

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* maka cenderung semakin tinggi tingkat *subjective well-being* yang dimiliki ibu. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-efficacy* maka cenderung semakin rendah tingkat *subjective well-being* yang dimiliki ibu. Sedangkan dari hasil kategorisasi dapat dilakukan bahwa sebagian besar ibu yang bekerja memiliki tingkat *self-efficacy* dan *subjective well-being* yang tinggi.

#### **B. SARAN**

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

##### **1. Bagi Ibu yang Bekerja**

Bagi ibu yang bekerja, disarankan untuk mempertahankan *subjective well-being* dengan cara meningkatkan *self-efficacy*. *Self-efficacy* yang dimiliki oleh ibu bekerja dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan keyakinan yang positif mengenai kemampuan dirinya, lebih semangat dan lebih ulet dalam menghadapi tugas dan masalah yang ada, tidak mudah menyerah dan selalu siap untuk mengerjakan tugas, serta selalu belajar dari pengalaman yang pernah dialaminya. Sehingga dengan demikian, diharapkan ibu yang bekerja

tetap dalam keadaan yang sejahtera dan selalu merasa puas dengan kehidupan yang dijalani saat ini.

## **2. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan faktor yang lain untuk mengetahui tingkat *subjective well-being*, di antaranya optimisme, *self-esteem*, kontrol diri, dan dukungan sosial. Peneliti selanjutnya juga diharapkan menggunakan aitem *favorable* dan *unfavorable* pada Skala *Self-Efficacy* untuk menghindari *stereotype* jawaban. Selain itu, diharapkan untuk menggunakan subjek penelitian ibu bekerja dengan kriteria memiliki anak usia 0 - 10 tahun karena anak pada usia tersebut masih membutuhkan pendampingan dari ibu. Adapun kelemahan serta hambatan dalam penelitian ini yaitu terdapat beberapa subjek yang semena-mena dalam mengisi skala serta ada yang mengisi skala namun tidak sesuai dengan kriteria penelitian, sehingga membuat peneliti harus melakukan penyebaran skala penelitian secara berulang-ulang kali.