BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Kebanyakan remaja awal panti asuhan "X" di kota Pekanbaru memiliki *self-compassion* yang rendah.
2. Komponen yang rendah dari *self-compassion* kebanyakan berada pada *self-kindness* pada remaja awal panti asuhan "X" di kota Pekanbaru ini.
3. *Self-kindness* yang rendah menunjukkan bahwa kebanyakan remaja awal panti asuhan "X" di kota Pekanbaru belum mampu memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan terhadap diri sendiri. Mereka cenderung menghakimi diri sendiri atas kegagalan dan kelemahan yang mereka miliki (*self-judgement*).
4. Pada penelitian ini, faktor yang dapat di dilihat kaitannya dengan derajat *self-compassion* adalah *maternal*. Sisanya tidak ditemukan adanya kaitan dengan derajat *self-compassion* dalam penelitian ini.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, maka disarankan beberapa saran untuk pengembangan penelitian dan saran yang implikatif.

5.2.1 Saran Teoritis

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada sampel yang relatif kecil maka untuk penelitian berikutnya disarankan agar melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang relatif besar, sehingga diharapkan hasil penelitian akan lebih variatif.

2. Berdasarkan kesimpulan ditemukan bahwa ada kaitannya antara faktor *maternal* dengan derajat *self-compassion* sehingga untuk penelitian berikutnya disarankan agar melakukan penelitian korelasional antara *self-compassion* dengan faktor *maternal*.
3. Peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan, disarankan untuk faktor-faktor yang diduga dapat memengaruhi (seperti : usia, lama tinggal, suku bangsa), dipisahkan berdasarkan kelompok usia, lama tinggal, serta suku bangsanya.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi pengasuh panti asuhan "X" di kota Pekanbaru, hasil penelitan ini dapat dijadikan informasi mengenai gambaran derajat *self-compassion* pada 30 remaja awal panti asuhan "X" di kota Pekanbaru sehingga diharapkan pihak panti asuhan dapat membantu anak asuhnya agar lebih toleran terhadap dirinya *(self-kindness)*, menyadari bahwa dirinya sama dengan manusia lainnya yaitu tidak sempurna *(common humanity)* dan memandang masalah yang dihadapinya secara proporsional *(mindfulness)*.
2. Bagi pengasuh panti asuhan "X" di kota Pekanbaru disarankan untuk mengikuti pelatihan ataupun seminar yang berhubungan dengan peningkatan *self-compassion*, khususnya *self-kindness* karena komponen ini yang ditemukan paling banyak yang rendah. Diharapkan pihak panti asuhan dapat membantu anak-anak panti asuhan dalam meningkatkan derajat *self-compassion*, baik melalui konseling ataupun *support* secara tindakan maupun kata-kata.
3. Bagi anak-anak asuh panti asuhan "X" di kota Pekanbaru, peneliti ataupun pihak yang berkompeten dapat melakukan *psiko-edukasi* mengenai *self-compassion* dan manfaatnya sehingga dapat membantu anak-anak asuh agar lebih memahami

bahwa *self-compassion* penting bagi kehidupan mereka karena dapat membuat mereka merasa lebih bahagia dan merasa bahwa diri mereka berharga.

UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA
MCM LXV
BANDUNG