

BAB V

SIMPULAN 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 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 konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Konselor Balai Besar rehabilitasi BNN Lido lebih banyak memiliki *self-compassion* yang tinggi dibandingkan yang memiliki *self-compassion* yang rendah.
2. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara faktor jenis kelamin dan *role of parents (maternal support)* dengan derajat *self-compassion*.
3. Tidak terdapat kecenderungan keterkaitan faktor *personality neuroticism* dan *role of culture*, dan lama bekerja sebagai konselor dengan derajat *self-compassion*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Peneliti selanjutnya disarankan menjadikan penelitian ini sebagai bahan panduan dalam melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kontribusi *trait personality* pada *self-compassion* dan melakukan penelitian mengenai kontribusi *role of culture* pada *self-compassion*.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi para konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido yang memiliki *self-kindness* yang rendah hasil penelitian ini dapat menjadi bahan diskusi dengan konselor yang memiliki *self-kindness* yang tinggi dan berlatih untuk menghargai diri sendiri, selain itu menjadi bahan refleksi sehingga diharapkan agar lebih memberikan kebaikan terhadap diri sendiri, bersimpati dan toleran terhadap kelemahan, kekurangan maupun kegagalan yang dialami.
2. Bagi para konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido juga, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan diskusi dan *sharing* antar konselor yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dengan konselor yang memiliki *self-compassion* yang rendah, sehingga konselor yang memiliki *self-compassion* yang rendah dapat memiliki motivasi dalam meningkatkan derajat *self-compassion* di dalam dirinya.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido sebagai bahan pertimbangan dalam membuat kegiatan maupun pelatihan pada konselor untuk lebih meningkatkan *self-compassion* yang dimiliki.