

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara koping diadik dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja. Semakin tinggi koping diadik maka kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja juga akan cenderung semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah koping diadik maka kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja juga akan cenderung semakin rendah. Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang positif antara koping diadik dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja dapat diterima. Berdasarkan hasil dari kategorisasi, ditemukan bahwa sebagian besar ibu yang bekerja memiliki tingkat koping diadik dan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa variabel koping diadik memiliki sumbangan efektif sebesar 16,7% terhadap kesejahteraan psikologis dan sisanya 83,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### **B. Saran**

Mengacu dari kesimpulan yang dijelaskan di atas, peneliti menyadari adanya kekurangan dari penelitian ini yang dapat dikatakan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, beberapa saran berikut diajukan guna memberikan kontribusi kepada pihak yang bersangkutan.

1. Bagi Subjek Penelitian

Saran untuk subjek penelitian yaitu dalam hal ini ibu yang bekerja agar senantiasa menerapkan strategi koping diadik positif, baik dengan *supportive dyadic coping*, *common dyadic coping*, maupun dengan *delegate dyadic coping* bersama-sama dengan pasangan agar dapat meningkatkan kebersamaan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja maupun pada pasangannya.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu agar dapat meningkatkan pengawasan terhadap pemberian skala kepada subjek penelitian. Selain itu, peneliti selanjutnya juga perlu memperhatikan dan mempertimbangkan mengenai adanya bantuan pihak ketiga seperti orangtua subjek, mertua, ataupun asisten rumah tangga, serta mengenai tempat tinggal subjek dan pasangannya, apakah tinggal serumah atau *LDR*.