

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

3.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Gambaran *Self-Compassion* pada Siswa yang Mengalami *Bullying*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menemukan bahwa ada perbedaan *self-compassion* yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, dan tidak ditemukan perbedaan *self-compassion* yang signifikan berdasarkan usia, dan budaya.
2. Berdasarkan uji kategorisasi tingkat *self-compassion* remaja berada pada kategori tinggi sebesar 64,6%.

3.2. Saran

3.2.1. Saran Praktis

Bagi responden yang masih memiliki *self-compassion* yang rendah untuk terlebih dahulu perlahan mengenali pikiran dan perasaan negatif yang dirasakan agar dapat dikelola. Barulah kemudian mulai memahami dan menerima kondisi diri sendiri ketika terpuruk. Responden yang memiliki *self-compassion* kategori sedang dapat meningkatkannya lebih lanjut secara lebih optimal. Sementara, untuk responden yang memiliki *self-compassion* dengan kategori tinggi perlu dipertahankan dengan memahami kondisi diri tanpa menghakimi, paham bahwa semua manusia wajar untuk mengalami keterpurukan, serta mengelola pikiran dan perasaan negatif yang ada dengan kesadaran penuh.

3.2.2. Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya agar meneliti lebih mendalam mengenai perbedaan *self-compassion* setiap suku agar tidak menimbulkan bias, bagaimana perbedaan *self-compassion* terkait bentuk tindakan *bullying*, serta diharapkan jumlah antara responden laki-laki dan perempuan, serta responden berdasarkan kelompok usia agar lebih seimbang. Terakhir, agar penelitian selanjutnya dapat digeneralisasikan secara umum mengenai gambaran *self-compassion* pada siswa yang mengalami *bullying*.

