

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada relawan bencana alam. Semakin tinggi *self compassion* maka akan cenderung semakin tinggi pula resiliensi pada relawan bencana alam, begitu juga sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka cenderung semakin rendah pula resiliensi pada relawan bencana alam. *Self compassion* yang tinggi pada individu dapat membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa apabila seorang relawan bencana alam memiliki *self compassion* yang semakin tinggi, yaitu memiliki pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri, tidak menghakimi dirinya sendiri dengan keras, tidak mengkritik diri sendiri secara berlebihan atas kekurangan yang dimiliki, dan memiliki rasa keterhubungan dengan orang lain, maka individu tersebut dapat dikatakan lebih mampu menghadapi tantangan-tantangan sebagai seorang petugas kemanusiaan yang memiliki visi mulia untuk membantu banyak orang dan dirinya sendiri.

Apabila mampu menghadapi dan mengatasi tantangan hidup untuk pulih dari krisis, dapat dikatakan bahwa individu memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Tantangan-tantangan yang dialami oleh relawan bencana akan dapat dibantu dengan adanya *self compassion* yang baik.

*Self compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 48,8% terhadap resiliensi pada relawan bencana alam, sehingga diketahui adanya faktor lain sebesar 51,2% seperti faktor risiko (kemiskinan, kehilangan pekerjaan, dll) dan faktor protektif ( kesehatan, spriritualitas, konsep diri, dll). Resiliensi pada relawan bencana alam dalam penelitian ini tergolong dalam kategori tinggi. Berdasarkan analisis tambahan yang dilakukan, tidak ada perbedaan jenis kelamin terhadap resiliensi dan *self compassion*.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi relawan bencana alam

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi relawan bencana alam agar dapat terus meningkatkan kapasitas resiliensi yang dimiliki. Mengingat beban kerja yang tidak mudah, resiliensi seharusnya sudah menjadi karakteristik relawan bencana alam sebagai petugas kemanusiaan agar dapat menunaikan visi mulianya untuk menolong banyak orang. Salah satu cara untuk meningkatkan kapasitas resiliensi adalah dengan memiliki *self compassion* yang baik. Hal yang dapat dilakukan relawan bencana alam salah satunya adalah membaca banyak buku tentang *self compassion*, melakukan meditasi secara rutin

untuk menjaga pikiran tetap tenang, meningkatkan konsentrasi, rasa welas asih dan kecerdasan emosional, dan menjaga pola interaksi agar terus terkoneksi dengan orang-orang terdekat.

## 2. Bagi instansi atau lembaga kemanusiaan

Agar penelitian ini dapat menambah informasi kepada instansi atau lembaga kemanusiaan lainnya untuk memperhatikan dan membimbing para relawannya agar dapat mempertahankan dan meningkatkan resiliensinya. Salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi adalah dengan mengadakan pelatihan *self compassion*.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan pihak-pihak yang tertarik melakukan penelitian menggunakan variable resiliensi atau mengembangkan penelitian dengan tema yang sama ada baiknya menggunakan booklet dan bertemu secara langsung dengan subjek penelitian untuk memudahkan subjek jika memiliki pertanyaan dan kebigungan dengan aitem-aitem penelitian. Kemudian peneliti selanjutnya dapat mengurangi jumlah aitem skala yang akan diujikan, karena dalam penelitian ini beberapa subjek mengeluh dan kelelahan dikarenakan jumlah skala resiliensi yang berjumlah 70 aitem dan skala *self compassion* yang berjumlah 26 aitem untuk *try out* dan skala resiliensi yang berjumlah 60 aitem dan skala *self compassion* yang berjumlah 21 aitem untuk penelitian.