BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap ibu bekerja di Bandung, maka dapat ditarik simpulan mengenai pengaruh *trait* kepribadian terhadap *self-compassion* yaitu :

1. Seluruh *trait* kepribadian yang terdiri atas *neuroticism*, *extraversion*, *openness to experience*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* secara bersamaan memengaruhi secara signifikan terhadap *self-compassion*, begitu pula dengan pengaruh untuk masing-masing *trait*. *Trait* dengan pengaruh terbesar adalah *trait neuroticism*, sementara *trait* dengan pengaruh terkecil adalah *trait openness to experience*.
2. *Trait* kepribadian yang memiliki pengaruh positif adalah *trait agreeableness*, *conscientiousness*, dan *extraversion*. *Trait* kepribadian yang memiliki pengaruh negatif adalah *trait neuroticism*, dan *openness to experience*.
3. Pendidikan terakhir memiliki hubungan yang signifikan dengan *self-compassion*.

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh *trait* kepribadian terhadap *self-compassion* pada ibu bekerja di Bandung, peneliti mengemukakan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan, yaitu :

5.2.1. Saran Teoretis

Saran teoretis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Melakukan penelitian lanjutan mengenai pengaruh *trait* kepribadian terhadap *self-compassion* pada ibu bekerja di Bandung dengan tingkat pendidikan terakhir yang homogen, sehubungan dengan ditemukan adanya hubungan antara *self-compassion* dengan tingkat pendidikan terakhir. Hal ini dilakukan untuk memperkaya hasil penelitian.

5.2.2. Saran Praktis

Dalam rangka mendukung ibu bekerja mengembangkan diri dengan cara memerhatikan keunikan diri (*trait*) masing-masing, saran praktis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi ibu bekerja di Bandung yang memiliki *self-compassion* rendah diharapkan untuk lebih menyayangi dan tidak mengkritik diri sendiri ketika mengalami situasi tidak menyenangkan, mencoba untuk memahami bahwa setiap manusia pasti mengalami kesulitan dalam hidupnya, dan tidak melebih-lebihkan emosi negatif (seperti perasaan bersalah, cemas, dan sedih) yang dirasakan agar dapat fokus menyelesaikan masalah yang muncul.
2. Bagi ibu bekerja di Bandung untuk dapat mengenali dan memahami *trait* yang ada pada diri mereka, agar ibu bekerja dapat mengembangkan *self-compassion*. Bagi ibu bekerja dengan *trait neuroticism* tinggi penting untuk mengurangi kecemasan dengan cara mencoba untuk lebih rileks dan memahami bahwa kesulitan yang dihadapi dalam menyeimbangkan peran ganda tidak dapat dihindari tetapi kesulitan tersebut masih dapat diatasi. Bagi ibu bekerja dengan *trait extraversion* rendah perlu mencoba untuk lebih fokus pada emosi positif, lebih bersosialisasi lagi dengan teman-teman terdekat atau

keluarga dan lebih terbuka terhadap orang lain misalnya meminta saran kepada orang-orang yang dipercaya ketika menghadapi masalah atau situasi tidak menyenangkan dengan harapan dapat membuat ibu bekerja memahami bahwa bukan hanya dirinya yang mengalami masalah atau situasi tidak menyenangkan tersebut. Bagi ibu bekerja dengan trait *conscientiousness* rendah, perlu mencoba memandang kesulitan menyeimbangkan peran ganda sebagai bagian dari tantangan, memahami bahwa situasi tersebut sebenarnya dapat membantu mengembangkan kemampuan diri, selain itu ibu bekerja perlu mencari sumber permasalahan dan menyusun perencanaan ataupun tujuan-tujuan yang sesuai dengan kemampuan diri untuk mengatasi masalah tersebut.