

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *Self-compassion* dan *Resilience* pada wanita hamil di luar nikah di Yayasan “X” dan “Y” Bandung, dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan signifikan yang kuat antara *self-compassion* dan *resilience*. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* pada responden maka semakin tinggi pula *resilience*. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* responden, akan semakin rendah pula *resilience* yang dimiliki.
2. Komponen-komponen *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness* ditemukan berkorelasi positif pada taraf kuat dengan *resilience*.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan yang telah diperoleh, serta dengan kesadaran peneliti mengenai berbagai keterbatasan dalam penelitian ini, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kontribusi *self-compassion* terhadap *resilience*, sehingga dapat menghasilkan

- gambaran yang lebih lengkap mengenai seberapa besar kontribusi setiap komponen-komponen *self-compassion* terhadap *resilience*.
2. Dapat dijadikan sebagai informasi untuk penelitian selanjutnya bagi ilmu psikologi positif yang dapat diterapkan pada yayasan sosial lainnya dengan kebutuhan pengembangan diri yang positif.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi para pengurus di Yayasan “X” dan “Y” dapat mempertahankan *self-compassion* dan *resilience* pada wanita hamil di luar nikah di yayasannya, yaitu dengan melakukan pelatihan mengenai *self-compassion* dan *resilience* agar ketika wanita hamil di luar nikah telah keluar dari yayasan, mereka dapat lebih baik dalam beradaptasi dengan masalah-masalah yang akan ditemui di lingkungan mereka nanti, hal ini karena mereka telah memiliki *self-compassion* dan *resilience* yang tinggi.
2. Bagi pihak Yayasan “X” dan “Y” hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk menyediakan lebih banyak sarana bagi para wanita hamil di luar nikah untuk berdiskusi, berkonsultasi dan membicarakan permasalahan yang mereka hadapi, hal ini membantu meningkatkan *self compassion* wanita hamil di luar nikah.