

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif pada suami yang menjalani *commuter marriage* di kota Bandung, dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan signifikan yang kuat antara *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* pada responden maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektifnya. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* responden, akan semakin rendah pula kesejahteraan subjektifnya.
- 2) Berdasarkan komponen-komponen *self-compassion*, ditemukan tidak ada hubungan antara *common humanity* dan kesejahteraan subjektif yang berkaitan dengan perbedaan penghayatan dari masing-masing responden. Artinya, kesadaran responden bahwa situasi yang dihadapinya bersifat manusiawi tidak berkaitan dengan penilaian hidupnya yang lebih positif.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan yang telah diperoleh serta dengan kesadaran peneliti mengenai berbagai keterbatasan dalam penelitian ini, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

5.2.1 Saran Teoretis

- 1) Dilakukan studi mengenai hubungan *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif dengan mengikutsertakan data sosio-demografis lainnya yaitu persepsi istri tentang kondisi *commuter marriage* yang dijalani agar dapat memberikan penjelasan yang lebih komprehensif.

5.2.2 Saran Praktis

- 1) Memberikan masukan kepada para responden dengan skor *self-compassion* yang masih rendah untuk dapat melihat situasi yang dihadapi secara lebih realistis dan objektif; bahwa keterpisahannya dengan keluarga adalah salah satu bentuk tanggungjawab sebagai kepala keluarga, agar tidak terlarut dalam perasaan-perasaan negatifnya.
- 2) Memberikan masukan kepada istri dari responden agar dapat menerima kondisi *commuter marriage* yang dijalani, misalnya melalui pembentukan suatu komunitas dan saling berbagi dengan sesama istri dari pasangan *commuter marriage* lain. Diharapkan dengan adanya penerimaan, mereka juga dapat memberikan semangat dan dukungan pada para suami.