

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* pada pelaku *friend with benefit* (FWB) di Karawang sebanyak 100 responden dengan tingkat responden paling tinggi adalah perempuan sebanyak 55 orang sedangkan tingkat responden laki-laki sebanyak 45 orang. Kemudian dilihat dari uji kategorisasi tingkat *self-compassion* pada pelaku *friend with benefit* (FWB) di karawang berada di kategori rendah sebanyak 69 orang atau 69%.

B. Saran

1. Bagi setiap individu terutama pelaku *friend with benefit* agar lebih bijaksana lagi dalam mengambil keputusan agar tidak salah melangkah, agar tidak terjerumus dalam pergaulan yang menyesatkan atau merugikan diri sendiri dan orang lain, selalu percaya bahwa diri mempunyai nilai yang berharga, berpikir kritis dan objektif, mau belajar dari kegagalan, dalam hal ini juga agar kelak setiap individu lebih bisa menerima keadaan diri sendiri maupun pasangan atau orang lain, misalnya kekurangan, kegagalan dalam hidup, kesulitan, penderitaan, dan cobaan hidup agar mampu bertahan, memahami, dan menyadari arti kesulitan dan memaknainya sebagai hal positif dan memandangnya sebagai bagian dari kehidupan dan yakin bahwa setiap manusia tidak selalu berada di bawah, roda pasti berputar dan kegagalan bukanlah akhir dari kehidupan.

2. Peneliti selanjutnya dapat menambah dan mencari faktor lain untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam seperti misalnya hubungan *romantic* dan *intimacy* pada pelaku *friend with benefit*. Peneliti selanjutnya dianjurkan juga agar memperluas populasi responden lebih luas lagi misalnya di Indonesia, dikarenakan dalam penelitian sebelumnya kendala di keterbatasan responden yang hanya berpopulasi di satu daerah saja, yakni Karawang.

