

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, maka dapat ditarik simpulan mengenai *self-compassion* pada ibu yang memiliki anak autistik di SLB “X” Bandung, sebagai berikut:

- Ibu yang memiliki anak autistik di SLB “X” Bandung memiliki kesamaan pada gambaran *self-kindness*. Ibu yang memiliki anak autistik di SLB “X” Bandung mampu menerima diri, memaafkan diri sendiri dan toleransi terhadap kekurangan diri sehingga mampu menyayangi diri sendiri dan tidak bersikap keras terhadap diri sendiri.
- Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ibu yang memiliki anak autis di SLB “X” Bandung kurang memiliki gambaran *self-compassion* karena dari 2 responden penelitian, secara keseluruhan responden pertama kurang memiliki *mindfulness* dan responden kedua kurang memiliki *common humanity*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

- Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian studi kasus mengenai *self-compassion* dapat menambahkan dan meneliti faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *self-compassion* agar hasil penelitian menjadi lebih mendalam.

5.2.2 Saran Praktis

- Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi para orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, khususnya para ibu di SLB “X” Bandung agar

mengikuti kegiatan-kegiatan yang dapat melatih stabilitas emosi dan merilis emosi negatif seperti kegiatan meditasi dan terlibat dalam kegiatan keagamaan.

- Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi SLB “X” Bandung untuk memberikan wadah bagi orang tua, khususnya para ibu untuk melakukan *sharing* antar kelompok yang berguna untuk meningkatkan kesehatan mental.

-

