *tour organizer* di Kota Bandung.
3. *Tour organizer* di Kota Bandung yang menunjukkan derajat *self-compassion* rendah berkaitan dengan *personality type openness, modeling of parents* yang negatif dan budaya individualistik.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran teoretis**

1. Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion* pada *tour organizer*, disarankan mencari responden yang telah bekerja menjadi *tour organizer* lebih dari 4 tahun.

2. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion* disarankan meneliti faktor-faktor yang berkaitan dengan *self-compassion* pada komunitas *tour organizer*.

### **5.2.2 Saran Praktis**

1. Bagi *tour organizer* di Kota Bandung, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi diri untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat *self-compassion* yang dimiliki dalam menghadapi kesulitan dan penderitaan yang dialami saat menjalankan suatu *tour*.
2. Komunitas *tour organizer* di Kota Bandung, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun materi-materi *sharing*, seminar atau training untuk mengembangkan *self-compassion* *tour organizer* di Kota Bandung.