

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada *caregiver* skizofrenia. Hal tersebut berarti semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada *caregiver* skizofrenia. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pula *psychological well-being* pada *caregiver* skizofrenia.

B. Saran

Saran yang diberikan berdasarkan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Peneliti berharap para *caregiver* terutama *caregiver* skizofrenia dapat lebih meningkatkan *self-compassion*, karena dengan memiliki *self-compassion* yang baik maka *psychological well-being* dapat dan mampu untuk diraih meskipun ketika berada di situasi dan kondisi yang sangat sulit selama memberikan perawatan.

2. Bagi Instansi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *self compassion* dengan *psychological well-being* pada *caregiver* skizofrenia, terdapat hubungan yang positif dan signifikan. Hal ini perlu di sadari oleh setiap instansi terutama dari praktisi kesehatan jiwa yang ada dalam menangani permasalahan para *caregiver*-nya bahwa *self-compassion* sangat penting bagi *caregiver* khususnya *caregiver* skizofrenia. Dengan memiliki *self-compassion* yang baik akan mampu meningkatkan *psychological well-being* para *caregiver* sehingga akan lebih berdedikasi ketika menjalankan tugasnya karena *caregiver* lebih menerima dirinya dengan baik, memiliki tujuan yang jelas, mampu dalam mengontrol diri dan lingkungannya, serta menjadi pribadi yang lebih mandiri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat mempersiapkan secara lebih matang dalam pengambilan data, jumlah responden akan lebih baik jika penelitian selanjutnya lebih diperbanyak agar lebih *general* sehingga kesimpulan yang didapatkan menjadi lebih menyeluruh dan komprehensif. Selain itu, penelitian selanjutnya agar dapat dilakukan secara tatap muka atau bertemu langsung dengan responden sehingga dapat mengamati responden ketika mengisi kuesioner yang diberikan.