

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan simpulan dari penelitian yang telah dilakukan beserta saran yang terarah sesuai dengan hasil penelitian.

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan kepada 31 dokter di Rumah Sakit “X” Kota Cikampek mengenai derajat *self-compassion*, didapatkan simpulan sebagai berikut:

1. Dokter di Rumah Sakit “X” Kota Cikampek lebih banyak memiliki *self-compassion* yang tergolong tinggi.
2. Ketiga komponen *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *minfullness* memiliki derajat yang tergolong tinggi.
3. Derajat *self-compassion* tidak berkaitan dengan faktor internal maupun eksternal.
4. Faktor usia dan lama bekerja berkaitan dengan derajat *self-compassion*, dokter dengan usia di atas 30 tahun mampu meregulasi emosinya dan sudah lebih matang dalam menghadapi kegagalan. Lama bekerja di atas 4 tahun dokter sudah paham akan kinerjanya dan resiko atas pekerjaannya sehingga lebih dapat menerima kesalahan yang dilakukannya.

5.2 SARAN

5.2.1 Saran Teoritis

Berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti, mengajukan beberapa saran, yaitu :

1. Untuk penelitian selanjutnya yang berminat untuk meneliti *self-compassion*, disarankan agar peneliti meneliti dengan sampel yang homogen.
2. Bagi peneliti lainnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan menjangkau informasi yang lebih dalam mengenai *compassion fatigue* yang dialami subjek penelitian dalam kegiatan sehari-hari.
3. Selain sampel, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memfokuskan penelitian terkait gambaran deskriptif *personality* dokter agar menghasilkan hasil yang mendalam.

5.2.2 Saran Praktis

1. Memberikan informasi kepada dokter di Rumah Sakit "X" Kota Cikampek mengenai derajat *self-compassion* yang mereka miliki terlebih dokter yang memiliki *self-compassion* yang rendah dan dapat disarankan untuk dapat lebih membuka dirinya, menerima setiap kesalahan yang diperbuatnya dan memperbaikinya serta dapat menghibur dirinya sehingga pandangannya menjadi lebih luas terhadap masalah ataupun kegagalan agar mereka dapat menyadari bahwa setiap orang juga pernah mengalami kegagalan.
2. Memberikan informasi kepada direktur di Rumah Sakit "X" Kota Cikampek mengenai *self-compassion* yang dimiliki, terlebih dokter yang memiliki *self-compassion* rendah untuk membantu meningkatkan *self-compassion* dan mempertahankan *self-compassion* dengan cara memberikan dukungan dan bimbingan kepada dokter, serta mampu menjalankan fungsi pengawasan yang baik agar dapat terwujudnya tenaga-tenaga kesehatan khususnya para dokter yang kompeten dan memiliki semangat melayani masyarakat.