

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan “ada hubungan positif antara *problem focused coping*” dengan “kesejahteraan psikologis pada ibu rumah tangga yang memiliki suami berpenghasilan tidak tetap”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *problem focused coping*, maka kesejahteraan psikologis pada ibu rumah tangga yang memiliki suami berpenghasilan tidak tetap cenderung semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah *problem focused coping*, maka kesejahteraan psikologis pada ibu rumah tangga yang memiliki suami berpenghasilan tidak tetap cenderung semakin rendah. Ketika ibu rumah tangga yang memiliki suami berpenghasilan tidak tetap mempunyai kemampuan menyelesaikan masalah yang baik dengan berfokus secara langsung terhadap sumber masalah, melakukan perencanaan dalam menyelesaikan masalah, ketika permasalahan dapat terselesaikan maka akan timbul perasaan lega, nyaman dan tenang. Sehingga hal tersebut berdampak terhadap kesejahteraan psikologis mereka, ketika kesejahteraan psikologis mereka tinggi maka ibu rumah tangga dapat menjalankan kehidupannya dengan baik, dan begitulah sebaliknya.

Besarnya koefisien determinasi  $R^2 = 0,530$  hal ini menunjukkan bahwa variabel *Problem Focused Coping* memberikan sumbangan sebesar 53% terhadap variabel kesejahteraan psikologis pada IRT yang memiliki suami berpenghasilan tidak tetap, sedangkan 47 % disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti seperti faktor dukungan sosial, kecerdasan emosi, makna hidup, status pernikahan, status pendidikan, religiusitas dan pengaruh faktor demografis.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut :

### 1. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian lapangan dapat memberikan informasi dan gambaran kepada IRT yang memiliki suami berpenghasilan tidak tetap bahwa strategi dalam menyelesaikan masalah khususnya dengan menggunakan *problem focused coping* dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis. Hal tersebut dikarenakan *problem focused coping* memiliki korelasi dengan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti menyarankan kepada IRT yang berada dalam kategori tinggi pada tingkat kesejahteraan psikologisnya untuk mempertahankan kemampuan penyelesaian masalahnya dengan menggunakan *problem focused coping*, dan bagi IRT yang masuk dalam kategori sedang pada tingkat kesejahteraan

psikologisnya diharapkan untuk meningkatkan kemampuan penyelesaian masalahnya dengan menggunakan *problem focused coping* agar permasalahan yang dihadapinya terselesaikan dengan baik.

Hal yang dapat dilakukan oleh IRT yang memiliki suami berpenghasilan tidak tetap dalam menyelesaikan permasalahan pada kehidupan kesehariannya melakukan aktif *coping* dengan berupaya untuk berfokus langsung terhadap sumber permasalahan, melakukan suatu perencanaan atau strategi penyelesaian masalah, berupaya untuk menekan kegiatan-kegiatan yang bersifat bersaing yang dapat mengganggu fokus penyelesaian masalah, berusaha untuk mencari bantuan dan informasi dari lingkungan sekitar maupun keluarga ketika menghadapi masalah dan tidak terburu-buru dalam membuat keputusan penyelesaian masalah.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan sumbangan efektif *problem focused coping* terhadap kesejahteraan psikologis yaitu sebesar 53%, maka dianjurkan bagi peneliti yang berminat mengkaji kesejahteraan psikologis untuk meninjau pengaruh *emotional problem focused coping* yaitu merupakan bentuk lain dari *strategi coping* dan pengaruh faktor-faktor yang lain. Faktor-faktor tersebut diantaranya dukungan sosial, kecerdasan emosi, makna hidup, status pernikahan, status pendidikan, religiusitas dan pengaruh faktor demografis.