

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data dan pembahasan terhadap 11 orang Terapis Anak di RS Santo Borromeus Bandung, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat sembilan Terapis pediatrik di RS Santo Borromeus yang memiliki kategori *self compassion* tinggi dan dua orang memiliki kategori *self compassion* rendah
2. Terapis di RS Santo Borromeus dengan *self compassion* tinggi memiliki komponen tertinggi *self kindness* dan Terapis dengan *self compassion* rendah memiliki komponen tertinggi *self kindness* dan *common humanity*.
3. Salah satu faktor yang mempengaruhi *self compassion* adalah kepribadian (teori berdasarkan *Big Five Personality*.) Terapis yang memiliki *self compassion* tinggi memiliki trait dominan *conscientiousness* dan Terapis yang memiliki *self Compassion* rendah memiliki trait dominan *extraversion* dan *conscientiousness*
4. *Role Of Parents* juga dapat mempengaruhi *self compassion*. Terapis RS Santo Borromeus yang memiliki *self compassion* tinggi memiliki *attachment*, *maternal criticism*, dan *modeling of parents* yang mengarahkan mereka untuk dapat saling berempati satu sama lain sedangkan terapis yang memiliki *self compassion* rendah terbiasa diarahkan untuk menyelesaikan segala sesuatunya sendiri tanpa mengharapkan bantuan orang lain.
5. Faktor yang juga mempengaruhi *self compassion*, adalah *Role Of Culture*. Dimana pada Terapis RS Santo Borromeus yang memiliki *self compassion* tinggi

dan rendah didominasi oleh suku Jawa yang cenderung bertindak secara *collectivism*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, disarankan :

1. Pada Terapis yang memiliki *self compassion* tinggi tetap mempertahankan sikap dan pemikirannya dalam menghadapi situasi sulit baik dalam pekerjaan maupun kehidupan sehari-hari dan dapat berbagi pengalaman (*sharing*) pada Terapis yang memiliki *self compassion* rendah.
2. Pada Terapis yang memiliki *self compassion* rendah, disarankan untuk melakukan terapi kelompok atau *sharing* untuk dapat membuka pikiran, perasaan ketika mengalami hambatan dan juga agar dapat memaknai bahwa setiap segala kesulitan merupakan sesuatu yang dihadapi oleh semua orang.
3. Pihak Rumah Sakit juga disarankan untuk membuat program yang berguna untuk mempertahankan atau meningkatkan *self compassion*, yaitu konseling dengan *Healing Therapy* ataupun *Mindfulness Based Cognitive Therapy*. Sehingga para terapis dapat melakukan tindakan yang tepat ketika menghadapi situasi sulit ataupun melakukan kesalahan dan cepat mengambil keputusan yang tepat agar situasi terlewati dan tidak terjadi berlarut-larut.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dengan topik yang sama, diharapkan untuk meneliti lebih lanjut dengan menggunakan subjek yang lebih banyak dan dilakukan pada unit lain yang juga memiliki permasalahan serupa, seperti Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit agar mendapatkan gambaran *self compassion* yang lebih komprehensif.