

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang *self-compassion* pada 190 siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung lebih banyak memiliki derajat *self-compassion* yang rendah.
2. Derajat *self-compassion* menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan faktor *maternal criticism*, *preoccupied attachment* dan *fearful attachment* pada siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung. Derajat *self-compassion* yang tinggi memiliki keterkaitan dengan faktor *secure attachment* pada siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung. Semakin tinggi *maternal criticism*, *preoccupied attachment* dan *fearful attachment* maka derajat *self-compassion* akan semakin rendah, semakin tinggi *secure attachment* maka derajat *self-compassion* akan semakin tinggi.
3. *Self-compassion* menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan faktor *personality agreeableness*, *extraversion*, *openness to experience* dan *conscientiousness* pada siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung.
4. Derajat *self-compassion* menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan faktor jenis kelamin yang dimiliki siswa dengan Budaya Sunda di SMA “X” Kota

Bandung. Siswa dengan Budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung yang berjenis kelamin perempuan memiliki derajat *self-compassion* yang rendah.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

Bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion*, disarankan untuk: melakukan pengambilan data dengan metode kualitatif, hal ini diharapkan dapat membantu peneliti untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih mendalam dan lebih menggambarkan sampel penelitian. Peneliti juga disarankan untuk mempersiapkan data penunjang secara lebih matang, memilih data penunjang yang tepat dan menambah pertanyaan pendalaman. Memodifikasi alat ukur *self-compassion* sesuai dengan karakteristik sampel penelitian.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi siswa dengan Budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung yang ingin meningkatkan dan memertahankan derajat *self-compassion* yang dimiliki dapat mencoba untuk mengenali kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya serta saling mendiskusikan kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dengan teman atau keluarga. Hal ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengenali sumber kritik diri dan memandang kekurangan sebagai hal yang dimiliki oleh semua orang. Siswa juga dapat lebih melibatkan diri dalam kegiatan ekstrakurikuler atau

kegiatan lain sesuai dengan minat yang dimiliki, diharapkan setelah mengikuti kegiatan tersebut siswa dapat memiliki lebih banyak teman untuk bercerita sehingga ketika memiliki masalah atau menghadapi kegagalan ia tidak memikirkan dan merenungkannya secara berlebihan.

2. Bagi guru dan orang tua siswa SMA “X” Kota Bandung yang ingin meningkatkan dan memertahankan derajat *self-compassion* yang dimiliki siswa dapat melakukan konseling atau diskusi dengan murid-murid dengan berbagi cerita atau *sharing* mengenai pengalaman tentang kesalahan yang pernah dialami. Diharapkan siswa dapat melihat bahwa bukan hanya dirinya yang pernah melakukan kesalahan dan tidak membesar-besarkan kegagalan yang dialaminya dan dapat segera bangkit dari kegagalan tersebut.
3. Bagi orang tua siswa SMA “X” Kota Bandung yang ingin meningkatkan dan memertahankan derajat *self-compassion* yang dimiliki oleh anak-anaknya dapat memberikan pujian atau *reward* ketika anak berbuat baik atau berprestasi, dengan begitu anak akan mengetahui bahwa mereka dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan merasa dihargai. Ketika anak melakukan kesalahan diharapkan orang tua dapat memberikan penjelasan mengenai kesalahan apa yang telah dilakukan sebelum memberikan hukuman, sehingga anak dapat mengetahui dan dapat segera memperbaiki kesalahan yang dilakukan serta tidak mengkritik dirinya sendiri dan merasa gagal.