

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal tersebut dilihat dari koefisien korelasi yang menunjukkan ada hubungan antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja, yang berarti semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi pula *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka semakin rendah pula *subjective well-being* pada ibu yang bekerja.

B. Saran

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

1. Bagi Subjek

Bagi subjek dalam hal ini ibu yang bekerja di sektor formal umumnya memiliki *subjective well-being* dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan subjek dapat mempertahankan dan meningkatkan *subjective well-being* yang telah dimiliki. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan mempertahankan dan meningkatkan resiliensi pada diri ibu dengan cara memandang positif segala tantangan atau permasalahan yang di

hadapi, menganggap tantangan atau permasalahan bukan suatu hal yang mengkhawatirkan, melainkan sebagai suatu tantangan yang perlu dihadapi. Dengan demikian, ibu akan mampu menjadi pribadi yang gigih dan memiliki standar yang tinggi tentang sesuatu hal. Ibu yang memiliki pribadi yang gigih dan memiliki standar yang tinggi akan memunculkan emosi yang positif. Emosi positif atau menyenangkan seperti kesenangan, rasa bangga, dan kepuasan hidup.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti dan menggali faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada ibu yang bekerja selain faktor resiliensi, karena melihat dari hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa variabel resiliensi berkontribusi 19,3% terhadap *subjective well-being* dan sisanya 80,7% dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor harga diri, kontrol diri, relasi sosial, ekstrasversi, kepuasan subjektif, pendapatan, usia, jenis kelamin, ras, pekerjaan, pendidikan, agama, pernikahan dan keluarga, kontak sosial, peristiwa kehidupan, aktivitas, kepribadian, serta pengaruh biologis yang tidak diteliti oleh peneliti, maka peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti kemungkinan faktor lain tersebut. Selain itu, peneliti menemukan hambatan dalam proses penelitian ini yaitu kesulitan untuk mencari subjek, karena ada beberapa subjek penelitian yang kesulitan dalam menggunakan *google form*, untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menyediakan booklet juga sehingga subjek dapat memilih diantara kedua cara tersebut.