

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa gambaran *psychological well being* pada penelitian ini adalah wanita Jawa usia dewasa awal yang mengalami latar belakang keluarga *broken home* menunjukkan bahwa para partisipan memiliki kemampuan untuk membangun *psychological well being* melalui kombinasi pengelolaan emosi, dukungan sosial dan penerapan nilai budaya Jawa. Akan tetapi ada pula dampak negatif yang di alami oleh partisipan seperti trauma, gangguan fisik, gangguan self esteem dan gangguan untuk berinteraksi dengan sosial. Dampak negatif yang diterima akibat pengalaman masa lalu, partisipan mampu memaknainya dengan menumbuhkan motivasi untuk bangkit dan menggapai masa depan yang lebih baik. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pentingnya melibatkan dukungan sosial dan peran budaya untuk pencapaian *psychological well being* bagi individu yang mengalami *broken home*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada Partisipan

- a. Meningkatkan kesadaran diri terhadap pentingnya mengelola emosi untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.
- b. Meningkatkan interaksi dengan lingkungan agar tidak merasa sendirian
- c. Meningkatkan rasa percaya diri untuk menunjang pertumbuhan pribadi.

2. Kepada Keluarga Partisipan

Kepada keluarga partisipan, diharapkan untuk dapat lebih memperhatikan kondisi fisik dan psikologis serta memberikan dukungan emosional seperti empati dan perhatian agar anak yang mengalami *broken home* tidak merasa kehilangan arti keluarga.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan atau mengenai faktor, dampak, dan proses munculnya *psychological well being* pada wanita usia dewasa awal dengan suku yang berbeda.
- b. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mencari tahu bagaimana gambaran *psychological well being* pada korban *broken home* dengan subjek laki-laki.