

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

4.1 Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data dan pembahasan terhadap 15 orang terapis *Applied Behavior Analysis* (ABA) di Pusat Terapi *Our Dream* Bandung, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebanyak 11 orang (73,4%) terapis *Applied Behavior Analysis* (ABA) memiliki *self compassion* tinggi, sisanya 4 orang (26,6%) terapis memiliki *self compassion* rendah.
2. Terapis dengan *self compassion* tinggi, memiliki seluruh komponen *self compassion* yang juga tinggi dengan kategori tinggi, di mana *self kindness* menjadi komponen dengan kategori tertinggi.
3. Terapis dengan *self compassion* rendah, memiliki *self kindness* dengan kategori rendah sebanyak 1 orang, *common humanity* rendah sebanyak 2 orang dan *mindfulness* dengan kategori rendah sebanyak 2 orang. Sedangkan kecenderungan komponen tertingginya adalah *self kindness*.
4. Terapis dengan *self compassion* tinggi, memiliki *trait* dominan yaitu *agreeableness* sebanyak 54,5%, *extraversion* sebanyak 36,4% dan *openness* sebanyak 9,1%. Terapis dengan *self compassion* rendah, memiliki *trait* dominan yaitu *neuroticism* sebanyak 2 orang dan sisanya *agreeableness* dan *conscientiousness*. *Trait* dominan tersebut merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan *self compassion*.

5. Terdapat faktor lain seperti jenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang (45,4%) dan perempuan (54,6%), usia 20-40 tahun (dewasa muda) di mana pada usia tersebut mereka berada pada usia produktif yang menuntut mereka untuk bekerja dengan optimal, dan *The Role of Parent* yang meliputi kondisi keluarga yang hangat mempengaruhi pembentukan *self compassion* terapis dengan *self compassion* tinggi. Terapis dengan *self compassion* rendah, dengan jenis kelamin sebagian besar perempuan, sebagian besar dewasa muda, dan memiliki kondisi keluarga yang kurang hangat.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan disarankan :

1. Bagi pihak pusat terapi *Our Dream*, disarankan untuk mengadakan seminar mengenai penanganan anak berkebutuhan khusus dan pelatihan untuk *care givers* seperti terapi kelompok *healing therapy* atau *Mindfulness-Based Stress Reduction* untuk dapat meningkatkan dan mengoptimalkan *self compassion* yang dimiliki terapis. Terapis yang memiliki *self compassion* tinggi dapat mempertahankan sikap dan pemikirannya dalam menghadapi situasi sulit baik dalam pekerjaan maupun kehidupan sehari-hari dan dapat berbagi pengalaman (*sharing*) pada terapis yang memiliki *self compassion* rendah. Terapis juga disarankan untuk mengoptimalkan *mindfulness* yang mereka miliki dengan melakukan mediasi seperti : *healing therapy* atau *Mindfulness-*

Based Stress Reduction untuk dapat mengatasi emosi negatif yang dirasakannya saat menjalani peran sebagai terapis.

2. Bagi peneliti selanjutnya, yang tertarik untuk meneliti *self compassion* pada terapis atau *caregiver*, disarankan untuk memperdalam faktor-faktor yang mempengaruhi secara signifikan *self compassion* seseorang salah satunya *role of parent*.

