

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Dengan kesehatan mental yang baik atlet mampu mengendalikan emosi dan stres secara efektif. Pengendalian ini dapat menurunkan resiko gangguan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi salah satu aspek yang sangat penting dalam peningkatan performa dan kualitas kondisi fisik atlet bulutangkis. Berdasarkan hasil penjabaran dari penelitian ini mengenai pengaruh *Self-compassion* terhadap kondisi fisik atlet bulutangkis, dapat ditarik Kesimpulan dari hasil uji ANOVA dengan F hitung 10,595 dengan nilai signifikansinya sebesar  $0,002 < 0,05$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain ada pengaruh variabel *self-compassion* (X) terhadap kondisi fisik (Y). Kemudian dari uji determinasi R square ditemukan hasil nilai R Square sebesar 0,249 yang menunjukkan adanya pengaruh variabel independent (X) terhadap variabel dependen (Y) sebesar 24,9%. Selanjutnya, dari hasil uji hipotesis atau uji t ditemukan bahwa nilai signifikansi variabel *self-compassion* sebesar  $0,002 < 0,05$  dan T hitung  $3.310 > T$  tabel 2.03452. Karena T hitung  $> T$  tabel  $H_0$  ditolak atau  $H_1$  diterima, maka dapat diambil kesimpulan bahwa variabel *self-compassion* terdapat pengaruh secara signifikan terhadap variabel kondisi fisik.

#### **5.2 Implikasi**

*Self-compassion* merupakan factor yang dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet bulutangkis. *Self-compassion* yang baik akan mempengaruhi proses Latihan dan performa atlet, yang salah satunya peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan fisik dapat memberikan pengaruh positif terhadap performa dan kondisi fisik atlet bulutangkis.

*Self-compassion* adalah sikap yang positif terhadap diri sendiri yang melibatkan pemahaman, kehangatan, dan dukungan terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, kegagalan, atau penderitaan. Dampak dari *self-compassion* yang baik mencakup: (1) Kesejahteraan Mental yang Meningkat: *Self-compassion* telah terbukti berhubungan dengan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi,

penurunan tingkat depresi dan kecemasan, serta peningkatan ketahanan mental. (2) Kesehatan Emosional yang Lebih Baik: Orang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif seperti rasa malu, kesedihan, atau marah dengan cara yang lebih sehat. (3) Resiliensi yang Ditingkatkan: *Self-compassion* membantu seseorang untuk lebih cepat pulih dari kegagalan atau kesalahan, karena mereka lebih mampu menerima diri sendiri dengan belas kasihan daripada menghakimi diri. (4) Peningkatan Koneksi Interpersonal: Individu yang memiliki rasa belas kasihan yang kuat lebih cenderung membina hubungan baik dengan orang lain, karena mereka memiliki kapasitas untuk menawarkan dukungan dan empati kepada orang lain. (5) Peningkatan Kesejahteraan Fisik: Penelitian menunjukkan bahwa mempraktikkan welas asih dapat memberikan pengaruh menguntungkan pada kesehatan fisik, yang menyebabkan penurunan tingkat stres, peningkatan kualitas tidur, dan peningkatan penerapan perilaku gaya hidup yang baik. (6) Peningkatan Kinerja dan Prestasi: Dalam konteks olahraga atau prestasi lainnya, *self-compassion* yang baik dapat membantu atlet atau individu untuk mengelola tekanan, meningkatkan motivasi intrinsik, dan mengatasi hambatan yang mungkin muncul dalam perjalanan mereka menuju tujuan. (7) Peningkatan Kepercayaan Diri: *Self-compassion* membantu individu untuk mengembangkan pandangan yang lebih realistis dan positif tentang diri mereka sendiri, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan dalam kemampuan mereka.

Dengan demikian, *self-compassion* bukan hanya sikap yang baik untuk kesejahteraan individu secara keseluruhan, melainkan memiliki dampak yang positif dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesejahteraan mental, emosional, fisik, dan sosial.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti memberikan saran sebagai berikut: (1) Atlet diharapkan selalu meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kemampuan dalam olahraga bulutangkis dan khususnya meningkatkan mengenai *self-compassion* dalam permainan bulutangkis, karena *self-compassion* sangat penting untuk atlet agar mempunyai kualitas kesehatan dan kesejahteraan fisik yang baik. (2) Pelatih diharapkan selalu membimbing para atletnya untuk menjaga

pengetahuan, pemahaman dan kemampuan dalam meningkatkan keterampilan permainan bulutangkis khususnya yaitu pada *self-compassion* agar mampu berprestasi dalam berbagai ajang kompetisi. (3) Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca sebagai bahan untuk menambah pengetahuan, pemahaman dan kompetensi terkait *self-compassion* dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan kondisi fisik. (4) Penelitian ini dapat menjadi sumber berharga bagi peneliti masa depan untuk mengembangkannya untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental dan kesejahteraan fisik dalam permainan bulutangkis.