

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian dan diskusi menunjukkan adanya korelasi yang jelas dan positif antara Career Adaptability dan Subjective Well Being pada ibu bekerja. *career adaptability* yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi, sedangkan tingkat *career adaptability* yang lebih rendah dikaitkan dengan tingkat *subjective well-being* yang lebih rendah pada ibu bekerja. Temuan penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi menunjukkan lebih banyak optimisme, *subjective well-being* yang lebih tinggi, dan lebih sedikit kesedihan atau kecemasan.

Uji korelasi product moment menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara *career adaptability* dan *subjective well-being* di kalangan ibu bekerja. tingkat *career adaptability* yang lebih tinggi berkorelasi positif dengan tingkat *subjective well-being* yang lebih besar di kalangan ibu bekerja.

## B. Saran

### 1. Bagi Ibu yang Bekerja

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar ibu bekerja meningkatkan *subjective well-being* mereka dengan mengalokasikan waktu khusus di luar pekerjaan untuk memprioritaskan kebutuhan keluarga dan pribadi mereka. Hal ini dapat dilakukan dengan memastikan keseimbangan yang harmonis antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, melakukan kegiatan yang menyenangkan, dan memupuk hubungan sosial yang konstruktif. Selain itu, penting untuk menumbuhkan pemikiran bahagia dengan melatih rasa syukur dan memastikan istirahat yang cukup. Sementara itu, untuk meningkatkan *career adaptability*, ibu bekerja harus terlibat dalam pengembangan keterampilan melalui pelatihan, secara aktif mencari peluang baru, dan terus mengejar pengetahuan baru. Selain itu, penting untuk memiliki strategi karier yang jelas, menumbuhkan rasa percaya diri, dan memiliki jaringan profesional yang kuat. Dengan memiliki *career adaptability* yang kuat, ibu bekerja akan lebih siap menghadapi tantangan dunia profesional yang selalu berubah.

### 2. Bagi Peneliti Tambahan

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti dengan faktor-faktor lain yang belum diteliti pada penelitian ini, karena dalam penelitian ini faktor subjektif well being memberikan kontribusi sebesar 66%. Sementara itu, sisanya sebesar 34% adalah faktor lain yang diprediksi dapat memengaruhi

adaptabilitas karir ibu-ibu yang bekerja yang tidak turut diteliti dalam penelitian ini.