

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan yang telah diuraikan pada Bab IV, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a) Pelatihan *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap penurunan burnout pada perawat. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,045 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *self-compassion* efektif dalam membantu menurunkan tingkat *burnout* pada perawat.
- b) Terjadi perubahan pada setiap dimensi *burnout* setelah pelatihan *self-compassion*. Pada dimensi *emotional exhaustion*, terjadi penurunan tingkat kelelahan emosional yang ditunjukkan oleh bertambahnya jumlah peserta pada kategori rendah setelah pelatihan. Pada dimensi *depersonalization*, jumlah peserta pada kategori tinggi mengalami penurunan sehingga menunjukkan berkurangnya kecenderungan menjaga jarak secara emosional terhadap pasien maupun lingkungan kerja. Pada dimensi *personal accomplishment*, setelah dilakukan *recode* sesuai pedoman Maslach Burnout Inventory (MBI), juga terjadi penurunan tingkat *burnout* meskipun perubahan yang terjadi tidak sebesar pada dimensi *emotional exhaustion* dan *depersonalization*.
- c) Pelatihan *self-compassion* belum memberikan peningkatan yang signifikan terhadap *self-compassion* peserta. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,322 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *self-compassion* sebelum dan sesudah pelatihan. Temuan ini mengindikasikan bahwa perubahan *self-compassion* kemungkinan memerlukan durasi latihan yang lebih panjang dan praktik yang berkelanjutan agar menghasilkan perubahan yang signifikan.

- d) Pelatihan *self-compassion* merupakan intervensi psikologis yang berpotensi membantu mengurangi *burnout* pada perawat. Meskipun peningkatan *self-compassion* belum signifikan secara statistik, pelatihan mampu membantu peserta mengembangkan strategi regulasi emosi dan koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan pekerjaan, sehingga berdampak pada penurunan *burnout*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ditemui selama proses eksperimen, peneliti merumuskan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak:

1. Bagi Teoritis

- a) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan desain penelitian ini menjadi *Quasi-Experimental* atau *True Experimental* dengan menambahkan kelompok kontrol, memperpanjang durasi intervensi, serta melakukan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) guna memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai efektivitas pelatihan *self-compassion* dalam meningkatkan *self-compassion* perawat secara berkelanjutan, sekaligus mengonfirmasi apakah penurunan *burnout* yang telah teramati bersifat menetap dalam jangka panjang.
- b) Diharapkan peneliti berikutnya dapat memperluas jumlah sampel perawat dari berbagai unit dan melibatkan beberapa rumah sakit agar generalisasi hasil penelitian menjadi lebih luas dan akurat.

2. Bagi Praktisi

Manajemen rumah sakit disarankan untuk mulai melaksanakan program kesehatan mental, seperti pelatihan *self-compassion* dengan sesi *mindfulness* berkala baik dalam agenda rutin ataupun program orientasi perawat. Mengingat beban kerja perawat yang tinggi selama 24 jam, intervensi psikologis ini dapat menjadi langkah preventif yang efektif untuk menjaga kesejahteraan emosional karyawan. Selanjutnya, pada

pihak perawat disarankan untuk tetap mempraktikkan teknik-teknik yang sudah diberikan sehingga menjadi lebih efektif.