

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan analisis yang dilakukan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa karyawan industri hiburan malam di Club "XX" menunjukkan gambaran perilaku *self-compassion* pada penerapan tiga aspek utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Partisipan menunjukkan *self-kindness* dengan memberi perhatian pada kebutuhan fisik dan emosionalnya melalui istirahat yang cukup dan *self-reward*, sedangkan *common humanity* terlihat dari kesadaran bahwa tantangan yang dihadapi bukanlah hal yang unik, melainkan merupakan pengalaman bersama yang membentuk dukungan sosial antar rekan kerja. Praktik *mindfulness* muncul melalui kemampuan partisipan melakukan refleksi atas kesalahan sebagai proses pembelajaran yang konstruktif. Perilaku ini dipengaruhi oleh faktor internal seperti pola asuh dan nilai-nilai pribadi serta faktor eksternal berupa dinamika lingkungan kerja dan dukungan sosial. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam mengurangi stres, meningkatkan ketahanan emosional, dan mendukung kinerja optimal dalam menghadapi tekanan di industri hiburan malam.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya, manajemen Club "XX", dan para informan penelitian:

1. Untuk Penelitian Selanjutnya

- a. Penelitian ini dapat diperluas dengan pendekatan kuantitatif atau *mixed-methods* untuk memperoleh data yang lebih *generalizable* mengenai dampak lingkungan kerja di industri hiburan malam terhadap kesejahteraan psikologis pekerja.
- b. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempersiapkan jadwal wawancara dengan lebih matang dan jauh-jauh hari, termasuk membuat janji terlebih dahulu dengan partisipan. Mengingat dinamika operasional klub yang padat dan seringkali mengadakan *event* yang melelahkan bagi partisipan maka disarankan agar proses pengambilan data dilakukan di luar waktu pelaksanaan *event* agar proses wawancara dapat berlangsung secara optimal tanpa mengganggu aktivitas utama partisipan.

2. Untuk Informan Penelitian

- a. Disarankan agar para informan dalam penelitian ini sebagai pekerja di industri hiburan malam lebih aktif dalam menerapkan strategi pemulihan psikologis dan fisik, seperti menjaga pola tidur yang sehat, membatasi konsumsi alkohol, serta mengembangkan dukungan sosial yang lebih kuat.
- b. Memanfaatkan peluang pengembangan diri dan refleksi untuk meningkatkan *self-compassion*, sehingga dapat lebih efektif dalam menghadapi tekanan kerja dan menjaga kesejahteraan emosional dalam jangka panjang