

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif antara *self-esteem* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Pada subjek dalam hal ini ibu yang bekerja di sektor formal cenderung memiliki *subjective well-being* dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan subjek dapat mempertahankan dan meningkatkan *subjective well-being* yang telah dimiliki. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menjaga dan meningkatkan *self-esteem* pada diri ibu dengan cara meningkatkan kontrol diri seperti memperhatikan langkah-langkah tindakan yang tepat dalam situasi yang tidak pasti,

membangun hubungan yang baik dengan orang lain, menghadapi masalah dengan baik, memiliki nilai spritual yang tinggi agar ibu yang bekerja menjadi individu yang banyak merasakan perasaan positif dalam kehidupannya.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Selain *self-esteem*, peneliti selanjutnya didorong untuk meneliti faktor lain seperti pendidikan, pendapatan, pernikahan, kepuasan kerja, dan agama. Peneliti menyadari bahwa jumlah subjek penelitian relatif sedikit sehingga dapat mewakili seluruh ibu yang bekerja. Oleh karena itu, diharapkan dapat ditentukan lebih banyak subjek penelitian sehingga data yang diperoleh dapat diselaraskan dengan penelitian lain yang ingin melaukan penelitian serupa dengan penelitian ini. Selain itu, beberapa subjek penelitian mengalami kendala dalam menggunakan *google forms*, sehingga peneliti fokus pada batasan waktu saat mencari subjek. Disarankan agar peneliti juga menyediakan booklet agar subjek dapat memilih diantara kedua metode tersebut.