

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diberikan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti. Selain itu juga akan diuraikan saran-saran yang bermanfaat, baik bagi peneliti selanjutnya maupun pembaca yang ingin menjadikan penelitian ini sebagai bahan pengetahuan tambahan. Saran ini akan dibagi menjadi dua, yaitu saran teoritis dan praktis.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai derajat *self-compassion* pada ODHA di Panti Rehabilitasi “X”, Kota Bandung, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari 30 orang responden di Panti Rehabilitasi “X” di Kota Bandung terdapat 19 orang (63.33%) memiliki *self-compassion* yang tinggi dan menunjukkan bahwa mereka mampu peduli kepada dirinya sendiri ketika mengalami penderitaan.
2. Responden yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang tinggi, memiliki skor dalam ketiga komponen pada derajat yang tinggi pula.
3. Responden yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah, memiliki derajat yang rendah pada salah satu dari ketiga komponen.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai *self-compassion* terhadap 30 orang ODHA Lembaga “X” di Kota Bandung, maka beberapa saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

5.2.1 Saran Teoritis

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

1. Bagi peneliti lain yang berminat untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai *self-compassion* pada ODHA disarankan untuk melakukan penelitian dengan metode kualitatif, yakni melakukan wawancara yang mendalam terhadap subjek dan orang-orang yang signifikan dalam kehidupan subjek.
2. Bagi peneliti lain yang berminat untuk memperdalam penelitian ini dapat juga menggunakan variabel lainnya, seperti dukungan sosial karena dalam penelitian ini diduga adanya keterkaitan yang erat dengan dukungan sosial.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi para responden yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi dapat disarankan untuk membantu pelayanan kepada masyarakat sebagai

pembicara guna membantu para responden yang masih belum mencapai derajat *self-compassion* yang tinggi

2. Lembaga “X” dapat mempertahankan dan mengembangkan program yang berkaitan dengan *self-compassion* sehingga lembaga “X” dapat membantu masyarakat di bidang rehabilitasi dan penyuluhan.

