BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dihasilkan kesimpulan sebagai berikut :

1. *Trait* yang berkontribusi secara signifikan terhadap *self compassion* yaitu *trait conscientiousness, agreeableness, neuroticism,* dan *extraversion.*
2. *Trait* yang tidak berkontribusi secara signifikan terhadap *self compassion* adalah *openness to experience.*
3. *Trait* kepribadian yang memberikan kontribusi paling besar terhadap *self compassion* adalah *trait conscientiousness* sebesar 17%.
4. Berdasarkan tabulasi silang yang dilakukan, hal yang berkaitan dengan *self compassion* adalah jenis kelamin dan lama keanggotaan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Saran teoritis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Supaya memperoleh gambaran yang lebih komprehensif, perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai studi komparasi antara orang yang tidak melakukan meditasi dengan meditator terhadap derajat *self compassion.*
2. Melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang serupa dengan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak. Hal ini dilakukan agar hasil yang didapat lebih akurat dan untuk mengetahui *trait* mana yang paling berkontribusi terhadap *self compassion.*

5.2.2 Saran Praktis

Saran praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pembina Organisasi KMB Adhitana dapat lebih membimbing anggota KMB Adhitana yang memiliki lama keanggotaan dibawah empat tahun.
2. Ketua Organisasi KMB Adhitana dapat membuat program mengenai *sharing* tentang ajaran brahmavihara dan membuat agenda rutin untuk mengajarkan kepada anggotanya cara bermeditasi yang benar untuk mengembangkan *self compassion* yang ada di dalam diri. mengenai ajaran brahmavihara menjadi agenda rutin bagi anggota KMB Adhitana untuk mengembangkan *self compassion* pada dirinya
3. Anggota KMB Adhitana lebih menghayati pemahaman mengenai kepribadian yang ada didalam dirinya sehingga anggota KMB Adhitana dapat memahami diri, menerima

kekurangan dan kelebihan yang ada didalam dirinya sehingga dapat mengembangkan *self compassion* yang ada didalam dirinya.

UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA
MCM LXV
BANDUNG