

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian dan pembahasan ini, diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” Bandung sebagian besar memiliki derajat *self-compassion* yang rendah dengan komponen *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* yang rendah.
2. Derajat *self-compassion* yang rendah pada siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” Bandung dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin. Ditemukan derajat *self-compassion* yang lebih rendah pada anak laki-laki.
3. Derajat *self-compassion* yang rendah pada siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” Bandung dipengaruhi oleh faktor *maternal criticism* dan *fearfull attachment*. Semakin tinggi *maternal criticism* maka semakin rendah *self-compassion* dan semakin tinggi *fearfull attachment* maka semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki.
4. Derajat *self-compassion* yang rendah pada siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” Bandung dipengaruhi oleh *personality neuroticism* dan *conscientiousness*. Semakin tinggi derajat *personality neuroticism* dan *conscientiousness* maka semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki.

5. Faktor akulturasi budaya yang terjadi memengaruhi derajat *self-compassion* yang rendah pada siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” Bandung. Semakin tinggi derajat siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” Bandung yang memiliki tradisi Tionghoa yang sudah berbaur dengan budaya lain semakin rendah derajat *self-compassion*.
6. Faktor-faktor seperti derajat *ekstraversi*, *agreeableness*, dan *openness to experience* dari *The Big Five Personality*, *Maternal Support* dan *Secure Attachment* tidak menunjukkan adanya pengaruh dengan derajat *self-compassion* yang dimiliki oleh siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” Bandung.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion*, disarankan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan faktor-faktor yang memengaruhi, khususnya mengenai *personality*. Disarankan juga untuk menjaring data mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion* dengan menambah pertanyaan melalui *open question* melalui pertanyaan yang lebih spesifik dan mempertajam pertanyaan agar mendapat data yang lebih mendalam khususnya mengenai penghayatan. Dapat dilakukan juga penelitian selanjutnya dengan menggunakan metode kualitatif untuk memperoleh gambaran mengenai *self-compassion* yang lebih luas. Selain itu juga untuk penelitian selanjutnya *sample* yang dapat diteliti adalah untuk remaja saja.

5.2.2 Saran Praktis

1. Kepada siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” Bandung, agar meningkatkan *self-compassion* yang mereka miliki dengan cara berbagi pengalaman, bersikap terbuka baik dengan orang tua ataupun teman lainnya dan mengarahkan diri untuk berpikir positif.
2. Kepada kepala sekolah dan guru BK di SMA “X” Bandung yang memiliki siswa/siswi etnis Tionghoa, agar dapat menggunakan pengetahuan dan pemahaman mengenai penghayatan *self-compassion* yang dimiliki oleh murid-muridnya sehingga dapat memberikan bimbingan dan konseling yang dapat mengembangkan *self-compassion*.
3. Kepada keluarga dan orang tua siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” Bandung dengan lebih memberikan perhatian dan *support*, mendengarkan penjelasan siswa/siswi tersebut terlebih dahulu serta tidak mengkritik secara berlebihan bilamana siswa/siswi tersebut mengalami suatu kegagalan atau kesalahan.