

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka disusun simpulan dari penelitian tentang perbandingan *self-compassion* remaja berdasarkan jenis kelamin pada peserta didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020, sebagai berikut.

- 1) Perolehan gambaran umum pada peserta didik di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 termasuk ke dalam *self-compassion* dengan kategori sedang, artinya rata-rata peserta didik cukup mampu memberikan kenyamanan pada diri sendiri, menerima kondisi diri tanpa syarat, tidak menyesali kondisi diri, tidak menghakimi kondisi diri, mengakui setiap manusia pernah mengalami kegagalan dan kesalahan, menyadari setiap manusia menghadapi kondisi yang berbeda-beda, tidak menaruh diri, tidak memiliki perasaan terpisah dari yang lain, menerima seluruh pengalaman buruk yang terjadi, menghadapi semua emosi dari pengalaman buruk yang terjadi, tidak kehilangan kontrol emosi dalam menghadapi masalah, dan tidak melebih-lebihkan keadaan yang tidak menyenangkan.
- 2) Perolehan setiap elemen *self-compassion* pada peserta didik di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 cukup tinggi dan pada elemen yang berlawanan cukup rendah kecuali elemen *over identification* dengan perolehan sedang, artinya peserta didik di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 memiliki hambatan terbesar pada elemen *over identification* untuk mengoptimalkan *self-compassion* dalam diri.
- 3) Tidak terdapat perbedaan antara *self-compassion* peserta didik laki-laki dengan *self-compassion* peserta didik perempuan di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020, artinya jenis kelamin tidak memengaruhi *self-compassion* peserta didik di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.

5.2 Rekomendasi

Hasil penelitian perbandingan *self-compassion* remaja berdasarkan jenis kelamin di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020, dirumuskan rekomendasi sebagai berikut.

1) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru Bimbingan dan Konseling di sekolah mampu memberikan layanan dasar untuk peserta didik untuk membantu meningkatkan *self-compassion* yang berada pada kategori rendah, mengoptimalkan pada kategori sedang dan mempertahankan pada kategori tinggi. Layanan dasar yang diberikan mengacu pada latihan yang dikembangkan oleh Neff, seperti *how would you treat a friend?*, *self-compassion break*, *exploring self-compassion through writing*, *supportive touch*, *changing your critical self-talk*, *self-compassion journal*, *identifying what we really want*, dan *taking care of the caregiver*. Memberikan layanan responsif pada peserta didik dengan kategori rendah dengan mengacu pada program *Mindful Self-Compassion* (MSC), dengan kegiatan kelompok serta melaksanakan meditasi seperti *affectionate breathing*; *compassionate body scan*; *loving-kindness meditation*; *self-compassion/loving-kindness meditation*; *noting your emotions*; *soften, soothe, allow: working with emotions in the body*; dan *self-compassion break*.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat membandingkan *self-compassion* berdasarkan faktor-faktor lain seperti pengasuhan orang tua, usia atau budaya. Peneliti selanjutnya dapat melaksanakan penelitian dengan menghubungkan *self-compassion* dengan variabel lain, serta dapat melaksanakan penelitian untuk menguji efektifitas teknik-teknik yang dikembangkan oleh Neff untuk meningkatkan *self-compassion* pada individu.