

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan kepada 40 orang ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung mengenai derajat *self-compassion*, didapatkan simpulan sebagai berikut:

1. Ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung lebih banyak memiliki *self-compassion* yang tergolong rendah yang dipengaruhi oleh ketiga komponen *self-compassion* itu, yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* yang juga tergolong rendah.
2. Rendahnya derajat *self-compassion* dan ketiga komponen *self-compassion* pada ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” berkaitan dengan faktor *fearful attachment*. Semakin tinggi derajat *fearful attachment*, maka semakin rendah derajat *self-compassion*. Derajat *self-compassion* yang rendah berkaitan juga dengan *self-kindness*, *common humanitu* dan *mindfulness* yang rendah.
3. Derajat *self-compassion* pada ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” yang rendah dipengaruhi juga oleh rendahnya derajat *mindfulness* yang dipengaruhi oleh faktor *conscientiousness*. Semakin rendah derajat *conscientiousnes*, maka semakin rendah derajat *mindfulness* dan menunjang derajat *self-compassion* yang rendah pula.

4. Derajat *self-compassion* pada ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” yang rendah dipengaruhi oleh *compassion for others* dan derajat *extraversion*. Semakin rendah derajat *extraversion*, maka semakin rendah pula derajat *self-compassion*-nya. Semakin tinggi derajat *compassion for others*, maka semakin rendah pula derajat *self-compassion*-nya.
5. Derajat *self-compassion* yang rendah tidak berkaitan dengan faktor *agreeableness* dan *openness to experiences*.

5.2 SARAN

5.2.1 Saran Teoritis

Berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti, mengajukan beberapa saran, yaitu :

1. Untuk penelitian selanjutnya yang berminat untuk meneliti *self-compassion*, disarankan untuk menambahkan jumlah sampel agar data yang diperoleh menjadi lebih relevan dan menambah pertanyaan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi agar memperoleh data yang lebih mendalam.
2. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan faktor-faktor yang memengaruhi, khususnya *personality*.

5.2.2 Saran Praktis

1. Memberikan informasi kepada ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung mengenai derajat *self-compassion* yang mereka miliki, dan yang memiliki *self-compassion* yang rendah dapat disarankan untuk dapat lebih membuka dirinya dan berbagi cerita dengan ibu-ibu lain agar pandangannya menjadi lebih luas terhadap masalah ataupun kegagalan, sehingga mereka dapat menyadari bahwa setiap orang juga pernah mengalami kegagalan.
2. Memberikan informasi kepada suami atau orang yang tinggal bersama ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* mengenai *self-compassion* ia miliki untuk membantu meningkatkan *self-compassion* dan mempertahankan *self-compassion* dengan memberikan dukungan dan bimbingan kepada ibu rumah tangga, serta selalu terbuka untuk memberikan nasihat dan teguran yang tidak berlebihan kepada ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* saat mengalami kegagalan.