

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *Self-compassion* dengan *Resilience* pada perawat rawat inap di Rumah Sakit “X” Bandung, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. *Self-compassion* berkorelasi positif pada taraf moderat dengan *resilience*. Artinya semakin tinggi *self-compassion* pada perawat rawat inap, maka semakin tinggi juga *resilience* yang dimiliki. Sebaliknya semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki perawat rawat inap, maka semakin rendah juga *resilience* yang dimilikinya.
- b. Komponen *self-kindness* dan *mindfulness* berkorelasi positif pada taraf moderat dengan *resilience*. Sedangkan komponen *common humanity* berkorelasi positif pada taraf rendah dengan *resilience*.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran Teoretis

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, beberapa saran yang dapat diberikan bagi peneliti selanjutnya adalah:

- a. Bagi Peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti lebih lanjut mengenai kontribusi *self-compassion* dengan *resilience* sehingga dapat menghasilkan gambaran yang lebih lengkap mengenai pengaruh setiap komponen *self-compassion* terhadap tinggi rendahnya *resilience*.

- b. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menyertakan faktor yang mempengaruhi *resilience*.

### 5.2.2 Saran Praktis

Bagi pihak Rumah Sakit dan perawat yang ada di Rumah Sakit “X” Bandung, berikut beberapa saran yang dapat disampaikan peneliti terkait penelitian mengenai *Self-compassion* dan *Resilience* pada perawat rawat inap di Rumah Sakit “X” Bandung:

- a. Bagi perawat rawat inap di Rumah Sakit “X” Bandung yang memiliki *self-compassion* yang rendah atau yang ingin meningkatkan *self-compassion* yang dimilikinya disarankan untuk dapat lebih terbuka dan berbagi cerita/masalah yang dihadapi dengan teman atau orang-orang terdekatnya agar dapat memiliki sudut pandang yang lebih luas terhadap permasalahannya, sehingga ia dapat melihat bahwa umumnya setiap orang pernah mengalami kegagalan. Hal ini dapat membuat perawat rawat inap dapat lebih menerima kegagalan atau masalahnya, dapat mengendalikan emosinya dan lebih menyayangi dirinya.
- b. Bagi pihak Rumah Sakit, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk menyediakan sarana bagi perawat rawat inap untuk berdiskusi, berkonsultasi dan membicarakan permasalahan yang mereka hadapi, baik permasalahan dalam pekerjaan maupun permasalahan pribadi. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan dan mempertahankan *self-compassion* yang dimilikinya.