

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Peran ganda yang dimiliki ibu bekerja sebagai wanita yang telah menikah dan memiliki tanggung jawab sebagai istri atau ibu dari anak-anaknya sekaligus bekerja di luar rumah sebagai wanita karir mengarahkan ibu bekerja pada beberapa permasalahan. Seorang ibu yang bekerja di luar rumah tidak dapat merasakan kebersamaan dengan anak-anaknya dan fungsinya sebagai ibu rumah tangga dalam kehidupan sehari-hari menjadi berkurang. Keadaan tersebut dapat mempengaruhi *psychological well being* ibu bekerja.

Ibu bekerja yang mencapai *psychological well being* adalah ibu bekerja yang mampu mengatur diri sendiri dan mampu mengatasi berbagai macam tuntutan hidup. Membangun *self management* dalam diri ibu bekerja dan memberikan dukungan sosial dari keluarga serta rekan kerja ibu bekerja dapat membantu meningkatkan *psychological well being* yang dimiliki ibu bekerja.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja. Subyek dalam penelitian ini adalah para ibu yang bekerja di wilayah Surabaya. Analisis data menggunakan analisis regresi ganda untuk menguji hubungan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja.

Berdasarkan hasil analisis data dengan teknik regresi ganda maka dinyatakan ada hubungan yang signifikan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja. Hal ini berarti hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja diterima.

B. Saran

1. Bagi ibu bekerja

Ibu bekerja sebaiknya tetap mengontrol perilaku dan emosinya dalam menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan sebagai pekerja. Sisi lain, ibu bekerja juga harus pandai mengatur dan membagi waktu dalam melakukan aktivitas kerja di luar rumah sehingga peran sebagai seorang ibu rumah tangga dalam merawat anak-anaknya tetap terjaga.

2. Bagi keluarga ibu bekerja

Keluarga ibu bekerja disarankan agar selalu memberi semangat, penghargaan, nasehat-nasehat dan *problem solving* agar ibu bekerja tetap dapat mengurus keluarga di rumah serta menyelesaikan tugas-tugasnya di tempat kerja dengan rasa yang nyaman dan bahagia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi para peneliti lain yang ingin mengembangkan atau melanjutkan penelitian tentang *psychological well being* ini diharapkan dapat menggunakan variabel-variabel bebas lain seperti jenis kelamin dan tingkat pendidikan.