

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Terdapat hubungan positif yang rendah dan tidak signifikan antara *self compassion* dan *compassion for others* pada relawan di Komunitas *Into The Light*.
2. Terdapat hubungan positif yang rendah dan tidak signifikan antara komponen *self-kindness* dengan *kindness*, komponen *common humanity (SC)* dengan *common humanity (CFO)*, dan komponen *mindfulness (SC)* dengan *mindfulness (CFO)*.
3. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara *compassion for others* dengan jenis kelamin, komponen *compassion for others* yaitu *common humanity* dengan pemikiran bunuh diri di masa lampau, beserta *self compassion* dan ketiga komponen *self compassion* dengan pemikiran bunuh diri di masa lampau.
4. Relawan Komunitas *Into The Light* yang pernah berpikir untuk bunuh diri di masa lampau cenderung memiliki *self compassion* (beserta ketiga komponennya) yang rendah.

### Saran Teoritis

1. Lakukan penelitian mengenai faktor yang memengaruhi hubungan antara *self compassion* dan *compassion for others* serta komponen-komponennya.
2. Lakukan penelitian mengenai faktor lain yang dapat memengaruhi *compassion for others* selain *self compassion*.

## Saran Praktis

1. Bagi penanggung jawab Komunitas *Into The Light* untuk melakukan pelatihan dan *sharing* antar relawan atau dengan publik secara rutin dengan tujuan meningkatkan *self compassion* relawan sehingga relawan yang masih memiliki pemikiran untuk bunuh diri atau belum bisa menolerir kesalahan diri sendiri dapat berkurang. *Sharing* atau pelatihan juga dapat digunakan untuk meningkatkan *common humanity (CFO)* relawan yang pernah berpikir untuk bunuh diri.
2. Bagi relawan Komunitas *Into The Light* disarankan melakukan evaluasi kerja mengenai *compassion* yang diberikan terhadap orang yang membutuhkan bantuan agar dapat meningkatkan kinerja relawan dengan lebih optimal.

