

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja. Artinya tinggi rendahnya dukungan keluarga yang dimiliki akan berpengaruh pada tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja. Semakin tinggi dukungan keluarga pada ibu bekerja maka akan semakin tinggi juga kesejahteraan psikologisnya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga pada ibu bekerja maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

B. Saran

1. Ibu Bekerja

Disarankan untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis dengan cara melakukan aktivitas yang dapat mengembangkan potensi diri, menerima keadaan diri, dan lebih meningkatkan perannya sebagai seorang ibu rumah tangga. Disarankan juga pada ibu bekerja untuk mempertahankan dukungan keluarga yang sudah diperoleh selama ini dengan cara menjaga keintiman di dalam keluarga dan menjalin komunikasi yang baik dengan semua keluarga.

2. Untuk Keluarga

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa dengan adanya dukungan yang diberikan oleh keluarga akan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja. Disarankan kepada keluarga hendaknya terus memberikan dukungan

pada ibu bekerja khususnya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu bekerja dan lebih banyak membantu dalam memberi dukungan emosional, instrumental, informasi, maupun dukungan penghargaan kepada ibu bekerja. Hal ini dilakukan agar ibu bekerja dapat bekerja dengan baik dalam pekerjaannya dan dalam mengurus rumah tangganya.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang kesejahteraan psikologis, hendaknya menggunakan variabel lain sebagai variabel bebasnya karena masih banyak faktor yang mempengaruhi misalnya demografi, seperti status sosial ekonomi dan budaya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempersiapkan penelitian secara matang, baik secara teori maupun secara teknis, khususnya di lapangan.