

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai *self-compassion* kepada 49 mahasiswa Ko-Ass Universitas “X” di Bandung, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa Ko-Ass Universitas “X” memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi.
2. Mahasiswa Ko-Ass yang memiliki derajat *self-compassion* tinggi juga memiliki derajat *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang ketiganya tinggi.
3. Faktor-faktor yang berkaitan dengan derajat *self-compassion* dalam penelitian ini adalah faktor *personality* yang terdiri dari *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *neuroticism*. *Self-compassion* juga berkaitan dengan faktor *the role of parents* yang terdiri dari *maternal support* dan *modeling parents*. Sedangkan, faktor-faktor yang tidak berkaitan dengan derajat *self-compassion* adalah faktor *personality* yang terdiri dari *extraversion* dan *openness to experience*, *attachment* dari faktor *the role of parents*, *the role of culture*, *gender*, dan *compassion for other*.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Teoreris

- Peneliti disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai kaitan *compassion for other, gender, the role of culture* dan *attachment* dengan derajat *self-compassion*, karena di dalam penelitian ini tidak ditemukan kaitannya.
- Bagi peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian kontribusi terhadap derajat *self-compassion*.

5.2.2. Saran Praktis

1. Bagi mahasiswa Ko-Ass yang memiliki derajat *self-compassion* rendah, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan introspeksi diri untuk mengembangkan derajat *self-compassion*-nya dengan mengikuti pelatihan *self-compassion*.
2. Bagi orang tua mahasiswa Ko-Ass disarankan untuk dapat memberikan dukungan dan pemahaman ketika mahasiswa Ko-Ass mengalami kegagalan tidak hanya di dalam perkuliahan tetapi juga pada aspek-aspek kehidupan yang lain, sehingga mahasiswa Ko-Ass merasakan adanya kasih sayang yang diberikan orang tua.
3. Bagi pihak Universitas “X” di Bandung, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk mengarahkan mahasiswa Ko-Ass dengan mengadakan pelatihan yang bekerja sama dengan Fakultas Psikologi untuk mengembangkan *self-compassion* mahasiswa Ko-Ass.