

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang dilakukan dengan menggunakan metode statistik, mengenai hubungan antara *Trait* kepribadian *The Big Five* dengan *Self Compassion* pada relawan di Warga Peduli AIDS (WPA) Kebon Pisang Bandung, maka dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan positif dan sangat kuat antara *trait* kepribadian *extraversion* dengan *self-compassion*, yang artinya semakin tinggi *trait* kepribadian tipe *extraversion*, maka semakin tinggi *self compassion* pada relawan di WPA Kebon Pisang Bandung.
2. Terdapat hubungan positif dan kuat antara *trait* kepribadian tipe *agreeableness* dengan *self-compassion*, yang artinya semakin tinggi *trait* kepribadian tipe *agreeableness*, maka semakin tinggi *self compassion* pada relawan di WPA Kebon Pisang Bandung.
3. Terdapat hubungan positif dan kuat antara *trait* kepribadian tipe *conscientiousness* dengan *self-compassion*, yang artinya semakin tinggi *trait* kepribadian *conscientiousness*, maka semakin tinggi *self-compassion* pada relawan di WPA Kebon Pisang Bandung.
4. Tidak terdapat hubungan antara *trait* kepribadian tipe *neuroticism* dengan *self-compassion*. Hal ini disebabkan karena relawan yang memiliki kecenderungan *trait* kepribadian *neuroticism* tidak terlalu

mengkhawatirkan kekurangan diri, serta merenungkan segala kesalahan yang terjadi dalam pendampingan yang tidak berjalan sebagaimana mestinya, dan mereka juga tidak merasa malu dan sedih bila dibandingkan dengan teman sesama relawan.

5. Terdapat hubungan positif dan sedang antara *trait* kepribadian *openness to experience* dengan *self compassion*, yang artinya semakin tinggi *trait* kepribadian *openness to experience*, maka semakin tinggi *self-compassion* pada relawan di WPA Kebon Pisang Bandung.
6. Secara umum relawan di WPA Kebon Pisang Bandung memiliki kecenderungan *trait* kepribadian *extraversion* dan *agreeableness* yang paling dominan dibandingkan dengan *trait* kepribadian *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness to experience*.
7. Terdapat 1 orang relawan di WPA Kebon Pisang yang memiliki kecenderungan *trait* kepribadian *agreeableness*, akan tetapi memiliki *self-compassion* yang rendah

5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pihak-pihak yang berkepentingan sehubungan dengan penelitian ini, yaitu :

1. Bagi Relawan di WPA Kebon Pisang

Diharapkan bagi relawan yang memiliki *trait* kepribadian tipe *agreeableness* yang tinggi, sedangkan *self compassion* yang rendah, agar tidak mudah mengorbankan kepentingan diri sendiri dibanding

kepentingan orang lain, sehingga relawan tersebut dapat dengan mudah meningkatkan *self-compassionnya*.

2. Bagi pihak WPA Kota Bandung dan Relawan WPA Kebon Pisang

Disarankan bagi pihak WPA untuk mengadakan seminar mengenai penanganan pada ODHA dan pelatihan untuk *care givers* atau relawan pendamping seperti terapi kelompok *healing therapy* atau *Mindfulness-Based Stress Reduction* untuk dapat meningkatkan dan mengoptimalkan *self compassion* yang dimiliki relawan. Relawan pendamping 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 relawan yang memiliki *self compassion* rendah. Relawan juga disarankan untuk meningkatkan *self compassion* agar dapat *compassion for others*, melakukan peningkatan *mindfulness* baik melalui *self monitoring*, terapi kognitif atau *workshop*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Maka disarankan untuk peneliti lain agar meneliti variabel *self compassion* pada *care giver*, disarankan tidak hanya memperdalam faktor-faktor internal saja, melainkan memperdalam faktor-faktor eksternalnya juga yang mempengaruhi secara signifikan *self compassion* seseorang, salah satunya *role of parent* atau *role of culture*.