

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

- *Self – compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan bentuk *coping positive reappraisal* dengan  $r = 0.686$  ( $\text{sig}=0.000$ ).
- *Self – compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan bentuk *coping planfull problem solving* dengan  $r = 0.625$  ( $\text{sig}=0.000$ ).
- *Self – compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan bentuk *coping self – control* dengan  $r = 0.599$  ( $\text{sig}=0.000$ ).
- *Self – compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan bentuk *coping seeking social support* dengan  $r = 0.445$  ( $\text{sig}=0.011$ ).
- *Self – compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan bentuk *coping accepting responsibility* dengan  $r = 0.430$  ( $\text{sig}=0.014$ ).
- *Self – compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan bentuk *coping escape/avoidance* dengan  $r = -0.440$  ( $\text{sig}=0.013$ ).
- *Self – compassion* memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan bentuk *coping confrontive* dan *distancing* dengan  $r = 0.157$  ( $\text{sig}=0.389$ ).

#### 5.2. Saran

##### 5.2.1. Saran Teoretis

- Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menyertakan data penunjang dalam proses pengambilan data.

- Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti mengenai pengaruh *self – compassion* terhadap efektifitas *coping*.

### 5.2.2. Saran Praktis

- Bagi ibu yang memiliki anak autis di yayasan ‘X’ Bandung diharapkan dapat melatih kemampuan *coping positive reappraisal* dengan cara melihat sisi baik dari memiliki anak yang mengalami autisme.

