

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial suami memiliki hubungan positif yang signifikan dengan dimensi kehadiran makna hidup pada ibu bekerja di Pulau Jawa hidup meskipun nilai koefisien determinasi relatif rendah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh suami, semakin kuat kehadiran makna hidup yang dirasakan oleh ibu bekerja dalam menjalani peran gandanya. Dukungan sosial suami berperan sebagai faktor eksternal yang membantu ibu bekerja memandang kehidupannya lebih bermakna, bernilai, dan memiliki arah yang jelas.

Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial suami memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan dimensi pencarian makna hidup. Hal tersebut mengindikasikan bahwa kebermaknaan hidup merupakan konstruk psikologis yang kompleks bukan hanya di pengaruhi oleh faktor eksternal, namun juga di pengaruhi oleh faktor internal.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa dukungan sosial suami memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kehadiran makna hidup pada ibu bekerja, namun tidak berpengaruh signifikan terhadap pencarian makna hidup. Oleh karena itu, bagi ibu bekerja disarankan untuk memanfaatkan dukungan suami secara optimal melalui komunikasi dan interaksi yang baik agar kehadiran makna hidup dalam menjalani peran gandanya semakin kuat.

Selain itu, dikarenakan pencarian makna hidup lebih dipengaruhi oleh faktor internal, ibu bekerja dianjurkan untuk mengembangkan pemahaman diri, menegaskan makna hidup sebagai nilai pribadi, mengubah sikap bila diperlukan, memperkuat keikatan diri, menjalani kegiatan yang terarah, menumbuhkan transendensi diri baik vertikal maupun horizontal, melakukan aktualisasi diri, serta menjaga ketertiban dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan dari teman, keluarga, atau komunitas juga dapat dimanfaatkan sebagai sumber pendukung tambahan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor internal yang lebih luas, seperti pemahaman diri, makna hidup sebagai nilai pribadi, perubahan sikap, keikatan diri, kegiatan terarah, transendensi diri baik vertikal maupun horizontal, aktualisasi diri, serta ketertiban, untuk memahami lebih mendalam proses pencarian makna hidup pada ibu bekerja. Penelitian dengan sampel yang lebih beragam, baik dari wilayah geografis maupun jenis pekerjaan, dapat meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Selain itu, pendekatan kualitatif

melalui wawancara mendalam dapat menggali pengalaman pribadi ibu bekerja secara lebih komprehensif. Pendekatan ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai hubungan antara faktor eksternal dan internal dalam pembentukan makna hidup.