

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan *self-compassion* terhadap strategi *coping* adaptif pada profesi psikolog. Pengaruh yang dihasilkan *self-compassion* terhadap strategi *coping* adaptif yaitu sebesar 41%.

5.2 Implikasi

Implikasi dari temuan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap individu yang berprofesi sebagai psikolog khususnya dalam menangani klien. Pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* terhadap strategi *coping* adaptif ini diharapkan dapat dijadikan referensi khususnya bagi para psikolog untuk terus dapat meningkatkan *self-compassion* yang dimilikinya agar dapat menghadapi kesulitan maupun tekanan dalam kehidupan sehari-hari dengan baik, sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang dirasakan akibat permasalahan dalam pekerjaan maupun dalam kehidupan pribadi dengan menggunakan strategi *coping* adaptif. Hasil penelitian ini juga dapat meningkatkan rasa kepedulian terhadap orang lain dan mengetahui bagaimana cara mengelola situasi yang menekan dengan efektif sehingga akan lebih memahami permasalahan yang klien hadapi.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan kesimpulan di atas maka dapat diberikan saran-saran sebagai berikut:

5.3.1 Saran untuk Psikolog

Dengan hasil penelitian ini, individu yang berprofesi sebagai psikolog disarankan untuk melakukan kegiatan intervensi serta mengikuti kegiatan seminar maupun pelatihan yang berkaitan dengan *self-compassion* dan strategi *coping* adaptif sehingga memiliki kemampuan yang baik untuk mengelola situasi-situasi yang menimbulkan tekanan akibat pekerjaan maupun permasalahan pribadi yang dihadapinya. Hal tersebut berdampak pada meningkatnya kesejahteraan hidup dan dapat meningkatkan efektifitas dalam memberikan layanan psikologis.

5.3.2 Saran untuk Himpunan Psikologi Indonesia

Berdasarkan hasil penelitian ini, Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) disarankan untuk mengadakan kegiatan yang melibatkan para anggotanya seperti kegiatan pelatihan maupun kegiatan seminar yang bertujuan untuk meningkatkan *self-compassion* dan memberikan pengetahuan akan manfaat *self-compassion* bagi kesejahteraan psikolog serta manfaat yang bisa diberikan pada peningkatan kualitas dalam memberikan layanan psikologis terhadap klien. HIMPSI juga dapat membantu anggotanya jika tertarik untuk mengadakan penelitian yang berhubungan dengan *self-compassion* dan strategi *coping* adaptif.

5.3.3 Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, jika ingin melakukan penelitian serupa dengan menggunakan variabel *self-compassion* dan strategi *coping* adaptif, akan lebih baik jika peneliti selanjutnya mencari faktor-faktor lain yang berhubungan dengan variabel yang bersangkutan seperti kepribadian, pola asuh orang tua, maupun tingkat permasalahan yang dihadapi oleh subyek penelitian. Dengan begitu dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat *self-compassion* seseorang selain usia dan jenis kelamin. Selain itu, jumlah sampel dalam penelitian ini terbatas sehingga akan lebih baik jika peneliti selanjutnya dapat memperbanyak jumlah subyek penelitian yang akan digunakan, sehingga akan mendekati gambaran atas kondisi yang sebenarnya. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan metode kualitatif agar hasil penelitian yang didapatkan lebih rinci dan mendalam sehingga dapat mengetahui keunikan masing-masing individu yang menjadi subyek penelitian.