

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh suatu gambaran mengenai derajat *self compassion* pada Terapis Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Rumah Sakit “X” Bandung dengan simpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar terapis yang diteliti, memiliki derajat *self compassion* yang tergolong rendah.
2. Berdasarkan faktor internal *personality*, hanya *trait neuroticism* yang memiliki kecenderungan keterkaitan dengan *self-compassion*. Sementara *trait-trait* kepribadian yang lain (*agreeableness, openness to experience, extraversion, conscientiousness*) tidak memiliki kecenderungan keterkaitan dengan derajat *self-compassion*.
3. Tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara jenis kelamin dengan derajat *self-compassion*.
4. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara *modelling of parents*, dan *maternal criticism* dengan derajat *self-compassion*. Sedangkan *attachment style* tidak memiliki kecenderungan keterkaitan dengan derajat *self-compassion*.
5. Tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara *role of culture* dengan derajat *self-compassion*.

#### 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 Teoritis

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*.
2. Peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian pada kelompok sampel dengan jumlah yang lebih besar, sehingga hasil penelitian memiliki kemampuan generalisasi yang lebih baik.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Peneliti menyarankan kepada para terapis untuk dapat mempertahankan *common humanity* sebagai komponen yang memiliki derajat paling tinggi, dengan tetap menjaga pemikiran bahwa masalah yang dialami juga akan dialami oleh orang lain. Para terapis diharapkan dapat meningkatkan *self-kindness* dengan cara mencoba memperhatikan kebutuhan, keterbatasan, dan berempati terhadap dirinya sendiri. Para terapis juga dapat meningkatkan *mindfulness* dengan cara mengikuti training *mindfulness* yang berguna untuk membatasi pikiran agar tidak berlarut-larut memikirkan masalah yang dialami. Dengan demikian, para terapis dapat meningkatkan *self-compassion* yg dimiliki
2. Peneliti menyarankan kepada Rumah Sakit “X” Bandung untuk dapat memberikan pelatihan *self-compassion*, yang berfungsi untuk dapat mengajarkan pentingnya *self-compassion* dan komponen-komponennya (*self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*) sehingga para terapis dapat menerapkan *self-compassion* dalam aktivitas terapi yang dilakukan.