

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Gambaran *self compassion* pada kelima subjek yaitu pengasuh anak dengan HIV dan AIDS (ADHA) terkait tiga aspek yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Untuk *self kindness* masing-masing pengasuh memiliki cara untuk memperlakukan diri dengan baik, yaitu meregulasi emosi dan bersikap tenang. Sedangkan *common humanity*, pengasuh saling berbagi pengalaman kepada penderita lain dan tidak merasa terisolasi. Aspek terakhir yaitu *mindfulness* digambarkan dengan sikap merawat, penerimaan terhadap kondisi anak dan juga kekhawatiran yang masih ada pada masing-masing pengasuh juga menjadi salah satu kesadaran pengasuh pada penderitaan yang dialami. Terdapat satu aspek yang belum ditemukan pada salah satu subjek yaitu subjek WL terutama pada aspek *self kindness*. Dalam penelitian ini ditemukan sikap kebersyukuran dan *nrimo* yang terhubung dengan nilai-nilai agama setiap pengasuh.
2. Faktor yang mempengaruhi *self compassion* mereka adalah lingkungan, usia dan kepribadian. Lingkungan keluarga, masyarakat dan *support group* menjadikan pengasuh lebih

mampu menghadapi permasalahan yang dialami. Faktor usia menjadikan pengasuh memiliki *self compassion* versi masing-masing. Terakhir adalah kepribadian dimana sebagai faktor yang hanya ditemukan pada beberapa subjek sebagai penguat untuk pengasuh lebih bersikap *compassionate*. Diantara ketiga faktor tersebut, yang paling dominan adalah faktor lingkungan. Karena dari temuan yang ada, para pengasuh lebih sering mendapatkan faktor lingkungan, dan hal tersebut mampu membentuk faktor lain yaitu terutama motivasi pada diri sendiri. Sehingga dukungan dari lingkungan dirasa penting bagi para pengasuh ADHA.

B. Saran

Berikut saran atau rekomendasi dari peneliti yang ditujukan untuk:

1. Pengasuh anak dengan HIV dan AIDS (ADHA)

Kepada pengasuh anak dengan HIV dan AIDS (ADHA) diharapkan lebih dapat menerima apa yang telah terjadi dan mencoba untuk memberikan perlakuan baik terhadap diri. Meskipun HIV diketahui seumur hidup namun harus tetap semangat dalam menjalani apapun yang terjadi dan yang terpenting adalah memberikan obat secara teratur kepada anak sehingga kondisi kesehatan anak tetap sehat. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mengembangkan *self compassion* pada diri pengasuh.

2. Masyarakat

Kepada masyarakat diharapkan lebih dapat menerima dan tidak memberikan stigma dan diskriminasi pada anak dengan HIV dan AIDS (ADHA) maupun pengasuh ADHA. Selain itu juga diharapkan masyarakat untuk lebih menyaring informasi terkait HIV sehingga stigma yang beredar tidak semakin luas dan memburuk.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang akan membahas tentang hal serupa dengan penelitian diharapkan dapat mengambil subjek yang lebih bervariasi terutama pada jenis kelamin. Supaya penelitian tersebut dapat mengetahui secara jelas semua faktor pendukung *self compassion* seseorang. Selain itu juga diharapkan penelitian selanjutnya dapat lebih memperdalam data dengan wawancara dan observasi. Sehingga mampu mendapat informasi yang jelas terkait *self compassion*.