

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Self-Compassion* pada anggota komunitas *Broken Home* Bandung dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat 16 anak remaja yang memiliki *Self-Compassion* tinggi. Sedangkan 13 anak remaja lainnya memiliki *Self-Compassion* rendah.

2. Pada komponen *Self-Compassion* yang pertama yaitu kemampuan untuk menyayangi diri dengan memberikan perhatian dan tidak menyalahkan diri sendiri (*Self-Kindness*) terdapat 17 orang memiliki *Self-Kindness* tinggi. Sedangkan 13 orang lainnya memiliki *Self-Kindness* rendah.

3. Pada komponen yang kedua yaitu kemampuan untuk menyadari bahwa kegagalan dan kesulitan merupakan bagian dari kehidupan manusia (*Common Humanity*) terdapat 17 orang memiliki *Common Humanity* tinggi. Sedangkan 13 orang memiliki *Common Humanity* rendah.

4. Pada komponen yang ketiga yaitu kemampuan untuk menghadapi dan menerima keadaan sehingga tidak terlarut dalam emosi sehingga dapat menilai situasi secara objektif (*Mindfulness*) terdapat 15 orang memiliki *Mindfulness* tinggi. Sedangkan 15 orang lainnya memiliki *Mindfulness* rendah.

5. Anak remaja dengan jenis kelamin perempuan memiliki *Self-Compassion* tinggi pada ketiga komponen *Self-Compassion*, berpendidikan terakhir SMA atau S1, dan aktif sebagai Mahasiswa dan bekerja sebagai Karyawan Swasta saat ini.

## 5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Anggota komunitas *Broken Home* Bandung yang memiliki *Self-Compassion* tinggi diharapkan untuk mempertahankan kemampuan diri untuk memberikan kasih sayang kepada diri saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.
2. Anggota komunitas *Broken Home* Bandung yang memiliki *Self-Compassion* rendah diharapkan untuk meningkatkan kemampuan diri untuk memberikan kasih sayang terhadap diri saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.
3. Pada komunitas *Broken Home* Bandung untuk memberikan perhatian yang ekstra kepada anak yang orangtua bercerai saat remaja dan membuat aktivitas yang dapat meningkatkan *Self-Compassion* anak.