

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang *self-compassion* pada 37 orang anggota KMB (Keluarga Mahasiswa Buddhis) Universitas 'X' di Kota Bandung, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Anggota KMB (Keluarga Mahasiswa Buddhis) Universitas 'X' di Kota Bandung sebagian besar memiliki derajat *self-compassion* yang tergolong rendah, yaitu sebanyak 62,2% karena terdapat derajat yang rendah pada salah satu atau lebih komponen pembangun *self-compassion*, yaitu: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Komponen yang paling banyak rendah adalah *common humanity*. Sedangkan 37,8% lainnya memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi, karena derajat yang tinggi pada tiap-tiap komponen.
2. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara faktor *role of parents* yang terdiri dari: *maternal criticism*, *modeling of parents*, dan *attachment* dengan derajat *self-compassion*. Dengan adanya *attachment* yang kuat terhadap orangtua sebagai figur signifikan, maka semakin memudahkan kritik dari orangtua/pengasuh (*maternal criticism* kuat) terinternalisasi dengan kuat dalam diri individu, kebiasaan ini semakin diperkuat jika anak melihat dan meniru perilaku orangtua yang terbiasa mengkritik diri mereka sendiri ketika mengalami kegagalan, menyikapi kekurangan atau kesalahan yang

terjadi (*modeling of parents*). Maka *self-compassion* individu menjadi rendah.

3. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara faktor trait kepribadian: *neuroticism*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *openness to experience* dengan *self-compassion*. Derajat *neuroticism* yang tinggi cenderung memiliki kaitan dengan *mindfulness* yang rendah, maka *self-compassion*-nya pun rendah. Trait *openness to experience* yang tinggi cenderung memiliki kaitan dengan cara pandang khas individu pada usia perkembangan *early adulthood*, yaitu *isolated* dan *over-identification*, maka *self-compassion*-nya menjadi rendah. Sedangkan, *conscientiousness* yang rendah cenderung memiliki kaitan dengan *self-kindness* yang rendah, trait *extraversion* dan *agreeableness* cenderung memiliki kaitan dengan *common humanity* yang rendah, sehingga derajat *self-compassion*-nya pun rendah.
4. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara faktor usia responden dengan *self-compassion*. Semakin muda usia perkembangan anggota KMB (*early adulthood*), semakin sedikit referensi pengalaman yang dapat dijadikan bahan perbandingan dalam memandang masalahnya secara objektif (*common humanity* dan *mindfulness* rendah), maka semakin rendah derajat *self-compassion*.
5. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara faktor derajat pengetahuan agama Buddha dengan *self-compassion*. Rendahnya derajat pengetahuan agama Buddha khususnya yang berkaitan dengan ajaran *metta* yang berhubungan dengan *self-kindness*, *paticca samuppada* yang berhubungan

dengan *common humanity*, dan *anatta* yang berhubungan dengan *mindfulness*, cenderung memiliki kaitan dengan rendahnya derajat *self-compassion*.

6. Faktor jenis kelamin, *collectivism*, *emotional maturity*, dan keaktifan dalam berorganisasi di KMB (Keluarga Mahasiswa Buddhis) Universitas 'X' di Kota Bandung tidak memiliki kecenderungan keterkaitan dengan *self-compassion*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion*, disarankan:

1. Untuk melakukan penelitian kontribusional atau korelasional antar faktor-faktor yang paling memengaruhi *self-compassion*.
2. Bagi peneliti lain disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak dan dikaitkan dengan variabel lain.

5.2.2 Saran Praktis

Bagi pihak-pihak terkait di bawah ini, disarankan:

1. Bagi ketua KMB (Keluarga Mahasiswa Buddhis) Universitas 'X' di Kota Bandung, agar merancang program-program, mendatangkan pembicara, menonton film, *retreat*, meditasi bersama dan sebagainya, tentang *self-compassion*, ajaran *metta* yang berhubungan dengan *self-kindness*, *paticca*

samuppada/interconnectedness yang berhubungan dengan *common humanity*, dan *anatta* yang berhubungan dengan *mindfulness*.

2. Bagi para pembina kerohanian KMB (Keluarga Mahasiswa Buddhis) Universitas 'X' di Kota Bandung, agar dapat membantu memberi ceramah *Dhamma* yang berhubungan dengan pengenalan dan cinta kasih pada diri sendiri, sehingga para anggota KMB tidak hanya berfokus pada kesejahteraan orang lain, namun juga dapat memerhatikan, melatih, dan mengembangkan kualitas kepribadian dan spiritualitas dirinya sendiri. Selain itu, dapat juga dilakukan forum konsultasi pribadi tanpa kritik atau *judgement* bagi setiap anggota yang ingin membicarakan berbagai masalahnya, melalui jadwal khusus yang konsisten secara bergilir. Hal ini dapat membantu para anggota untuk lebih mengenal dirinya sendiri dan memandang masalah pribadinya secara lebih seimbang (*mindful awareness*).