

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini berhasil membuktikan adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif, sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja dapat diterima. Semakin tinggi efikasi diri seseorang maka kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja semakin baik, sebaliknya semakin rendah efikasi diri seseorang maka kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja semakin buruk. Ibu yang bekerja dengan efikasi diri yang tinggi ketika menjalankan perannya akan berusaha menghadapi tantangan dan memiliki keyakinan diri untuk menyelesaikan peran yang harus dilakukannya, ketika sedang melakukan tugasnya dapat menerapkan efikasi diri dan mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif. Sebaliknya, pada ibu yang bekerja dengan efikasi diri rendah ketika menjalankan perannya maka akan cenderung memiliki keyakinan yang rendah pada kemampuan dalam menjalankan tugasnya, dan saat melakukan tugasnya akan memilih tugas-tugas yang ringan dan memilih menghindar dari tugas yang diluar kemampuannya.

## **B. Saran**

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

### **1. Bagi Subjek**

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa tingkat efiaksi diri pada ibu yang bekerja cenderung tinggi, sedangkan tingkat kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja cenderung sedang. Sehingga disarankan untuk ibu bekerja agar dapat mempertahankannya. Bagi ibu yang bekerja, diharapkan untuk dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan meningkatkan kepuasan hidup, mengelola emosi negatif dan meningkatkan emosi positif dalam dirinya. Ibu bekerja dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan meningkatkan keyakinan positif mengenai kemampuannya, diharapkan ibu bekerja aktif dalam melakukan setiap tugas yang harus diselesaikannya agar subjek semakin yakin terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan pekerjaannya, sehingga akan menjaga tingkat efikasi diri tetap tinggi yang pada akhirnya kesejahteraan subjektifnya juga akan meningkat.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya jika ingin melanjutkan penelitian dengan tema yang sama maka disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan meneliti variabel lain selain variabel efikasi diri yang berkaitan dengan variabel kesejahteraan subjektif, karena kontribusi variabel atau faktor-faktor lain yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif relatif besar yaitu 79.1%. Variabel atau faktor lain tersebut

misalnya kepuasan perkawinan, dukungan sosial dan harga diri. Peneliti juga diharapkan memperhatikan waktu dalam pengambilan data agar tidak mengganggu waktu subjek.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan kelemahan-kelemahan pada penelitian ini, salah satunya dengan mempertimbangkan data demografi subjek misalnya variasi jenis bidang pekerjaan agar memperoleh data penelitian yang lebih akurat. Peneliti selanjutnya apabila tertarik dengan subjek yang sama dengan penelitian ini dapat menambah metode wawancara dan observasi agar dapat melengkapi keterbatasan penelitian ini.