

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kebermaknaan hidup maka cenderung semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kebermaknaan hidup maka cenderung semakin rendah pula *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Sedangkan dari hasil ketegorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu yang bekerja memiliki tingkat *subjective well-being* yang cenderung tinggi dan kebermaknaan hidup yang tinggi.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi subjek

Bagi ibu yang bekerja memiliki *subjective well-being* yang cenderung tinggi. Berdasarkan hal tersebut diharapkan subjek dapat mempertahankan serta meningkatkan *subjective well-being* yang telah dimiliki. Beberapa cara yang bisa digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being* adalah dengan mempertahankan kebermaknaan hidup pada diri ibu yang bekerja dengan cara

menyadari kehadiran makna dalam hidup serta terus mencari makna dan nilai atau pengalaman dalam hidup ini.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain seperti *self-esteem*, *optimism & hope*, *sense of control* dan *self-efficacy* yang bisa mempengaruhi tingkat *subjective well-being*. Pandemi seperti sekarang ini menyulitkan manusia untuk bertemu secara langsung sehingga dalam pencarian subjek dalam penelitian ini agak kesulitan. Para subjek yang seorang ibu bekerja agak kesulitan dalam menggunakan *google form* sehingga pada penelitian selanjutnya bisa menggunakan *booklet* juga.