

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik simpulan bahwa:

1. Terdapat perbedaan *self-compassion* antara remaja yang tinggal di panti asuhan dan remaja yang tinggal dengan orangtua, sehingga keberadaan remaja di panti asuhan dapat dikatakan memiliki hubungan dengan *self-compassion*.
2. Jika dilihat dari komponen-komponen *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, *self-kindness* antara remaja yang tinggal di panti asuhan dan remaja yang tinggal dengan orangtua yang memiliki perbedaan. Ini artinya, keberadaan remaja di panti asuhan memiliki hubungan dengan *self-kindness*.
3. *Common humanity* dan *mindfulness* antara antara remaja yang tinggal di panti asuhan dan remaja yang tinggal dengan orangtua tidak memiliki perbedaan sehingga, keberadaan remaja di panti asuhan tidak memiliki hubungan dengan *common humanity* dan *mindfulness*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

Dengan adanya keterbatasan dalam penelitian ini, penulis menyarankan apabila akan dilakukan penelitian serupa sebaiknya melakukan observasi di panti asuhan, menggali data sosiodemografi pengasuh, dan *turn over* pengasuh di panti asuhan sehingga dapat lebih menggambarkan kondisi panti asuhan. Selain itu,

peneliti juga menyarankan untuk menambah jumlah sampel penelitian untuk memperkuat hasil penelitian.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi pihak panti asuhan dan orangtua, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk membantu responden mengembangkan *self-compassion* melalui pengasuhan yang diterapkan dan dengan mengenalkannya pada remaja.
2. Bagi pengasuh di panti asuhan, pengasuh dapat mengajarkan remaja untuk lebih dapat memaklumi kekurangan dan kegagalan yang dialami, memahami dan menerima dirinya sehingga tidak menyalahkan dirinya ketika sedang menghadapi kegagalan atau kesulitan.
3. Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan maupun yang tinggal dengan orangtua, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk menerapkan *self-compassion* saat menghadapi kesulitan maupun permasalahan. Mengingat bahwa *self-compassion* memiliki dampak yang positif bagi diri sendiri.