

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian secara statistik yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan *psychological well-being* antara perempuan karier yang belum menikah dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak. Perempuan karier yang belum menikah memiliki *psychological well-being* yang tinggi dibanding dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak.

- Pada dimensi *self acceptance* hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *psychological well-being* pada dimensi *self acceptance* antara perempuan karier yang belum menikah dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak.
- Pada dimensi *positive relation with others* hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *psychological well-being* pada dimensi *positive relation with others* antara perempuan karier yang belum menikah dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak. Perempuan karier yang belum menikah memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi pada dimensi *positive relation with others* dibanding dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak.
- Pada dimensi *autonomy* hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *psychological well-being* pada dimensi *autonomy* antara perempuan karier yang belum menikah dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki

anak. Perempuan karier yang belum menikah memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi pada dimensi *autonomy* dibanding dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak.

- Pada dimensi *environmental mastery* hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *psychological well-being* pada dimensi *environmental mastery* antara perempuan karier yang belum menikah dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak. Perempuan karier yang belum menikah memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi pada dimensi *environmental mastery* dibanding dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak.
- Pada dimensi *purpose in life* hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *psychological well-being* pada dimensi *purpose in life* antara perempuan karier yang belum menikah dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak. Perempuan karier yang belum menikah memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi pada dimensi *purpose in life* dibanding dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak.
- Pada dimensi *personal growth* hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *psychological well-being* pada dimensi *personal growth* antara perempuan karier yang belum menikah dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak. Perempuan karier yang belum menikah memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi pada dimensi *personal growth* dibanding dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *psychological well-being* antara perempuan karier yang belum menikah dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak.

Memiliki *psychological well-being* yang baik sangat penting bagi perempuan karier, karena nilai positif dari setiap dimensi membuat seseorang dapat menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup sehingga dalam menjalani segala sesuatu menjadi lebih positif. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan dapat menerima apa adanya diri, dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang-lain, mandiri atas hidupnya, dapat mengatur lingkungan sesuai dengan dirinya, mempunyai tujuan hidup, serta dapat mengembangkan dirinya.

Jika seseorang memiliki *psychological well-being* yang tidak baik maka seseorang akan cenderung menilai sesuatu dari sisi negatif baik dalam diri maupun orang lain dan lingkungan sekitar. Seseorang dengan *psychological well-being* yang rendah akan selalu kurang puas terhadap dirinya, tertutup dalam berhubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat, peduli, dan terbuka dengan orang lain, bersikap konformis terhadap tekanan sosial, kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, kurang peka terhadap kesempatan yang ada dilingkungannya, memiliki sedikit tujuan hidup, kehilangan rasa keterarahan dalam hidup, merasa dirinya mengalami stagnasi, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya.

5.3 Saran

5.3.1 Bagi Perempuan Karier yang Belum Menikah

Dengan hasil penelitian ini diharapkan bagi perempuan karier yang belum menikah dapat mempertahankan hal-hal positif dalam diri yang dapat meningkatkan *psychological well-being* mereka seperti memenuhi kebutuhan akan kebebasan, kesenangan, dan juga kebutuhan harga diri.

5.3.2 Bagi Perempuan Karier yang Sudah Menikah dan Memiliki Anak lebih

Dengan hasil penelitian ini diharapkan bagi perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak dapat meluangkan waktu untuk keluarga agar dapat mengantisipasi ketegangan dalam rumah tangga dan dapat mengurangi rasa bersalah dalam pemenuhan kebutuhan anak sehingga mereka dapat meningkatkan *psychological well-being* mereka.

5.3.3 Bagi Keluarga

Dengan hasil penelitian ini diharapkan keluarga dapat memberikan dukungan sosial kepada perempuan karier yang belum menikah dan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak dan juga dapat memberikan waktu bagi anak atau ayah agar perempuan karier dapat memiliki waktu sendiri untuk menenangkan diri mereka sehingga dapat meningkatkan *psychological well-being* mereka.

5.3.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema yang sama pada penelitian ini diharapkan untuk memperluas lingkup populasi, menggunakan sampel yang lebih banyak, dan lebih dapat mengontrol tingkat pendidikan dan usia responden sehingga sampel dapat lebih homogen dan dapat lebih menggambarkan *psychological well-being*.