

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5. 1 KESIMPULAN

Melalui penelitian ini, terbukti secara signifikan bahwa terdapat hubungan antara *Suffering* dan *Self Compassion* pada orang dewasa yang memiliki sakit dengan riwayat merokok di Bekasi, serta hubungan dari kedua variabel tersebut bersifat negatif.

Negatif artinya hubungan diantara keduanya berlawanan. Jadi ketika *Suffering* tinggi maka *Self Compassion* akan rendah dan begitupun sebaliknya. Selain itu terdapat pengaruh yang signifikan diantara *Suffering* dan *Self Compassion*, dimana setiap kenaikan satu *Self Compassion* akan menurunkan setengah *Suffering*.

Rata-rata subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *Suffering* pada kategori rendah sedangkan untuk *Self Compassion* rata-rata subjek berada pada kategori tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua subjek dalam penelitian ini meski mengalami sakit namun tingginya tingkat *Self Compassion* membuat *Suffering* yang mereka rasakan menjadi rendah.

5. 2 SARAN

5. 2. 1 Saran Praktis

1. *Suffering* terbukti dapat menurun hingga setengah ketika *Self Compassion* meningkat sebanyak satu tingkat, itu artinya penting bagi subjek dalam hal ini orang dewasa yang menderita sakit dengan riwayat merokok, untuk meningkatkan *Self Compassion* didalam dirinya sehingga *Suffering* yang dirasakan dapat menurun.
2. Bagi para perokok baik aktif maupun pasif hendaknya dapat meningkatkan kepedulian terhadap diri sendiri, khususnya dalam hal kesehatan, sebelum mengalami sakit yang pada akhirnya dapat menimbulkan penderitaan.

5. 2. 2 Saran Teoritis

1. Peneliti merasa kesulitan untuk mencari subjek, karena tingkat kesediaan subjek untuk menjadi subjek penelitian cukup rendah, selain itu peneliti juga harus mendatangi subjek satu persatu. Akan lebih mudah jika kedepannya dibuat sistem yang mempermudah dalam proses pencarian subjek
2. Jumlah aitem yang terlalu banyak mendapat kritik dari subjek, mengingat subjek dalam penelitian ini adalah orang yang sakit, maka akan lebih bijak jika jumlah aitem dibuat menjadi sesedikit mungkin.

