

BAB V

Kesimpulan Dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan pasangan dengan *Subjective Well-Being* pada ibu yang menerapkan *Work From Home* pada masa pandemic covid-19. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan pasangan yang diberikan maka semakin tinggi *Subjective Well-Being*. Sebaliknya, semakin rendah dukungan pasangan yang diberikan maka semakin rendah pula tingkat *Subjective Well-Being* pada ibu yang menerapkan *Work From Home*. Sedangkan dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa ibu yang menerapkan *Work From Home* memiliki tingkat dukungan pasangan dan *Subjective Well-Being* yg sedang.

B. Saran

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

1. Bagi Subjek

Bagi ibu yang menerapkan work from home pada masa pandemic covid-19 dalam penelitian ini dapat dijadikan evaluasi dan motivasi untuk meningkatkan *Subjective Well-Being* pada ibu, dengan cara meningkatkan dukungan pasangan. Dukungan pasangan yang dimiliki ibu dapat ditingkatkan dengan cara membangun *bonding dan intimacy* dengan pasangan. Sehingga dengan demikian, diharapkan ibu tetap dalam keadaan bahagia dalam beraktifitas baik bekerja diluar maupun bekerja dirumah, serta tetap menjaga kondisi tubuh dalam kondisi prima dalam menjalankan aktivitas.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan faktor lain untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-Being* pada ibu yang menerapkan *Work From Home*. Diantaranya, demografis (usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, agama, pernikahan dan keluarga), kepuasan subjektif, pendapatan, perilaku dan hasil, kepribadian, serta biologis. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah subjek yang akan diteliti nantinya. Kemudian Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel lain seperti membedakan bentuk *Dukungan pasangan* yang dapat mempengaruhi *Subjective Well-Being* sehingga nantinya hubungan yang didapat tidak hanya dari satu variabel saja, Karena hal tersebut dalam penelitian ini belum dan masih banyak variabel lain yang belum ditemui.