

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *coping stress* dengan SWB pada ibu yang bekerja di masa pandemi COVID-19. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *coping stress* maka cenderung semakin tinggi SWB. Sebaliknya, semakin buruk *coping stress* maka semakin rendah pula SWB pada ibu yang bekerja. Sedangkan dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa Sebagian besar ibu yang bekerja mempunyai *coping stress* yang sedang dan SWB yang tinggi.

#### **B. Saran**

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

##### **1. Bagi subjek**

Bagi ibu bekerja yang memiliki *subjective well-being* tinggi dapat mempertahankan kemampuan *coping stress* yang dimiliki sehingga SWB yang dimiliki tetap terjaga dengan baik, kemudian pada ibu bekerja dengan SWB sedang dapat menjaga serta meningkatkan kemampuan *coping stress* sehingga SWB yang dimiliki akan mengalami peningkatan, dan untuk ibu bekerja dengan SWB rendah penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan dalam meningkatkan SWB yang dimiliki ibu, yaitu dengan cara meningkatkan kemampuan *coping stress* diantaranya usaha konfrontasi seperti sigap dalam

mengatasi masalah, mencari dukungan sosial saat menghadapi kesulitan atau permasalahan seperti meminta bantuan atau nasihat pada orang terdekat, melakukan perencanaan sebelum melakukan tindakan penyelesaian masalah, melakukan kontrol diri dengan cara mengelola emosi yang dimiliki, menjaga jarak dengan permasalahan dengan cara menciptakan pandangan positif terkait masalah yang dihadapi seperti mengambil sisi baik dari setiap masalah, menilai kembali secara positif permasalahan akibat dari fenomena yang berlangsung dengan berfokus pada pengembangan diri serta melibatkan hal-hal yang bersifat religius seperti berdoa, menerima tanggung jawab atas permasalahan yang melibatkan diri sendiri seperti tidak mengulangi kesalahan yang sama, kemudian dapat juga melakukan pengalihan sejenak dari situasi yang menekan dengan cara melakukan hal-hal yang disenangi untuk mengubah suasana hati. Dengan demikian, meskipun memiliki peran ganda ibu yang bekerja diharapkan tetap merasakan kesejahteraan dalam situasi apapun.

## **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti selanjutnya yang memiliki minat penelitian dengan variabel *subjective well-being* disarankan agar dapat menggali informasi lebih banyak atau menggali informasi lain terkait aspek atau faktor lain yang dapat digunakan selain *coping stress* yaitu faktor demografis seperti usia, pekerjaan, pendidikan, keyakinan, pernikahan kepribadian dan keluarga, karena dalam penelitian ini faktor *coping stress* hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 35,0% terhadap *subjective well-being* dan sisanya 65,0% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.