

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang *self-compassion* pada 19 perawat panti jompo “X” Cimahi, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Perawat panti jompo “X” Cimahi sebagian besar memiliki derajat *self-compassion* yang rendah dengan salah satu atau lebih komponen, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang rendah.
2. Faktor *maternal support* dan *secure attachment*, maupun *modeling parent* tidak menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan tinggi rendahnya *self-compassion* sehingga membuat derajat *self-compassion* perawat panti jompo “X” Cimahi rendah.
3. Faktor *personality*, budaya *collectivism*, maupun jenis kelamin juga tidak menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan tinggi rendahnya *self-compassion*.

#### **5.2. Saran**

##### **5.2.1. Saran Teoretis**

1. Bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion* pada perawat panti jompo, disarankan untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion*.

2. Peneliti lain juga dapat memperbesar ukuran sampel dan memberikan pertanyaan dalam bentuk *open question* tentang faktor-faktor yang memengaruhi sehingga memperoleh data yang lebih mendalam.

### **5.2.2. Saran Praktis**

1. Bagi perawat panti jompo dengan derajat *self-compassion* rendah disarankan untuk dapat lebih mengasihi diri sendiri dengan tidak menganggap diri tidak mampu merawat lansia dengan baik sehingga perawat dapat terus belajar dan berusaha untuk memberikan perawatan yang terbaik dengan tidak menghindari pekerjaan yang harus dilakukan karena telah melakukan kesalahan sebelumnya atau karena merasa diri tidak mampu.
2. Perawat dengan masa kerja yang lama dapat menceritakan pengalaman mereka saat melakukan perawatan pada lansia beserta saran mengenai apa yang mereka lakukan saat merawat lansia sehingga perawat lain dengan *self-compassion* rendah dapat melihat bahwa pada umumnya setiap perawat pernah melakukan kesalahan dalam merawat lansia dan mereka dapat lebih mengasihi dirinya sendiri.