

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang *self-compassion* pada 46 anggota kepolisian Dalmas di Polres Soreang Kabupaten Bandung, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Anggota kepolisian pengendalian massa (Dalmas) di Polres Soreang Kabupaten Bandung sebagian besar memiliki derajat *self-compassion* yang tergolong tinggi sebanyak 65,2%, dan 34,8% diantaranya memiliki derajat *self-compassion* yang rendah, dengan komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang tergolong tinggi.
2. Derajat *self-compassion* yang tinggi pada anggota kepolisian Dalmas di Polres Soreang Kabupaten Bandung berkaitan dengan *maternal support*, *modeling parent*, dan *secure attachment*. Semakin tinggi *maternal support*, maka semakin tinggi *self-compassion*. Semakin tinggi *modeling parent*, maka semakin tinggi pula *self-compassion* dan semakin tinggi *secure attachment*, maka semakin tinggi pula *self-compassion*.
3. Derajat *self-compassion* yang tinggi pada anggota polisi Dalmas di Polres Soreang Kabupaten Bandung juga berkaitan dengan *extraversion* dan *conscientiousness*. Semakin tinggi derajat *extraversion* dan *conscientiousness*, maka semakin tinggi derajat *self-compassion*.

4. Derajat *self-compassion* yang tinggi pada anggota polisi Dalmas di Polres Soreang Kabupaten Bandung berkaitan dengan Faktor budaya *collectivism*. Semakin *collectivism* budaya yang dimiliki anggota polisi Dalmas, maka semakin tinggi derajat *self-compassion* yang dimiliki anggota polisi Dalmas.
5. Faktor *neuroticism* dan *aggreableness*, pada anggota kepolisian Dalmas di Polres Soreang Kabupaten Bandung tidak memiliki kaitan 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 mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan faktor-faktor yang memengaruhi, khususnya *neuroticism* dan *aggreableness*.
2. Bagi peneliti lain disarankan untuk menggunakan kaitan dengan variabel lain.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi anggota kepolisian pengendalian massa (Dalmas) di Polres Soreang Kabupaten Bandung yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah disarankan untuk lebih terbuka dan melihat sisi positif dari setiap kegagalan atau penderitaan yang dialami, sehingga tidak akan merasa sendiri dengan

kegagalan yang dialami. Sehingga anggota polisi Dalmas dapat menyadari bahwa setiap orang juga pernah mengalami kegagalan.

2. Bagi para orang tua anggota polisi Dalmas, disarankan untuk selalu mendukung dan memberikan bimbingan dalam setiap hal yang dilakukan oleh para anggota Dalmas. Serta selalu terbuka untuk memberikan nasihat dan teguran yang tidak berlebihan ketika anggota polisi Dalmas melakukan kesalahan atau mengalami kegagalan.
3. Bagi atasan atau kepala satuan (Kasat) Dalmas, disarankan untuk mengadakan pertemuan-pertemuan yang bersifat kekeluargaan dengan para anggota polisi Dalmas. Hal ini dilakukan untuk menambah kedekatan antara atasan dengan para anggota Dalmas yang dapat meningkatkan *self-compassion* para anggota Dalmas, agar dapat saling memberikan dukungan dalam menjalankan setiap tugas.