

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai *self-compassion* pada 25 orang pria bercerai dan 25 orang wanita bercerai di Kota Bandung, dapat ditarik suatu gambaran umum mengenai perbedaan *self-compassion* pada pria dan wanita bercerai di Kota Bandung, yaitu sebagai berikut:

- 1) *Self-compassion* antara pria dan wanita bercerai di Kota Bandung berbeda signifikan. Temuan ini dapat ditafsirkan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan *self-compassion*.
- 2) Perbedaan *self-compassion* pada kedua kelompok responden didukung juga dengan perbedaan yang signifikan pada dua komponen *self-compassion*, yaitu *self-kindness* dan *mindfulness*; Sedangkan komponen *common humanity* tidak terdapat perbedaan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

- 1) Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan antara *self-compassion* pada pria dan wanita bercerai, apabila peneliti lain ingin melakukan penelitian lanjutan maka disarankan untuk dapat menambahkan data sosiodemografi berupa gambaran tentang masalah-masalah yang terjadi pada kehidupan pasca perceraian pada pria dan wanita, sehingga gambaran *self-compassion* dalam penelitian lebih komprehensif. Selain

itu, saran lain bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini dapat menambahkan ukuran sampel penelitian agar representatif.

5.2.2 Saran Praktis

- 1) Hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai data atau informasi mengenai perbedaan *self-compassion* pada pria dan wanita bercerai oleh konselor pernikahan dalam menjalankan profesinya.

