

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang *self-compassion* pada 50 perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung memiliki derajat *self-compassion* yang rendah.
2. Dari 5 variasi komponen *self-compassion* yang rendah, variasi *self-kindness* tinggi, *common humanity* tinggi, dan *mindfulness* rendah dimiliki oleh sebagian besar perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung
3. Derajat *self-compassion* rendah yang dimiliki perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung berkaitan dengan *personality type conscientiousness*, budaya *individualism*, dan *critical parents*.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran teoretis

1. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion* pada perempuan *single-parent* disarankan meneliti keterkaitan *self-compassion* dengan usia responden, lama responden menjadi perempuan *single-parent*, dan penyebab responden menjadi perempuan *single-parent*.
2. Berdasarkan teori Neff (2011) yang menyatakan bahwa jenis kelamin mempengaruhi derajat *self-compassion*, bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion* disarankan mencari responden yang memiliki status *single-parent* berjenis kelamin lelaki.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi para perempuan *single-parent*, 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 sehari-hari baik saat bekerja untuk memenuhi kebutuhan finansial keluarga maupun saat mengurus rumah tangga terutama mengurus anak. Dengan begitu, diharapkan perempuan *single-parent* dapat mengembangkan diri lebih baik lagi.
2. Bagi pihak Kecamatan Kiaracandong, Kelurahan Babakan Sari, terutama daerah Rukun Warga (RW) 15, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun materi-materi pembinaan atau penyuluhan untuk mengembangkan *self-compassion* perempuan *single-parent* di daerah tersebut.