

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

Subjek dalam penelitian ini yaitu ibu yang bekerja di sektor formal umumnya memiliki *subjective well-being* dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan subjek dapat meningkatkan *subjective well-being* yang telah dimiliki. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan mempertahankan dan meningkatkan dukungan rekan kerja yang telah diterima oleh ibu yang bekerja dengan cara memberikan dukungan sosial yang sama pada rekan kerja seperti memberikan dukungan, memberikan pernyataan yang

memihak kepada rekan kerja, memberikan kalimat penghargaan, kalimat positif, semangat, perhatian, ikut memberikan bantuan berupa psikis maupun fisik, serta ikut melibatkan rekan kerja dalam berbagai kegiatan yang dilakukan.

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 dukungan rekan kerja, karena melihat dari hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa variabel dukungan rekan kerja berkontribusi 16,4% terhadap *subjective well-being* dan sisanya 83,6% dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor tujuan (*goals*), temperamen dan kepribadian, hubungan sosial yang berkualitas, pemenuhan kebutuhan dasar, kesehatan, jenis kelamin, usia, ras, pendidikan, pendapatan, sumber daya, budaya, serta standar perbandingan yang tidak diteliti oleh peneliti, maka peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti kemungkinan faktor lain tersebut. Peneliti menyadari jumlah subjek penelitian yang terbilang sedikit untuk mewakili keseluruhan ibu yang bekerja, sehingga bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian yang serupa dengan penelitian ini diharapkan untuk menambah jumlah subjek penelitian lebih banyak agar data yang diperoleh sesuai dengan kondisi subjek yang sebenarnya.