

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepribadian *agreeableness* dengan *self-compassion* pada penyintas COVID-19 di Bekasi. Hubungan antar kedua variabel tersebut positif. Hubungan yang positif artinya apabila salah satu variabel memiliki nilai yang tinggi maka semakin tinggi pula variabel yang lainnya.
- b. Kepribadian *agreeableness* berada pada kategori tinggi, individu mudah menyelesaikan masalah dan berdamai dengan permasalahan saat terinfeksi dan menyintas COVID-19.
- c. *Self-Compassion* berada pada kategori tinggi, individu dapat memperlakukan dirinya dengan baik dan dapat menyayangi dirinya sendiri.

5.2 Saran

- a. Terdapat keterbatasan perolehan data yang dikumpulkan, dalam hal ini peneliti tidak mencakup keseluruhan fakta pada penyintas COVID-19 dalam melakukan pengukuran, hendaknya dalam penelitian selanjutnya dilakukan pengambilan data dengan memperoleh fakta yang lebih spesifik.
- b. Apabila individu memiliki kepribadian *agreeableness* tinggi maka akan diikuti dengan *self-compassion* yang tinggi. Oleh karena itu penting menumbuhkan tingkat *agreeable* khususnya pada penyintas COVID-19 sehingga *self-compassion* dalam dirinya akan meningkat misalnya dengan mengikuti kelompok sosial ataupun kegiatan *volunteer*.
- c. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan menggunakan skala ini diharapkan dapat dilakukan dengan meninjau variabel lainnya misalnya seperti kepribadian *extraversion*, *neuroticism*, dan *openness*.

- d. Dalam penelitian ini hanya meneliti pada responden yang pernah atau sedang menderita COVID-19 dengan usia dewasa awal, bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk lebih fokus kepada responden pada kategori dewasa yang melakukan aktivitas yang produktif.

