

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan SWB pada ibu yang mendampingi anak *school from home* pada masa pandemi. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *gratitude* maka semakin tinggi tingkat SWB yang dimiliki ibu. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *gratitude* maka semakin rendah tingkat SWB yang dimiliki ibu. Sedangkan dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu yang mendampingi anak *school from home* memiliki tingkat *gratitude* dan SWB yang tinggi.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Bagi ibu yang mendampingi anak *school from home* pada masa pandemi, penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan untuk meningkatkan SWB yang dimiliki ibu, dengan cara meningkatkan *gratitude*. *Gratitude* yang dimiliki oleh ibu dapat ditingkatkan, salah satunya dengan mengapresiasi hal-hal sederhana yang dialami dalam hidup, mengapresiasi kehadiran orang-orang di sekitar, mensyukuri nikmat Tuhan, dan sebagainya. Sehingga dengan demikian, diharapkan ibu tetap dalam keadaan yang sejahtera dalam mengasuh buah hati, mendampingi anak *school from home*, terutama di tengah masa pandemi COVID-19.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan faktor lain untuk mengetahui tingkat SWB ibu, di antaranya *income*, pekerjaan, kesehatan, dan tingkat religiusitas. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplor sumber-sumber referensi dari jurnal atau buku internasional karena keterbatasan sumber referensi atau tokoh yang berasal dari dalam negeri. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan jumlah subjek penelitian karena keterbatasan dalam mencari subjek di tengah pandemi COVID-19. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode kualitatif untuk meneliti tingkat

gratitude dengan SWB ibu yang mendampingi anak *school from home* agar dapat memperkaya data yang diperoleh selain data kuantitatif.

