

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab sebelumnya telah dijelaskan bahwa penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran *self compassion* pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* serta mengetahui faktor-faktor lain yang mempengaruhi *self compassion* pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*. Bab ini menguraikan kesimpulan dan saran yang berhubungan dengan hasil penelitian ini. Pada bagian pertama akan dipaparkan kesimpulan dari penelitian ini. Kemudian pada bagian akhir akan dikemukakan saran-saran baik yang bersifat metodologis maupun praktis yang dapat berguna bagi penelitian yang akan datang dengan topik yang berkaitan.

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diambil oleh peneliti dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai *self compassion* pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* mampu melindungi diri dari dampak negatif ketika mengalami permasalahan dalam pengasuhan. Selain itu, ibu mampu untuk fokus pada diri sendiri dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi.
2. Berdasarkan komponen-komponen yang terdapat di dalam *self compassion* ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* mengindikasikan bahwa mereka mampu merespon penderitaan yang dialami. Ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* memiliki tingkat kebaikan diri (*self kindness*) yang tinggi sehingga tidak mengkritik atau menyalahkan diri sendiri (*self judgment*). Ibu menyadari bahwa permasalahan yang dihadapi adalah hal yang wajar dan manusiawi (*common humanity*) sehingga ibu merasa tidak sendirian (*isolation*) karena permasalahan yang dihadapi. Selain itu, ibu secara sadar menerima

pengalaman yang dialami saat ini (*mindfulness*) dan tidak membutuhkan terbawa memosi oleh kesedihan atau keterpurukan yang dirasakan (*over identification*).

3. Selanjutnya, hasil tambahan penelitian berdasarkan faktor demografis usia, pendidikan, dan pekerjaan. Terdapat perbedaan signifikan pada faktor pendidikan dan pekerjaan. Ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* dengan pendidikan tinggi memiliki *self compassion* yang tinggi dan sebaliknya. Lalu, ibu dengan anak *cerebral palsy* yang bekerja memiliki *self compassion* yang tinggi dibandingkan dengan ibu dengan anak *cerebral palsy* yang tidak bekerja. Selain itu, juga ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada faktor usia.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan-pertimbangan bagi berbagai pihak. Peneliti mengajukan beberapa saran terkait dengan hasil penelitian sebagai berikut :

5.2.1 Saran Metodologis

Dalam penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan dan keterbatasan sehingga untuk penelitian berikutnya diajukan saran sebagai berikut :

1. Peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai *self compassion* pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* dapat melakukan penelitian serupa dengan studi hubungan antara *self compassion* dengan faktor-faktor yang memengaruhinya.
2. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan melihat faktor-faktor lainnya yang berpengaruh terhadap *self compassion* pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* berdasarkan riwayat pernikahan (usia pernikahan dan usia saat menikah) serta kepribadian.

3. Bagi peneliti selanjutnya, akan sangat menarik untuk mengkaji *self compassion* pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* atau anak berkebutuhan khusus lain dengan memperhatikan perbedaan berbagai faktor budaya yang berbeda secara menyeluruh yang ada di Indonesia.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, saran praktis dalam penelitian ini diajukan :

1. Merujuk pada hasil penelitian, subjek diharapkan untuk tetap mempertahankan *self compassion* yang telah berada dalam kategori tinggi agar mampu menghadapi situasi sulit yang akan terjadi di masa datang, terutama ketika mengalami kesulitan dalam menghadapi anak *cerebral palsy*. Hal tersebut bisa dilakukan dengan tetap memelihara pikiran-pikiran positif dan tidak membandingkan kehidupan yang sedang dijalani dengan kehidupan orang lain. *Self compassion* sangat penting bagi ibu karena dapat membantu untuk menghibur diri dalam mengalami kesulitan serta membantu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.
2. Bagi ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* diharapkan dapat memberikan solusi pada ibu dalam menghadapi tantangan dimana *self compassion* dapat menjadi strategi efektif bagi ibu dalam menghadapi permasalahan atau stresor dalam pengasuhan anak yang mengalami *cerebral palsy*. Beberapa cara dapat dilakukan, yaitu melakukan *sharing* kepada sesama ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* serta anggota keluarga sehingga subjek dapat saling memberikan dan mendapatkan dukungan sosial.
3. Bagi keluarga dari ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* diharapkan dapat memberikan dukungan sosial pada ibu berupa membantu ibu dalam pengasuhan atau dukungan lainnya. Dukungan sosial yang diterima ibu dari suami, orang tua, saudara dan anak dapat membantu ibu dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi.