

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1.Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. *Self-compassion* secara keseluruhan, peneliti menemukan profil yang paling banyak ditemui adalah *Self kindness* yang tinggi, *common humanity* tinggi, dan *mindfulness* yang tinggi yaitu sebanyak 18.8%.
2. Peneliti menemukan ada lebih banyak responden yang memiliki *Self-compassion* dengan derajat yang rendah, yaitu sebesar 81.3% yang didapat pada 7 profil lainnya, menggambarkan bahwa para responden guru di SLB “X” memiliki *self-compassion* dengan profil yang menggambarkan *Self-compassion* yang rendah.

5.2. Saran

Peneliti dapat membuat saran penelitian sebagai berikut:

5.2.1. Saran Teoritis

1. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menambahkan data penunjang mengenai *Role of Culture, Role of Parent, dan Personality*, sehingga pengaruh faktor-faktor tersebut dapat diteliti kaitannya.
2. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, seperti korelasi maupun

regresi untuk melihat pengaruh data penunjang dan faktor demografis terhadap *self-compassion* individu.

3. Peneliti dapat menyarankan kepada para responden untuk dapat melakukan penelitian mengenai *self indulgence* sebagai salah satu faktor yang dapat memunculkan *self-compassion*

5.2.2. Saran Praktis

1. Peneliti menyarankan kepada organisasi, yaitu SLB “X” untuk dapat melakukan pelatihan yang dapat menjelaskan dan dapat menjadikan materi *self-compassion* sebagai salah satu bagian dari pelatihan bagi para guru, dengan harapan dapat meningkatkan *self-compassion* yang dimiliki oleh para guru SLB “X”.
2. Peneliti menyarankan kepada para guru di SLB “X”, terutama untuk mengembangkan aspek *Mindfulness* yang masih memiliki kecenderungan lebih rendah dari aspek *Self kindness* dan *Common humanity*. Untuk itu, para responden diharapkan dapat belajar untuk dapat mengarahkan pemikiran mereka untuk tidak terlalu berfokus pada masalah yang dihadapi, dengan cara dapat memandang dengan lebih objektif, dan tidak terlalu mengarahkan pemikiran pada masalah yang sedang dialami.
3. Peneliti menyarankan kepada para responden untuk dapat memperthankan *self-kindness* dan *common - humanity* dengan mengetahui keterbatasan yang dimiliki, dan mengembangkan kemampuan untuk memahami permasalahan yang dialami oleh guru-guru lain, dengan harapan dapat meningkatkan *self-compassion* ketika mengajar di SLB “X”.