

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan dipaparkan hasil kesimpulan dan saran berdasarkan hasil penelitian mengenai *self-compassion* pada 35 *beauty therapist* yang bekerja di Klinik Kecantikan “X” Cimahi.

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang *self-compassion* pada 35 *beauty therapist* yang bekerja di Klinik Kecantikan “X” Cimahi, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar *beauty therapist* yang bekerja di Klinik Kecantikan “X” Cimahi memiliki derajat *self-compassion* yang rendah. Terdapat variasi pada derajat komponen *self-compassion*, dimana apabila komponennya memiliki keterkaitan yang rendah atau salah satu komponennya rendah, maka derajat *self-compassion* yang dimiliki *beauty therapist* adalah rendah.
2. Apabila salah satu komponen *self-compassion* rendah, maka akan menurunkan derajat komponen *self-compassion* lainnya.

3. Derajat *self-compassion* yang rendah pada *beauty therapist* yang bekerja di Klinik Kecantikan “X” Cimahi berkaitan dengan tipe kepribadian *conscientiousness*. Semakin rendah derajat *conscientiousness* maka semakin rendah pula derajat *self-compassion*, sebaliknya semakin tinggi derajat *conscientiousness* maka semakin tinggi pula derajat *self-compassion*.
4. Derajat *self-compassion* yang rendah pada *beauty therapist* yang bekerja di Klinik Kecantikan “X” Cimahi berkaitan dengan *attachment (insecure attachment)*. Semakin *insecure attachment*, maka semakin rendah derajat *self-compassion*.
5. Derajat *self-compassion* yang rendah pada *beauty therapist* yang bekerja di Klinik Kecantikan “X” Cimahi berkaitan dengan *role of culture*. Semakin tinggi budaya *individualist* maka semakin rendah derajat *self-compassion*.
6. Berdasarkan faktor yang memengaruhi derajat *self-compassion (beauty therapist* yang mendapatkan *insecure attachment, maternal criticism* dari orang tua, *modeling* negatif dari orang tua, dan memiliki budaya *individualist*), memiliki derajat *common humanity* yang rendah.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Teoretis

Bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion* disarankan untuk mencari responden yang bervariasi pada jenis kelamin (laki-laki dan perempuan) dengan jumlah yang seimbang agar dapat memberikan gambaran mengenai faktor jenis kelamin yang memengaruhi *self-compassion*.

### 6.2.2 Saran Praktis

1. Bagi pimpinan Klinik Kecantikan Klinik Kecantikan “X” Cimahi disarankan untuk mengadakan *meeting* rutin bersama *beauty therapist*, misalnya satu minggu sekali untuk mengemukakan masalah yang ditemukan saat memberikan pelayanan kepada pasien dan mencari solusinya.
2. Bagi pimpinan Klinik Kecantikan Klinik Kecantikan “X” Cimahi dapat memberikan *group counseling* kepada seluruh *beauty therapist* agar dapat menceritakan kesulitan dan kegagalan apa saja yang mereka hadapi serta perjuangan mereka dalam menghadapi kesulitannya. Dengan dilakukannya *counseling*, diharapkan *beauty therapist* dapat tetap bersikap lembut terhadap diri sendiri saat mengalami kesulitan dan kegagalan, melihat dari sudut pandang yang lebih luas mengenai kegagalan yang dihadapi bahwa tidak

hanya mereka yang mengalaminya, dan tetap dapat berikir secara objektif saat mengalami kesulitan atau kegagalan saat memberi pelayanan kepada pasien, sehingga toleransi terhadap *stress* semakin tinggi.