

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dilakukannya penelitian ini, yaitu memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran *self-compassion* pada perawat rumah sakit. Didasarkan pada hasil dari penelitian ini, didapati kesimpulan yaitu perawat rumah sakit cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. Dengan begitu, dapat dinyatakan bahwa hipotesis alternatif (H_a) ditolak sedangkan hipotesis nol (H_0) diterima. Pada penelitian ini analisis tambahan juga dilakukan, ialah berupa analisis pada hasil perhitungan *contingency tables* variabel *self-compassion* yang didasarkan dari usia, jenis kelamin, dan lama bekerja sebagai perawat rumah sakit. Dimana, didapatkan hasil bahwa semakin bertambahnya usia pada perawat rumah sakit, maka semakin tinggi juga tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh dirinya. Ditemukan juga bahwa *self-compassion* pada perawat laki-laki cenderung lebih tinggi daripada perempuan. Selanjutnya, ditunjukkan bahwa semakin lama perawat rumah sakit bekerja maka semakin meningkat juga *self-compassion* yang dimilikinya.

5.2. Diskusi

Perolehan hasil analisis penelitian saat ini, telah diketahui mayoritas *self-compassion* yang dimiliki perawat rumah sakit menunjukkan hasil yang cenderung tinggi. Dengan demikian, perawat rumah sakit tergambaran mampu untuk mengasihi serta memberikan kebaikan kepada diri sendiri ketika dihadapkan dengan tantangan dalam pekerjaannya. Dugaan peneliti sebelumnya, penelitian ini akan mendapatkan hasil kecenderungan *self-compassion* pada perawat rumah sakit yang rendah, namun dari hasil analisis *mean* empirik juga standar deviasi yang terdapat pada tabel 4.2 ditemukan pada skor total *self-compassion* yaitu termasuk ke dalam kategori cenderung tinggi meskipun nilai selisih antara *mean* empirik dengan teoritiknya sedikit lebih besar dari standar deviasinya. Hal ini dikarenakan, subjek pada penelitian ini sudah mengetahui sedari awal bahwa fokus utama pada pekerjaannya yaitu memberikan pelayanan keperawatan yang optimal pada pasien.

Hasil wawancara pada perawat R juga menyatakan bahwa fokus utama pada pekerjaannya yaitu memberikan pelayanan keperawatan secara optimal pada pasien, sehingga ketika dihadapkan dengan tantangan yang ada perawat R cenderung menjadikan hal tersebut sebagai suatu pelajaran bukan kritik terhadap diri, menyadari bahwa tantangan pekerjaan yang dihadapinya juga dialami rekan sejawat lainnya, serta tidak berlarut-larut terhadap permasalahan yang ada. Hal ini sejalan dengan penelitian Hartono et al (2020) yang menjelaskan tingginya *self-compassion* pada perawat dikarenakan perawat menyadari bahwa profesinya dituntut untuk memberikan pelayanan keperawatan secara optimal pada pasien. Berdasarkan hasil dari wawancara pada partisipan R juga secara tidak langsung menunjukkan bahwa passionnya yaitu sebagai seorang perawat, dimana hal ini diperlihatkan dengan adanya sikap R yang fokus dalam memberikan perawatan secara optimal pada pasien juga menjadikan tantangan pada pekerjaannya sebagai suatu pembelajaran. Sejalan dengan penelitian Sinaga (2020) dimana motivasi atau minat seseorang dalam profesi yang dikerjakannya dapat meningkatkan *self-compassion* yang dimiliki olehnya.

Tingginya tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh responden penelitian ini, juga berkaitan dengan ketiga komponen dari variabel SC meliputi *self-kindness*, *common-humanity*, dan *mindfulness* masuk ke dalam kategori cenderung tinggi, dimana dapat terlihat pada Tabel 4.2. Hal ini, diperkuat dengan temuan pada hasil wawancara pada perawat R dan P yaitu cenderung untuk bersikap tidak memberikan kritik diri secara berlebih serta memberikan pengertian kepada diri ketika dihadapkan dengan tantangan (*self-kindness*). Selain itu, perawat juga menyadari bahwa tantangan pekerjaan yang dihadapinya juga dialami oleh rekan sejawat lainnya (*common-humanity*). Kemudian, usaha perawat untuk memfokuskan diri dalam merawat pasien tanpa berlarut-larut memikirkan permasalahan yang ada juga menggambarkan *mindfulness* yang dimiliki. Dimana, hal ini sejalan dengan penelitian Sinaga (2022) bahwa hasil dari ketiga komponen dari variabel SC, meliputi *self-kindness*, *common-humanity*, dan *mindfulness* masuk ke dalam kategori cenderung tinggi, dapat meningkatkan *self-compassion* yang dimiliki oleh perawat rumah sakit.

Analisis tambahan juga dilakukan dalam penelitian ini, yaitu berupa analisis pada hasil perhitungan *contingency tables* variabel *self-compassion* yang didasarkan dari usia, jenis kelamin, dan lama bekerja sebagai perawat rumah sakit. Pada hasil perhitungan *contingency tables* variabel SC berdasarkan usia yang terlihat pada tabel 4.4 memperlihatkan bahwa pada perawat dengan rentang usia 21-39 (*early adulthood*) mayoritas berada di kategori tinggi dan pada perawat dengan rentang usia 40-55 (*middle adulthood*) mayoritas berada di kategori sangat tinggi. Dimana, hal ini sejalan dengan yang dipaparkan oleh Neff (2003) bahwa semakin bertambahnya usia individu, maka semakin tinggi juga *self-compassion* yang dimiliki oleh dirinya. Dimana terbukti pada penelitian ini bahwa perawat dengan rentang usia 40-55 (*middle adulthood*) mayoritas berada pada kategori sangat tinggi meskipun dengan jumlah subjek pada usia 40-55 (*middle adulthood*) sedikit.

Meningkatnya *self-compassion* pada perawat rumah sakit di penelitian ini ketika bertambah usia, dikarenakan adanya pengalaman serta pengetahuan yang dimiliki. Dimana pada rentang usia 40-55 (*middle adulthood*) perawat sudah memiliki pengalaman serta pengetahuan yang lebih memungkinkan untuk dapat menghadapi tantangan pekerjaan dengan optimal juga dapat memberikan sikap belas kasih terhadap diri sendiri dengan lebih baik. Di lain sisi, pada perawat dengan rentang usia 21-39 (*early adulthood*) masih memiliki sedikit pengalaman yang ada sehingga masih perlu memahami secara lebih mengenai tantangan yang dihadapinya dalam bekerja serta bagaimana memahami dan menerima diri ketika dihadapkan dengan tantangan yang ada. Hal ini selaras dengan teori perkembangan dari Erikson (2019) bahwa pada usia dewasa awal, individu masih dalam proses pencarian identitas serta membangun hubungan yang lebih stabil dengan diri sendiri. Tingginya *self-compassion* pada rentang usia 40-55 (*middle adulthood*) ini juga berkaitan dengan lamanya bekerja pada perawat rumah sakit.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Adelliawati (2024) menjelaskan bahwa terdapat keterkaitan antara usia dengan lama bekerja pada *self-compassion* perawat rumah sakit yaitu terdapat pada pengalaman yang dimiliki oleh perawat, yang dimana baik pada usia maupun pengalaman bekerja dapat menjadi faktor pada tingginya tingkat *self-compassion* pada perawat rumah sakit. Baik pada perawat

dengan rentang usia 40-55 (*middle adulthood*) dan pada perawat yang telah menempuh lama bekerja ≥ 10 tahun mempunyai pengalaman yang lebih memungkinkan untuk dapat menghadapi tantangan pekerjaan dengan optimal juga dapat memberikan sikap belas kasih terhadap diri sendiri dengan lebih baik sehingga *self-compassion* yang dimiliki cenderung pada kategori yang tinggi (Adelliawati, 2024). Hal tersebut terjadi juga pada penelitian ini, dimana dapat dilihat pada tabel 4.6 yaitu hasil perhitungan *contingency tables* variabel SC berdasarkan lama bekerja yang menunjukkan bahwa perawat dengan lama bekerja < 5 tahun terdapat di kategori sedang, perawat dengan lama bekerja (5-10 tahun) berada di kategori tinggi, dan pada perawat dengan lama bekerja ≥ 10 tahun terdapat di kategori tinggi. Hal ini menjelaskan bahwa semakin lama perawat rumah sakit bekerja, maka akan semakin tinggi *self-compassion* yang dimilikinya.

Selanjutnya, dilakukan juga analisis hasil perhitungan *contingency tables* variabel SC berdasarkan jenis kelamin yang ditemukan pada tabel 4.5. Memperlihatkan bahwa pada perawat perempuan mayoritas berada pada kategori sedang dan pada perawat laki-laki mayoritas berada pada kategori tinggi. Pada penelitian ini, perawat perempuan termasuk ke dalam kategori sedang dan pada perawat laki-laki masuk ke dalam kategori tinggi dikarenakan mayoritas responden lebih banyak perempuan. Selain itu, berdasarkan bukti wawancara subjek pada penelitian ini yaitu pada perawat R yang merupakan perawat laki-laki menjelaskan bahwa ketika dihadapkan dengan tantangan yang ada ia cenderung fokus terhadap pemberian pelayanan keperawatan kepada pasien. Hal ini sejalan dengan yang dipaparkan oleh Neff (2003) bahwa *self-compassion* yang dimiliki oleh laki-laki cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan, dikarenakan perempuan cenderung lebih kritis terhadap dirinya. Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yarnell et al (2018) yang menyatakan *self-compassion* pada laki-laki cenderung lebih tinggi daripada perempuan dikarenakan laki-laki dalam menanggapi suatu permasalahan cenderung dengan cara yang praktis dan tegas tanpa berlarut-larut dalam permasalahan yang terjadi sehingga terhindar dari adanya kritik diri secara berlebihan.

5.3. Saran

Terdapat dua saran dalam penelitian saat ini, diantaranya ialah saran metodologis dan praktis.

5.3.1. Saran Metodologis

1. Pada penelitian ini, didapatkan perolehan kategori *self-compassion* pada perawat dengan lama bekerja <5 tahun berada di kategori sedang. Dimana hal ini terjadi dikarenakan peneliti tidak menentukan secara spesifik terkait dengan minimal bekerja pada karakteristik responden sehingga tidak dapat melihat bagaimana kategori *self-compassion* pada perawat yang bekerja kurang dari 5 tahun. Dengan begitu, peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk menentukan secara spesifik terkait dengan minimal bekerja pada karakteristik responden.
2. Pada penelitian ini, didapatkan perolehan jumlah responden yang tidak merata dimana hal ini dapat menjadi saran bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penyebaran data secara merata sehingga nantinya kelompok responden yang diperoleh yaitu seimbang. Dengan begitu, hasil dari penelitian ini mampu untuk membandingkan antar kelompok responden dari penelitian ini dengan seimbang untuk melihat adanya perbedaan secara lebih mendalam sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih mengenai faktor yang dapat mempengaruhi hasil pada penelitian ini.

5.3.2. Saran Praktis

Berdasarkan pada hasil yang didapatkan dari penelitian ini memperlihatkan bahwa *self-compassion* pada perawat rumah sakit cenderung tinggi, peneliti menyarankan kepada pihak rumah sakit untuk mengadakan program pelatihan *self-compassion* untuk para perawat rumah sakit dapat mengembangkan serta mempertahankan *self-compassion* yang dimilikinya.