

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan hasil interpretasi dan analisis yang telah dilakukan pada bab sebelumnya beserta saran yang terarah sesuai dengan hasil penelitian.

5.1 Simpulan

Bedasarkan hasil pengolahan data mengenai *self-compassion* pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” kota Bandung, diperoleh simpulan berikut:

- 1) Ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” kota Bandung terbanyak memiliki *self-compassion* yang rendah, yang ditandai dengan ketiga komponen yang rendah. Ibu dengan *self-compassion* rendah menyalahkan dirinya lebih-lebihkan kesulitan yang dihadapinya, serta ibu merasa hanya dialah yang mengalami keterpurukan dalam menghadapi dan merawat anaknya yang berkebutuhan khusus.
- 2) Temuan di atas menunjukkan bahwa keberadaan anak berkebutuhan khusus di dalam suatu keluarga menimbulkan tekanan yang akan mewarnai keadaan *self-compassion* para ibu yang relatif lebih besar keterlibatannya dalam membesarkan anak. Mengingat salah satu komponen memengaruhi komponen lainnya.
- 3) Ibu dengan *self-compassion* tinggi akan menampilkan perilaku menerima dan menganggap bahwa ibu lain pun pernah mengalami keterpurukan dalam merawat dan membesarkan anak berkebutuhan khusus tanpa harus lebih-lebihkan apa yang sudah terjadi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

- 1) Peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion*, disarankan untuk melakukan penelitian studi hubungan antara *self-compassion* faktor-faktor yang memengaruhinya

5.2.2 Saran Praktis

- 1) Bagi ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” kota Bandung yang menunjukkan *self-compassion* rendah, khususnya yang memiliki derajat rendah pada ketiga komponen, disarankan untuk menerima kehadiran anak berkebutuhan khusus, menyayangi diri ketika menghadapi kesulitan dalam mengasuh anaknya. Meyakini bahwa dirinya tidak sendirian, banyak ibu-ibu lain yang juga mengalami kesulitan dan kegagalan yang serupa, serta tidak terpaku dan melebih-lebihkan ketika menghadapi kesulitan dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus.
- 2) Bagi pengurus Komunitas “X” kota Bandung disarankan menghimpun seluruh anggota Komunitas “X” kota Bandung untuk mengadakan *sharing* secara rutin mengenai cara menghadapi permasalahan anak berkebutuhan khusus. Hal tersebut dilakukan agar ibu dapat memertahankan atau meningkatkan derajat *self-compassion* yang dimiliki.