

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan pada penelitian ini, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat SWB pada ibu yang bekerja. Berdasarkan dari pemaparan data dan analisis di bab sebelumnya, menunjukkan bahwa tingkat SWB pada ibu yang bekerja dalam kategori tinggi sebesar 0% (0 responden), dalam kategori sedang sebesar 100% (65 responden), dan dalam kategori rendah sebesar 0% (0 responden). Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat SWB pada ibu yang bekerja cenderung sedang.
2. Tingkat *Burnout* pada ibu yang bekerja. Berdasarkan dari pemaparan data dan analisis di bab sebelumnya, menunjukkan bahwa tingkat *Burnout* pada ibu yang bekerja dalam kategori tinggi sebesar 44,6% (29 responden), dalam kategori sedang sebesar 13,8% (9 responden), dan dalam kategori rendah sebesar 41,5% (27 responden).
3. Hubungan antara *Burnout* dengan SWB pada ibu yang bekerja. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dipaparkan di bab sebelumnya, nilai  $(r_{xy}) = 0.245$  dan  $p = 0.025$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan negatif antara *burnout* dengan SWB pada ibu yang bekerja. Dengan demikian, hipotesis awal dari penelitian ini tidak diterima. Namun, terdapat hubungan yang positif antara *Burnout* dengan SWB pada ibu yang bekerja.

Hal ini dibuktikan dengan hasil Semakin tinggi *burnout* maka semakin tinggi SWB pada ibu yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah *burnout* maka semakin rendah SWB pada ibu.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, terdapat beberapa saran yang diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil dan analisis penelitian sebagai berikut :

### **1. Bagi Subjek**

Ibu yang Bekerja menyeimbangi rasa *burnout* dan kesenangan SWB. Penelitian ini menjadi menjadi arahan menyeimbangi keselarasan emosi pada diri. Tingginya rasa *burnout* sikap pada SWB harus peningkatan, menjadikan kapasitas enjoy untuk memperbaiki pola pemikiran ibu yang bekerja. Sedikit timbul rasa pada *burnout* bukan menjadi indikasi SWB harus dilebih lebihkan namun tetap pada standar.

*Burnout* yang dimiliki oleh ibu yang bekerja dapat diturunkan dengan cara mengurangi kelelahan emosi, menurunkan depersonalisasi, dan dapat meningkatkan penghargaan diri. Sehingga diharapkan dapat meningkatkan kepuasan hidup, afek positif, dan rendahnya afek negatif. Selain itu ibu yang bekerja juga dapat mengembangkan interaksi sosial dan keikutsertaan dalam organisasi sosial sebagai penghilang kejenuhan dalam menjalani rutinitas, sehingga dengan demikian diharapkan ibu yang bekerja tetap dalam keadaan sejahtera dalam menjalani hidup.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian ini subjek yang digunakan merupakan ibu yang bekerja. Penelitian selanjutnya diharap memiliki subjek yang berbeda, seperti *Burnout* pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyesuaikan *Subjective Well-Being* di kehidupan usia remaja 22-25 tahun. Selain itu, disarankan untuk memperluas kajian tentang *Subjective Well-Being* sehingga mampu memunculkan faktor-faktor usia remaja rentan menikah atau melanjutkan jenjang karir atau pendidikan, yang lebih berpengaruh terhadap *Subjective Well-Being* pada subjek yang lain. Penulis juga menyarankan untuk penelitian selanjutnya, diharapkan menggunakan penelitian kualitatif agar mampu mengkaji secara mendalam penyebab dan pembentuk SWB yang dialami oleh tiap individu.