

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- *Self-compassion* berkorelasi positif pada taraf kuat dengan *life satisfaction* pada ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung..
- Komponen *self-kindness* berkorelasi positif pada taraf kuat sedangkan komponen *common humanity* dan *mindfulness* berkorelasi positif pada taraf moderat dengan *life satisfaction* pada ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin positif kepuasan hidup yang dihayati oleh ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung, begitu pula sebaliknya.

5.2 Saran Teoritis

- Lakukan penelitian lebih lanjut mengenai kontribusi antara komponen *self-compassion* pada *life satisfaction* sehingga dapat menghasilkan gambaran yang lebih lengkap mengenai seberapa kuat pengaruh komponen *self-compassion* terhadap *life satisfaction*.
- Lakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh komponen *life satisfaction* terhadap *life satisfaction* sehingga dapat menghasilkan gambaran yang lebih lengkap mengenai pengaruh komponen *life satisfaction* terhadap positif negatifnya *life satisfaction*.

5.3 Saran Praktis

- Diharapkan ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah untuk dapat aktif mengikuti kegiatan atau forum diskusi yang membahas tentang topik yang berkaitan dengan kebutuhan anaknya yang autis. Sehingga ibu dapat lebih objektif dalam menilai kondisi hidupnya seperti ibu lebih menerima keadaan dan bahwa ibu tidak selalu bisa mengendalikan atau melakukan hal dengan sempurna, serta agar ibu lebih dapat puas dengan apa yang telah dilakukannya, lebih mampu untuk berpikir luas sehingga dapat menilai dengan objektif sudah sejauh mana ibu berhasil dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Selain itu juga ketika ibu mengevaluasi kehidupannya, ibu dapat menetapkan standar ideal yang disesuaikan dengan keadaan saat ini, seperti hal-hal apa saja yang perlu diubah dan dipertahankan ketika ibu menangani anaknya yang autis.
- Diharapkan pihak Yayasan “X” Bandung dapat membuat bahan evaluasi mengenai *self-compassion* yang dimiliki oleh ibu, dapat membuat kegiatan yang dapat meningkatkan *self-compassion* yang akan juga membantu ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung untuk dapat menghayati kepuasan hidupnya lebih positif. Kegiatan tersebut diantaranya :
 - *Share Group* dengan ahli atau pakar dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi mengenai *childhood autism* yang perlu diketahui oleh keluarga yang memiliki anak autis, khususnya ibu. Yayasan “X” Bandung dapat mencari topik diskusi yang memberikan informasi yang dapat berguna bagi ibu saat memiliki anak autis. Informasi dapat berupa diagnosa ASD (*Autism Spectrum Disorder*), mitos dan fakta mengenai ASD, cara menangani anak dengan ASD, cara mengajarkan keterampilan-keterampilan yang diperlukan saat memasuki masa

remaja, cara yang dapat dilakukan ibu ketika dalam kondisi tertekan, dan lainnya.

- *Share Group* yang berupa *sharing* antar ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung mengenai pengalamannya mengasuh anaknya yang autis, dengan kegiatan ini diharapkan ibu mampu menyadari bahwa ibu tidak sendiri dalam menjalani kehidupan dan kesulitan dalam mengasuh anaknya yang autis, serta ibu lebih dapat objektif dalam menilai kondisi hidupnya.
- Mengadakan pelatihan mengenai cara meningkatkan *self-compassion* yang akan juga membantu ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung untuk dapat menghayati kepuasan hidupnya lebih positif.

