

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang *self-compassion* pada 140 perawat rawat inap rumah sakit “X”, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Perawat rawat inap rumah sakit “X” sebagian besar memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi.
2. Perawat rawat inap rumah sakit “X” sebagian besar memiliki derajat *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang tinggi.
3. Derajat *self-compassion* yang tinggi pada perawat rawat inap rumah sakit “X” dipengaruhi oleh *extroversion*, *conscientiousness*, dan *neuroticism*. Semakin tinggi derajat *extroversion* dan *conscientiousness*, maka semakin tinggi derajat *self-compassion*. Semakin rendah derajat *neuroticism*, maka semakin tinggi derajat *self-compassion*.
4. Derajat *self-compassion* yang tinggi pada perawat rawat inap rumah sakit “X” dipengaruhi oleh *maternal support* dan *secure attachment*. Semakin tinggi derajat *maternal support* dan *secure attachment*, maka semakin tinggi derajat *self-compassion*.
5. Faktor budaya *collectivism* memengaruhi derajat *self-compassion* yang tinggi pada perawat rawat inap rumah sakit “X”. Semakin *collectivism* budaya pada perawat rawat inap rumah sakit “X”, semakin tinggi derajat *self-compassion*.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion*, disarankan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan faktor-faktor yang memengaruhi, khususnya *maternal criticism*.
2. Peneliti lain dengan jumlah sampel cukup banyak disarankan untuk menambahkan pertanyaan *open question* tentang faktor-faktor yang memengaruhi, agar memperoleh data yang lebih mendalam.
3. Peneliti lain dengan jumlah sampel yang lebih sedikit, disarankan untuk melakukan metode pengambilan data dengan wawancara dalam menjangkau data mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion*, selain menggunakan metode pembagian kuesioner, agar memperoleh data yang lebih mendalam.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi perawat rawat inap rumah sakit “X” yang memiliki derajat *self-compassion* rendah disarankan untuk dapat lebih membuka diri dan berbagi cerita dengan teman atau orang-orang terdekatnya agar dapat memiliki sudut pandang yang lebih luas terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Dengan demikian, perawat rawat inap rumah sakit “X” dapat melihat bahwa pada umumnya setiap orang pernah mengalami kegagalan yang membuat perawat

bisa lebih menerima kegagalan, dapat mengendalikan emosinya, dan lebih menyayangi dirinya sendiri.

2. Bagi keluarga perawat rawat inap rumah sakit “X” disarankan untuk mendengarkan terlebih dahulu penjelasan dari perawat rawat inap rumah sakit “X” sebelum menegur mereka atas kesalahan yang dilakukan, khususnya dalam kegiatan keperawatan. Jika perawat melakukan kesalahan, akan lebih baik apabila memberi penjelasan sebelum memberikan hukuman atau konsekuensi atas kesalahan yang dilakukan oleh perawat rawat inap rumah sakit “X”. Selain itu, keluarga juga disarankan untuk memberi pujian, disamping memberikan kritikan kepada perawat.
3. Bagi kepala perawat rawat inap rumah sakit “X” disarankan untuk menyediakan sarana bagi perawat rawat inap rumah sakit “X” untuk berdiskusi, berkonsultasi, dan membicarakan permasalahan yang mereka hadapi, baik permasalahan pekerjaan maupun permasalahan pribadi. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan dan mempertahankan derajat *self-compassion* pada perawat rawat inap rumah sakit “X”.