

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan mengenai *self-compassion* pada 80 orang karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news Kompas TV Jakarta. Diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news Kompas TV Jakarta memiliki *self-compassion* dengan derajat tinggi sebesar 57,5% berarti karyawan tersebut masih peduli dan mampu memahami dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan sehingga membantu responden dalam menghadapi stress. Disisi lain, terdapat 42,5% responden dengan *self-compassion* rendah, yang berarti kurang memberikan pengertian dan pemahaman kepada dirinya ketika menghadapi kesulitan sehingga membuatnya rentan terhadap stres, menyalahkan diri sendiri tatkala menemukan kesulitan dan merasa takut bila menemui kegagalan.
2. Berdasarkan uji korelasional antara data sosiodemografik dan *self-compassion*, didapatkan hasil uji bahwa usia dan masa kerja memiliki hubungan positif dengan *self-compassion*, yang berarti semakin bertambah usia dan masa kerja, semakin memampukan dirinya untuk memberikan kasih sayang, berpikir positif, dapat menyesuaikan diri dengan waktu ataupun tuntutan pekerjaan dan terbuka ketika berhadapan dengan kegagalan. Juga terdapat hasil uji antara jam kerja dengan *self-compassion* dan hasil menunjukkan keduanya memiliki

hubungan negatif dan berarti semakin bertambah jam kerja, semakin sedikit waktu yang diberikan terhadap dirinya sendiri, memiliki emosi negatif dan membayangkan skenario berlebihan terhadap kegagalan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Untuk Penelitian Selanjutnya

1. Bila ingin melakukan penelitian berdasarkan teori *self-compassion* sebaiknya menambahkan faktor penunjang lainnya, sehingga lebih memperkaya hasil yang diperoleh nantinya serta dapat memahami bagaimana faktor penunjang lainnya dapat memengaruhi *self-compassion*.
2. Bila ingin melakukan penelitian berdasarkan teori *self-compassion* sebaiknya mengorelasikannya dengan *Psychological well being* dan sampel berasal dari divisi news yang sama agar dapat melihat keterkaitannya dengan *self-compassion* pada karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news.

5.2.2 Saran Gunalaksana

1. Bagi para Karyawan Perempuan yang bekerja di dalam divisi news Kompas TV Jakarta yang memiliki *self-compassion* rendah supaya lebih memberikan kepedulian dan kasih sayang kepada dirinya sendiri, serta memberikan pemahaman bahwa kegagalan yang dialami juga dialami oleh orang lain dan tidak perlu memikirkan kegagalan secara berlebihan. Sehingga dapat membantu responden untuk terhindar dari keadaan tertekan (stress), seta lebih optimis dalam menghadapi kegagalan.

2. Bagi Divisi News Kompas TV Jakarta, memberikan gambaran mengenai *Self-compassion* pada karyawan perempuan, sehingga dapat menjadi pertimbangan bagi pihak divisi news untuk dapat membantu mengembangkan *self-compassion* bagi karyawan perempuan dengan memberikan waktu libur yang cukup dan menambah jumlah sumber daya manusianya.