

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan hasil interpretasi dan analisis yang telah dilakukan pada bab sebelumnya beserta dengan saran yang terarah sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai derajat *self-compassion* pada perawat rawat inap RSUD “X” di kota “Y”, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. *Self-compassion* pada perawat rawat inap RSUD “X” sebagian besar menunjukkan derajat yang rendah.
2. Perawat rawat inap RSUD “X” di kota “Y” memiliki derajat yang tinggi pada komponen *common-humanity*.
3. Perawat rawat inap RSUD “X” di kota “Y” yang memiliki derajat yang rendah pada komponen *self-kindness* menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah.
4. Faktor internal dan faktor eksternal yang memengaruhi derajat *self-compassion* yaitu *role of culture*.
5. Perawat rawat inap RSUD “X” di kota “Y” yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah lebih banyak dimiliki oleh perawat dengan jenis kelamin laki-laki.

6. Pada penelitian ini tidak ditemukan adanya pengaruh *trait personality* dengan derajat *self-compassion*. Ditemukan adanya faktor-faktor lain yang memengaruhi derajat *self-compassion*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara komponen *self-compassion* dengan faktor-faktor yang memengaruhi.
2. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian mengenai pelatihan atau teknik intervensi untuk meningkatkan *self-compassion* pada perawat rawat inap RSUD “X” di kota “Y”

5.2.2 Saran Praktis

1. Memberikan informasi kepada Rumah Sakit Umum Daerah “X” di Kota “Y” mengenai *self-compassion* yang dimiliki perawat rawat inap RSUD “X” di Kota “Y”. Informasi ini dapat digunakan untuk mengadakan pelatihan dengan bekerja sama dengan Fakultas Psikologi dalam meningkatkan *self-compassion* perawat rawat inap RSUD “X” di kota “Y”
2. Perawat rawat inap RSUD “X” di kota “Y” dengan *derajat self-compassion* yang rendah perlu melakukan usaha untuk dapat meningkatkan *self-compassion* yang dimilikinya dengan cara mengekspresikan emosi yang dimiliki mengenai pengalaman kesulitan atau kegagalan dalam melaksanakan tugasnya sebagai perawat di RSUD

“X” di kota “Y” dengan bercerita ataupun menuliskannya ke dalam buku harian. Ketika mengungkapkan atau menulis, perawat rawat inap RSUD “X” di kota “Y” mencoba untuk menerima pengalaman tersebut, berpikir mengenai penyebab serta kondisi yang mendasari, serta menuliskan pemahamannya dengan kata-kata yang menghibur. Hal tersebut dapat membantu perawat rawat inap RSUD “X” di kota “Y” untuk dapat mengatur pikiran, perasaan, dan melatih *self-compassion* perawat rawat inap RSUD “X” di kota “Y” sehingga perawat dapat dengan mudah untuk menerapkannya ke dalam kehidupan sehari-hari.