

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang *self-compassion* pada 183 perawat Rumah Sakit Jiwa “X” di Kota Bandung, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Perawat Rumah Sakit Jiwa “X” di Kota Bandung sebagian besar memiliki derajat *self-compassion* yang rendah.
2. Derajat *self-compassion* yang rendah tidak hanya digambarkan dengan derajat yang rendah pada ketiga komponennya. Pada perawat Rumah Sakit Jiwa “X” kota Bandung dengan derajat *self-compassion* yang rendah, sebagian besar memiliki derajat yang bervariasi pada ketiga komponennya.
3. Perawat Rumah Sakit Jiwa “X” kota Bandung yang menunjukkan derajat yang rendah pada ketiga komponen *self-compassion* sebagian besar memiliki trait *personality* yang dominan yaitu pada trait *neuroticism* dan *conscientiousness*, memiliki orangtua yang dingin dan sering mengkritik, model orang tua yang sering mengkritik diri saat menghadapi kegagalan, dan mendapatkan *insecure attachment* dari orang tuanya.
4. Faktor jenis kelamin, *personality extraversion*, *openess to experience*, dan *agreeableness* tidak memiliki keterkaitan dengan derajat *self-compassion* pada perawat Rumah Sakit Jiwa “X” di kota Bandung.

## 5.1 Saran

### 5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion*, disarankan untuk melakukan penelitian mengenai kontribusi antara komponen *self-compassion* dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya.
2. Peneliti lain disarankan untuk mencari jumlah sampel antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan secara seimbang.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi perawat Rumah Sakit Jiwa “X” di kota Bandung dengan derajat *Self-compassion* yang rendah, disarankan untuk dapat lebih menerima setiap kegagalan yang dialami dalam memberikan asuhan keperawatan sebagai pelajaran untuk tidak mengulangi kegagalan tersebut di masa yang akan datang. Dengan begitu perawat dapat meningkatkan derajat *self-compassion* dengan tidak merasa cemas jika kegagalan tersebut akan terjadi lagi di masa yang akan datang.
2. Bagi kepala perawat Rumah Sakit Jiwa “X” di kota Bandung disarankan untuk menyediakan sarana konseling bagi perawat Rumah Sakit Jiwa “X” di kota Bandung, agar mereka dapat berkonsultasi mengenai permasalahan yang sedang dihadapi. Hal ini dilakukan untuk dapat mempertahankan

atau meningkatkan derajat *self-compassion* pada para perawat Rumah Sakit Jiwa “X” di kota Bandung.