

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang *self-compassion* pada 146 mahasiswa Akademi Keperawatan “X”, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa Akademi Keperawatan “X” semester 4 dan 6 sebagian besar memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi dengan komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang tinggi.
2. Derajat *self-compassion* yang tinggi pada mahasiswa Akademi Keperawatan “X” semester 4 dan 6 dipengaruhi oleh *maternal support* dan *secure attachment*. Semakin tinggi *maternal support*, maka semakin tinggi *self-compassion* dan semakin tinggi *secure attachment*, maka semakin tinggi *self-compassion*.
3. Derajat *self-compassion* yang tinggi pada mahasiswa Akademi Keperawatan “X” semester 4 dan 6 juga dipengaruhi oleh *personality conscscientiousness*, *extroversion*, dan *neuroticism*. Semakin tinggi derajat *conscientiousness* dan *extroversion*, maka semakin tinggi derajat *self-compassion*. Semakin rendah derajat *neuroticism*, maka semakin tinggi derajat *self-compassion*.
4. Faktor budaya *collectivism* memengaruhi derajat *self-compassion* yang tinggi pada mahasiswa Akademi Keperawatan “X” semester 4 dan 6. Semakin tinggi

kecenderungan derajat *self-compassion* mahasiswa Akademi Keperawatan “X” semester 4 dan 6, semakin tinggi derajat *self-compassion*.

5. Faktor jenis kelamin, *personality agreeableness*, dan *openness to experience* tidak memiliki keterkaitan dengan derajat *self-compassion* pada mahasiswa Akademi Keperawatan “X” semester 4 dan 6.
6. Faktor *modeling parent* dan *preoccupied attachment* pada mahasiswa Akademi Keperawatan “X” semester 4 dan 6 memiliki pengaruh yang tidak sejalan dengan teori.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

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. Peneliti lain dengan jumlah sampel yang lebih sedikit, disarankan untuk melakukan metode pengambilan data dengan wawancara dalam menjaring data mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion*, selain menggunakan metode pembagian kuesioner, agar memperoleh data yang lebih mendalam.

3. Peneliti lain disarankan untuk menambahkan jumlah item yang mengukur budaya *collectivism* dan *individualism* pada sampel yang diteliti agar dapat memperoleh data yang lebih mendalam.
4. Peneliti lain disarankan untuk melakukan pengujian validitas dan reliabilitas alat ukur *self-compassion* kepada sampel yang diteliti, agar alat ukur yang digunakan dapat lebih valid untuk menggambarkan *self-compassion* pada sampel yang diteliti.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi mahasiswa Akademi Keperawatan “X” semester 4 dan 6 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, mahasiswa Akademi Keperawatan “X” dapat meningkatkan derajat *self-compassion* yang dimiliki dengan melihat bahwa pada umumnya setiap orang pernah mengalami kegagalan yang membuat mahasiswa bisa lebih menerima kegagalan dan lebih menyayangi dirinya sendiri.
2. Bagi dosen Akademi Keperawatan “X” disarankan untuk mendengarkan terlebih dahulu penjelasan dari mahasiswa Akademi Keperawatan “X” sebelum menegur mereka atas kesalahan yang dilakukan, khususnya dalam kegiatan perkuliahan. Jika mahasiswa melakukan kesalahan, akan lebih baik apabila memberi penjelasan sebelum memberikan hukuman atau konsekuensi.

atas kesalahan yang dilakukan oleh mahasiswa Akademi Keperawatan “X”. Selain itu, dosen juga disarankan untuk memberikan pujian, disamping memberikan kritikan kepada mahasiswa. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan dan mempertahankan derajat *self-compassion* pada mahasiswa Akademi Keperawatan “X”.

3. Akademi Keperawatan “X” disarankan untuk menyediakan sarana konseling bagi mahasiswa Akademi Keperawatan “X” agar mahasiswa dapat berkonsultasi atau membicarakan permasalahan yang sedang dihadapi mereka, baik permasalahan akademik maupun permasalahan pribadi. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan dan mempertahankan derajat *self-compassion* pada mahasiswa Akademi Keperawatan “X”.