

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

1. Tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *compassion for others* pada guru SD 'X' di Kota Bandung
2. Sebagian besar guru SD 'X' memiliki *self-compassion* dan *compassion for others* yang berderajat rendah
3. Sebagian besar guru SD 'X' memiliki komponen *common humanity* dan *mindfulness* yang berderajat rendah
4. Status kepegawaian guru berkaitan dengan *self-compassion*. Guru tetap memiliki derajat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan guru tidak tetap.

5.2. Saran

1. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan skala sampel yang lebih besar dan general untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dengan *compassion for others*.
2. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi *self-compassion* dan *compassion for others*, seperti halnya budaya.

3. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk melakukan penelitian mengenai perbandingan *self-compassion* berdasarkan status kepegawaian guru (guru tetap dan tidak tetap).
4. Kepala Sekolah SD 'X' diharapkan dapat mempertimbangkan mengadakan program konseling untuk membantu guru SD 'X' mengurangi dan meregulasi *stress* yang dirasakan serta mengatasi kesulitan yang dihadapi sehingga lebih memungkinkan guru SD 'X' untuk mampu meningkatkan *self-compassion* dan *compassion for others* selama menjalani profesinya.
5. Guru SD 'X' diharapkan dapat meningkatkan *self-compassion* dan *compassion for others* melalui peningkatan *common humanity* dan *mindfulness* melalui evaluasi dari kepala sekolah.

