

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara belas kasih diri dengan konflik pekerjaan-keluarga pada wanita karier berkeluarga. Artinya, semakin tinggi tingkat belas kasih diri, maka semakin rendah tingkat konflik pekerjaan-keluarga pada wanita karier berkeluarga. Sebaliknya, semakin rendah tingkat belas kasih diri maka semakin tinggi tingkat konflik pekerjaan-keluarga pada wanita karier berkeluarga.

Belas kasih diri yang tinggi berkorelasi negatif dengan gejala depresi, yang dapat mengurangi tingkat konflik pekerjaan-keluarga pada dimensi konflik berdasarkan waktu akibat jam kerja panjang yang dikaitkan dengan peningkatan depresi atau gejala psikosomatik. Belas kasih diri dapat menenangkan dan memelihara individu ketika menghadapi rasa sakit dibanding menjadi marah ketika hidup tidak sesuai dengan tujuan sehingga kelelahan secara fisik dan emosional serta stres yang dialami oleh wanita karier berkeluarga pada dimensi konflik berdasarkan tegangan akan berkurang. Belas kasih diri yang tinggi juga dapat meningkatkan pikiran positif yang berkorelasi dengan kepuasan hidup yang tinggi sehingga dapat mengurangi tingkat konflik pekerjaan-keluarga pada dimensi konflik berdasarkan perilaku karena konflik berdasarkan perilaku merupakan dimensi yang berkaitan dengan rendahnya kepuasan hidup individu.

Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui bahwa wanita karier berkeluarga memiliki tingkat konflik pekerjaan-keluarga yang cukup menyebar jumlahnya pada tiap kategori dan pada variabel belas kasih diri mayoritas subjek berada di kategori sedang yaitu sebanyak 59 (55,66%) subjek. Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan $R=-679$ dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,461 yang menunjukkan bahwa sumbangan belas kasih diri pada konflik pekerjaan-keluarga sebesar 46,1% dan sisanya 53,9% berhubungan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah:

a. Bagi subjek penelitian

Wanita karier berkeluarga yang menjalani dua peran yaitu peran di pekerjaan dan peran di keluarga dengan segala bentuk tuntutan maupun permasalahan diharapkan memiliki tingkat belas kasih diri yang tinggi dengan kemampuan mengasihi diri, menganggap pengalaman diri merupakan pengalaman yang dialami pula oleh manusia secara umum, dan menyadari pengalaman dengan cara yang jelas dan seimbang tanpa ada perlawanan sehingga berkorelasi dengan rendahnya konflik pekerjaan-keluarga. Wanita karier berkeluarga khususnya yang berada dalam kategori konflik pekerjaan-keluarga sedang dan tinggi sebaiknya meningkatkan tingkat belas kasih diri dengan membaca literatur tentang belas kasih diri atau mengikuti psikoedukasi atau pelatihan dengan tema belas kasih diri.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini membutuhkan waktu yang cukup lama dalam mengumpulkan subjek penelitian. Hal ini karena peneliti kesulitan menemukan subjek yang sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan untuk menjadi sampel penelitian. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempersingkat waktu pengambilan data dengan menggunakan teknik pengambilan sampel lain yang sesuai dengan ketersediaan peneliti dan keadaan di lapangan sehingga lebih memungkinkan untuk mendapatkan subjek lebih banyak dalam waktu yang tidak lama.

Pada penelitian ini, konstruk kedua variabel sebenarnya sudah jelas bahwa keduanya memiliki hubungan yang negatif. Maka dari itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk mencari variabel lain yang belum diketahui hubungannya untuk diteliti dengan variabel konflik pekerjaan-keluarga yang berasal dari faktor lain seperti dukungan sosial keluarga dari faktor peran keluarga dan dukungan sosial rekan kerja dari faktor peran pekerjaan.