

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap Ibu binaan di Lapas Wanita Klas IIA Sukamiskin di Kota Bandung, maka dapat ditarik kesimpulan mengenai pengaruh *trait* kepribadian terhadap *self-compassion* yaitu sebagai berikut :

- 1) Seluruh *trait* kepribadian (*Neuroticism*, *Extraversion*, *Openness*, *Agreeableness* dan *Conscientiousness*) secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *self-compassion*.
- 2) *Trait Neuroticism* memberikan pengaruh yang paling besar dan signifikan diantara kelima *trait* kepribadian terhadap *self-compassion*.
- 3) *Trait Openness* tidak memberikan pengaruh terhadap *self-compassion*.
- 4) Dari data penunjang, ditemukan bahwa pendidikan suami responden memiliki hubungan signifikan dengan *self-compassion*.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh *trait* kepribadian terhadap *self-compassion* pada Ibu binaan di Lapas Wanita Klas IIA Sukamiskin di Kota Bandung, peneliti mengemukakan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan, yaitu :

5.2.1 Saran Teoretis

- 1) Melakukan penelitian mengenai pengaruh faktor lain dari *self-compassion* selain dari *trait* kepribadian, sehingga dapat diketahui signifikansi faktor lainnya terhadap *self-compassion*.

- 2) Melakukan penelitian yang lebih spesifik mengenai pengaruh *trait* kepribadian terhadap masing-masing komponen *self-compassion*.
- 3) Mengaji lebih dalam pengaruh pendidikan terhadap *self-compassion*.

5.2.2 Saran Praktis

- 1) Bagi pembina di Lapas Wanita Klas IIA Sukamiskin Bandung. Disarankan untuk meningkatkan kegiatan yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi rasa bersalah yang dirasakan oleh Ibu Binaan. Lapas dapat mengoptimalkan kegiatan yang sudah dimiliki, misalnya pengoptimalan pelatihan *postive thinking* (salah satu kegiatan rutin dalam agenda Lapas) penambahan waktu pelatihan mungkin akan mampu membantu pertumbuhan *self-compassion* dalam diri Ibu binaan.
- 2) Bagi Ibu binaan Lapas Wanita Klas IIA Sukamiskin Bandung yang masih memiliki derajat *self-kindness* rendah, disarankan untuk lebih terbuka dan menerima keadaan dirinya yang harus menjalani pembinaan dan terpisah dari keluarga, ibu diharapkan tidak berlarut-larut dalam rasa bersalahnya sehingga mengeritik dirinya sendiri. Ibu diharapkan lebih menyayangi dan memahami dirinya.