

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *Psychological Well-being* pada ibu yang bekerja di Bekasi. Hubungan antar kedua variabel memiliki arah positif. Hubungan yang positif artinya apabila salah satu variabel memiliki nilai tinggi maka semakin tinggi juga variabel yang lainnya.
- b. Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dengan *Psychological Well-being* pada ibu yang bekerja di Bekasi. Hubungan antar kedua variabel memiliki arah positif. Hubungan yang positif artinya apabila salah satu variabel memiliki nilai tinggi maka semakin tinggi juga variabel yang lainnya.
- c. Dukungan sosial berada pada kategori tinggi, individu dapat merasakan adanya rasa aman dan tenang karena diperhatikan, dicintai oleh orang lain seperti keluarga, teman dekat atau rekan kerja.
- d. *Psychological Well-being* berada pada kategori tinggi, individu yang bekerja dengan mempunyai anak, tidak menjadi single parent, dan tidak menjadi tulang punggung keluarga mampu untuk mengatasi permasalahan dalam hidupnya dengan baik dalam memenuhi kebutuhan sehari-harinya dengan bekerja.

#### **5.2 Saran**

- a. Terdapat keterbatasan perolehan data yang dikumpulkan, hal ini peneliti tidak mencakup keseluruhan fakta pada ibu yang bekerja dalam melakukan pengukuran, hendaknya dalam penelitian selanjutnya dilakukan pengambilan data dengan memperoleh fakta yang lebih spesifik.
- b. Apabila individu memiliki dukungan sosial tinggi maka akan diikuti dengan *Psychological Well-being*. Oleh karena itu penting menumbuhkan tingkat dukungan sosial khususnya pada ibu yang bekerja sehingga *Psychological*

*Well-being* dalam dirinya akan meningkat seperti menjaga interaksi yang baik antar keluarga, teman dekat maupun rekan kerja misalnya dengan memberikan kesempatan anak, istri, suami, rekan kerja untuk berpendapat dalam mengikuti kegiatan konseling keluarga dan seminar-seminar parenting, beribadah bersama keluarga ataupun rekan kerja dan mengadakan liburan bersama antar rekan kerja atau keluarga.

- c. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan menggunakan skala dukungan sosial dan *Psychological Well-being* diharapkan melakukan peninjauan oleh faktor lainnya misalnya dengan usia atau jenis kelamin.
- d. Dalam penelitian ini hanya meneliti pada responden ibu yang bekerja di bekasi, bagi penelitian selanjutnya diharapkan lebih memfokuskan pada responden dalam kategori faktor usia dan jenis kelamin.



