

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.

