

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Setiap ibu memiliki gambaran *self compassion* yang berbeda-beda. Gambaran *self compassion* ini ditunjukkan melalui 3 komponen, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Gambaran *self compassion* ibu – ibu ini menunjukkan bagaimana ibu – ibu ini dapat memberikan kebaikan pada dirinya atas kondisi yang ibu – ibu ini alami yakni dimilikinya anak berkebutuhan khusus namun mereka tetap mencari solusi atas kondisi yang ada, sehingga mereka tidak semerta – merta berpangku tangan terhadap kondisi anaknya yang berkebutuhan khusus. Gambaran *self compassion* ibu ini memiliki kesamaan dengan konsep dalam islam yakni tawakal, ridha, dan qana'ah. Para ibu – ibu ini tetap berusaha dan berdo'a melakukan segala upaya terbaik untuk penyembuhan sang anak , dan setelahnya ia hanya mampu menerima (ridha) ketetapan-Nya. Sehingga ketika ibu – ibu ini menerima secara ikhlas (ridha) ia akan memiliki rasa cukup (qana'ah) dan akan terlihat dari rasa kebersyukuran mereka.
2. Faktor – faktor yang mempengaruhi *self compassion* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Al-Khariq Ngronggot Nganjuk diantaranya adalah faktor usia, kecerdasan emosi, kepribadian, budaya, dan peran orang tua. Namun diantara faktor tersebut faktor yang paling dominan mempengaruhi *self compassion* ibu ialah faktor usia, kecerdasan emosi dan

kepribadian. Sementara itu selain faktor – faktor ini ditemukan faktor lain yang mampu mempengaruhi *self compassion* ibu yakni faktor *social support* dan religiusitas.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan *self compassion* dalam kehidupan sehari–hari, terlebih ketika dihadapkan pada situasi sulit saat ini, yakni perkuliahan yang dilakukan secara daring (dalam jaringan) dikarenakan situasi pandemic yang tidak kunjung berakhir ataupun pada situasi atau tekanan sulit lainnya.

2. Bagi masyarakat

Masyarakat diharapkan mampu menghargai arti kebersyukuran atas apa yang telah didapatkan saat ini. Boleh jadi kehidupan yang dikeluhkan saat ini merupakan kehidupan yang diinginkan oleh orang lain. Sehingga, jika berkaca pada kasus yang diambil dalam penelitian ini maka kita sebagai masyarakat umum lebih mampu mensyukuri atas kehidupan yang dimiliki. Selain itu, masyarakat juga diharapkan mampu belajar menerapkan *self compassion* ini ketika dihadapkan pada situasi sulit.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai stimulus untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan tujuan untuk mengembangkan penelitian ini.

4. Bagi pihak sekolah

Pihak sekolah diharapkan mampu meningkatkan kualitas dan kuantitas pelayanan di SLB sehingga mampu menarik orang tua untuk menyekolahkan putra-putrinya di SLB Al-Khariq.