

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak *down syndrome* di Komunitas POTADS Bandung, dapat ditarik simpulan bahwa terdapat hubungan signifikan yang bertaraf sedang antara *self-compassion* dan resiliensi. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* pada responden maka semakin tinggi pula resiliensinya. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* responden, maka akan semakin rendah pula resiliensi yang dimiliki.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, beberapa saran yang dapat diberikan bagi peneliti selanjutnya adalah:

1. Bagi Peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti lebih lanjut mengenai kontribusi *self-compassion* dengan resiliensi sehingga dapat menghasilkan gambaran yang lebih lengkap mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap derajat resiliensi.
2. Dapat dijadikan sebagai informasi untuk penelitian selanjutnya bagi ilmu psikologi positif yang dapat diterapkan pada komunitas-komunitas lainnya dengan kebutuhan pengembangan diri yang positif.

5.2.2 Saran Praktis

Bagi pihak komunitas dan ibu dengan anak *down syndrome* yang ada di Komunitas POTADS Bandung, berikut beberapa saran yang dapat disampaikan peneliti terkait penelitian

mengenai *self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak *down syndrome* di Komunitas POTADS Bandung:

1. Bagi pihak pengelola Komunitas POTADS, dapat mempertahankan dan meningkatkan *self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak *down syndrome* di komunitasnya yaitu dengan melakukan pelatihan atau program berupa seminar atau bimbingan mengenai *self-compassion* dan resiliensi agar ibu dengan anak *down syndrome* dapat lebih baik dalam beradaptasi dengan masalah-masalah yang akan ditemui di lingkungannya, hal ini karena mereka telah memiliki *self-compassion* dan resiliensi yang tinggi.
2. Bagi pihak Komunitas POTADS, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk menyediakan lebih banyak sarana bagi para ibu dengan anak *down syndrome* yang dapat menjadi tindakan intervensi untuk meningkatkan *self-compassion* guna menunjang resiliensi. Hal tersebut dapat berupa kegiatan berdiskusi dan berkonsultasi, sehingga dapat meningkatkan *self-compassion* pada ibu dengan anak *down syndrome*.

