

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan digambarkan simpulan dan saran yang telah dilakukan oleh peneliti, selain itu juga akan diuraikan saran – saran yang bermanfaat, baik bagi peneliti selanjutnya maupun pembaca yang ingin menjadikan penelitian ini sebagai bahan pengetahuan tambahan.

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai derajat *self - compassion* pada mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung memiliki derajat *self - compassion* yang tinggi.
2. Sebagian besar mantan pengguna narkoba memiliki derajat yang tinggi pada komponen *self-kindness, common humanity* dan *mindfulness*.
3. Sebagian besar mantan pengguna narkoba tidak memiliki kecenderungan keterkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi kecuali *conscientiousness* dan *neuroticism*.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *self-compassion* terhadap 23 orang mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung, beberapa saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

##### **5.2.1 Saran Teoretis**

Bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion*, disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Menggunakan sampel yang lebih besar ukurannya.
2. Meneliti lebih lanjut mengenai kontribusi faktor-faktor yang memengaruhi yaitu *conscientiousness*, dan *neuroticism* terhadap derajat *self-compassion*.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi komunitas Rumah Cemara dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai sumber informasi bahwa sebagian besar mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi. Disarankan agar pihak rumah cemara dapat mempertahankan *regular programme* yang selama ini diterapkan pada mantan pengguna narkoba.
2. Bagi para responden yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah dapat disarankan untuk menggunakan penelitian ini sebagai bahan evaluasi diri untuk meningkatkan derajat *self-compassion* nya dengan peduli ketika mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan.