

## **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 realistik 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.