

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari data dan analisis yang dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi otot progresif memiliki dampak positif dan signifikan pada dimensi *Compassion Fatigue* terdiri dari *burnout* dan *secondary traumatic stress* yang mana ini berpengaruh pada peningkatan terhadap kualitas hidup konselor PUSPAGA Kalurahan Margoagung. Memiliki kualitas hidup profesional yang baik tidak hanya berpengaruh pada kehidupan pribadi konselor dalam pekerjaan dan kehidupan mereka secara pribadi, tetapi juga memberikan dampak positif bagi klien yang mereka bantu. Oleh karena itu, diharapkan konselor dapat memberikan layanan maksimal kepada klien mereka dalam kapasitas profesional mereka sebagai penyedia bantuan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Quality of Life dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari serta pekerjaan dan kualitas dari pelayanan yang diberikan oleh para konselor, sehingga penting para konselor untuk dapat memiliki *quality of life* yang baik. Hal yang dapat dilakukan oleh konselor untuk dapat meningkatkan *quality of life* adalah dengan melakukan relaksasi otot progresif, sehingga konselor dapat terus mempraktikkan relaksasi otot progresif agar terus menaikkan *quality of life* pada diri konselor.

5.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Para peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa kelemahan, sehingga penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan tema serupa dengan lebih baik. Salah satu saran adalah melakukan uji coba menggunakan alat ukur yang telah terstandar sebelumnya, sehingga hasil penelitian menjadi lebih valid. Selain itu, peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan adaptasi skala sesuai prosedur yang baik dan mengkondisikan pelatihan dengan kodusif. Diharapkan penelitian mengenai kualitas hidup profesional dapat dikembangkan lebih luas dan lebih mendalam, sehingga dapat menghasilkan temuan-temuan baru yang mengembangkan ilmu pengetahuan.