

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai *self-compassion* pada 65 orang petugas pemadam kebakaran Dinas Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran (DPPK) Kota Bandung, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar petugas pemadam kebakaran Dinas Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran (DPPK) Kota Bandung memiliki derajat *self-compassion* yang rendah.
2. Faktor *personality, the role of parents (maternal criticism, modeling of parents, dan attachment)* serta faktor budaya tidak memiliki keterkaitan dengan *self-compassion* pada petugas pemadam kebakaran Dinas Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran (DPPK) Kota Bandung.

#### 5.2. Saran

##### 5.2.1. Saran Teoretis

- Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada peneliti lain untuk melakukan uji korelasi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi (*personality, the role of parents, dan budaya*) terhadap derajat *self-compassion*.

### 5.2.2. Saran Praktis

- Bagi Dinas Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran (DPPK) Kota Bandung, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam menyusun program yang diperlukan untuk mengembangkan *self-compassion* pada petugas pemadam kebakaran, agar dapat meningkatkan kualitas pelayanan pemadam kebakaran.
- Bagi petugas pemadam kebakaran, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi diri untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat *self-compassion* yang dimiliki dalam menghadapi kesulitan ataupun kegagalan yang dihadapi saat bertugas, dengan begitu diharapkan petugas pemadam kebakaran akan mampu menerima diri dengan lebih baik lagi.

