

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 saran praktis.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai derajat *self compassion* pada ODHA di Rumah Cemara Bandung, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar ODHA di Rumah Cemara Bandung memiliki *self compassion* yang rendah.
2. Sebagian besar ODHA memiliki derajat yang tinggi pada komponen *common humanity* dan derajat yang rendah pada komponen *self-kindness* dan *mindfulness*.
3. Faktor jenis kelamin, *extreversion*, *agreeablenes*, *openness to experiences*, *conscientiousnes*, *neuroticism*, *attachment*, *maternal criticism* dan *modelling*, *collectivist* dan *individualist* tidak memiliki keterkaitan dengan derajat *self compassion*.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai *self compassion* terhadap 19 orang ODHA di Rumah Cemara 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. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti lebih lanjut mengenai kontribusi atau korelasional antara faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion* dengan derajat *self-compassion* pada responden yang berbeda.
2. Pada penelitian ini terdapat sampel yang sedikit maka disarankan bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan sampel yang lebih besar ukurannya.
3. Pada penelitian ini ditemukan bahwa seluruh sampel yaitu yang memiliki suku Sunda maka disarankan peneliti selanjutnya meneliti dengan sampel suku yang lebih bervariasi.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi kepala Rumah Cemara dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai sumber informasi bahwa sebagian besar ODHA di Rumah Cemara memiliki derajat *self-compassion* yang rendah. Disarankan agar para ODHA dapat memanfaatkan sarana konsultasi yang telah disediakan oleh pihak panti dengan sebaik mungkin. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan saat *sharing* dengan klien Rumah Cemara untuk mengembangkan *self-compassion* yang dimiliki ODHA di Rumah Cemara.
2. Bagi para responden yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah dapat disarankan untuk menggunakan penelitian ini sebagai bahan evaluasi diri untuk meningkatkan derajat *self-compassionnya* dengan menerima kondisi dirinya saat ini.
3. Bagi kepala Rumah Cemara disarankan agar melakukan pelatihan untuk meningkatkan derajat *self-kindness* dan *mindfulness* pada ODHA di Rumah Cemara Bandung.