

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *subjective well-being* dengan *emotional stability* pada ibu yang bekerja. Pada skala *Emotional Stability* memperoleh hasil kategorisasi sedang sebanyak 33 subjek dan kategorisasi tinggi sebanyak 47 subjek sehingga dapat disimpulkan bahwa *Emotional Stability* pada penelitian ini cenderung tinggi. Kemudian pada skala *Subjective Well-Being* memperoleh hasil kategorisasi tinggi sebanyak 66 subjek dan kategori sedang sebanyak 14 subjek sehingga dapat disimpulkan bahwa *Subjective Well-Being* pada penelitian ini cenderung tinggi.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi subjek

Pada subjek dalam hal ini ibu yang bekerja di sector formal cenderung memiliki *subjective well-being* dalam kategori sedang ke tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan *subjective well-being* yang dimiliki. Salah satu cara meningkatkan *subjective well-being* yaitu dengan cara meningkatkan *emotional stability* seperti mengungkapkan perasaan sayang terhadap individu yang bersangkutan,

berfikir jernih ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, melakukan aktifitas lain yang dapat mengurangi emosi berlebihan serta mampu menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan,

2. **Bagi Penelitian selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada ibu yang bekerja selain *emotional stability* seperti faktor memiliki arti dan tujuan dalam hidup, ekstraversi, relasi sosial yang positif, optimisme, dan harga diri positif. Selain itu peneliti selanjutnya juga diharapkan agar mampu mencari literatur yang lebih mendalam tentang peningkatan *emotional stability* pada ibu yang bekerja.