

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh suatu gambaran mengenai derajat *self compassion* pada Remaja SOS Children's Villages Kinderdorf di Kota Bandung dengan simpulan sebagai berikut :

1. Lebih banyak Remaja SOS *Children's Villages* Kinderdorf di Kota Bandung yang memiliki derajat *self compassion* yang tergolong rendah dibandingkan dengan yang memiliki derajat *self compassion* yang tergolong tinggi.
2. Tidak ditemukan kecenderungan keterkaitan antara faktor jenis kelamin, pola attachment, role of parents.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberi manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan yaitu sebagai berikut.

##### 5.2.1 Saran Teoretis

1. Bagi peneliti selanjutnya yang juga ingin melakukan penelitian mengenai *self compassion* dapat melakukan penelitian lebih mendalam mengenai kontribusi dari faktor-faktor yang memengaruhi derajat *self compassion*.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Sehubungan dengan sebagian besar Remaja SOS *Children's Villages* Kinderdorf di Kota Bandung memiliki komponen *self kindness* yang tinggi, diharapkan agar mampu secara konsisten mempertahankannya guna meningkatkan kemampuan pada dua komponen lainnya.
2. Sehubungan dengan sebagian besar Remaja SOS *Children's Villages* Kinderdorf di Kota Bandung masih melakukan *isolation* saat menghadapi masalah atau kegagalan, hasil penelitian dapat menjadi bahan diskusi kepada pengurus dan remaja keluarga SOS untuk melakukan *common humanity* pada Remaja SOS *Children's Villages* Kinderdorf di Kota Bandung agar lebih mampu berbagi dan saling memberi kepada sesama remaja di keluarga SOS dan lingkungannya.
3. Sehubungan dengan sebagian besar Remaja SOS *Children's Villages* Kinderdorf di Kota Bandung masih melakukan *over identified* saat menghadapi masalah atau kegagalan, hasil penelitian dapat menjadi bahan diskusi kepada pengurus dan remaja keluarga SOS untuk melakukan *mindfulness* pada Remaja SOS *Children's Villages* Kinderdorf di Kota Bandung agar lebih menerima situasi, kondisi, dan perasaan yang mereka rasakan saat ini, tanpa menghakimi diri sendiri.