

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan mengenai *Self-compassion* pada 40 orang tua yang tergabung di Persatuan Orang tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS), maka dapat disimpulkan:

1. Derajat *self-compassion* yang dimiliki oleh orang tua yang memiliki anak *Down Syndrome* di Persatuan Orang tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS) termasuk dalam kategori tinggi.
2. Dari ketiga komponen *self-compassion* yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*, ketiganya berkaitan dengan *self-compassion*.
3. Dari faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion*, faktor *personality openness*, *extraversion*, *conscientiousness*, menunjukkan adanya keterkaitan antara faktor yang memengaruhi dengan derajat *self-compassion*.
4. Derajat *self-compassion* yang tinggi, tidak berkaitan dengan faktor jenis kelamin, *modelling*, budaya, dan *personality agreeableness*.
5. Dari data penunjang yang dijang, tingginya derajat *self-compassion* pada orang tua yang memiliki anak *Down Syndrome* dipengaruhi pula oleh tingkat pendidikan yang dimiliki oleh orang tua. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang orang tua miliki, maka akan semakin tinggi derajat *self-compassion*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti, mengajukan beberapa saran, yaitu :

1. Untuk penelitian selanjutnya yang berminat untuk meneliti *self-compassion*, disarankan untuk perlu dilakukan penelitian dengan membandingkan *self-compassion* orang tua yang ingin masuk POTADS dan *self-compassion* orang tua yang sudah masuk POTADS.
2. Melakukan penelitian hubungan antara *self-compassion* dengan faktor yang mempengaruhi, khususnya *attachment*.

5.2.2 Saran Praktis

1. Memberikan informasi kepada pengurus POTADS mengenai *self-compassion* yang dimiliki sebagian besar orang tua anak *Down Syndrome* untuk membantu meningkatkan *self-compassion* dan mempertahankan *self-compassion* dengan memberikan dukungan dan bimbingan kepada orang tua anak *Down Syndrome*.
2. Komunitas POTADS disarankan untuk menyediakan sarana konseling bagi orang tua anak *Down Syndrome* yang memiliki *self-compassion* rendah agar dapat berkonsultasi atau membicarakan permasalahan yang sedang dihadapi. Baik permasalahan dalam merawat dan membesarkan anak *Down Syndrome* maupun permasalahan di luar anak seperti masalah pribadi. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan dan mempertahankan derajat *self-compassion* pada orang tua yang memiliki anak *Down Syndrome* di POTADS.