

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pengujian hipotesis dengan menggunakan uji analisis regresi, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif pada istri yang belum memiliki anak. Pengaruh yang dihasilkan penerimaan diri terhadap kesejahteraan subjektif bersifat positif atau searah. Besar pengaruh variabel penerimaan diri terhadap kesejahteraan subjektif adalah 34,1% dan sisanya 65,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil interpretasi yang didapat dari koefisien persamaan regresi adalah semakin tinggi penerimaan diri yang dirasakan oleh istri yang belum memiliki anak, maka semakin tinggi juga kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh istri yang belum memiliki anak.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa penerimaan diri yang dimiliki oleh istri yang belum memiliki anak berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif mereka. Sehingga jika diimplikasikan, istri yang belum memiliki anak dengan penerimaan diri yang baik akan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Individu yang mampu menyesuaikan dirinya dengan baik dapat memiliki kesejahteraan subjektif yang juga baik. *Self-acceptance* atau penerimaan diri adalah sejauh mana

seorang individu menyadari, mampu, dan bersedia untuk hidup dengan segala karakteristik pribadinya (Hurlock, 1979). Dengan demikian, kesejahteraan subjektif individu dapat meningkat melalui penerimaan diri yang dilakukannya.

Pada situasi dan kondisi yang dialami oleh istri yang belum memiliki anak tentu tidak lepas dengan penderitaan ataupun perasaan sedih. Walaupun demikian, penerimaan diri dapat ditingkatkan sehingga individu akan merasakan kesejahteraan subjektif yang baik. Karena penerimaan diri mengacu pada kepuasan individu atau kebahagiaan dengan dirinya sendiri yang berperan penting bagi kesehatan mental seseorang (Rogers, 1951).

### **5.3 Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti memberikan beberapa saran yaitu:

#### **5.3.1 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih mendalam mengenai penerimaan diri dan kesejahteraan subjektif. Salah satunya adalah peneliti harus melihat faktor yang mendukung di antara kedua variabel tersebut. Peneliti juga berharap penelitian selanjutnya dapat lebih dikembangkan dan dikaitkan dengan variabel psikologis lainnya, sehingga penelitian mengenai penerimaan diri dan kesejahteraan subjektif bertambah dan menambah wawasan mengenai ilmu pengetahuan psikologi, khususnya psikologi sosial.

### **5.3.2 Bagi Responden Penelitian**

Bagi istri yang belum memiliki anak diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan acuan dalam hal kesejahteraan subjektif. Dan mampu menghilangkan perasaan negatif dengan meningkatkan penerimaan diri agar termotivasi untuk terus merasakan kebahagiaan.

### **5.3.3 Bagi Ahli Psikologi**

Bagi para ahli psikologi diharapkan mampu menggunakan variabel penerimaan diri dan kesejahteraan subjektif untuk memberikan intervensi-intervensi untuk membantu dalam proses terapeutik.

### **5.3.4 Bagi Masyarakat Umum**

Bagi Masyarakat pada umumnya dengan penelitian ini yang memberikan hasil mengenai gambaran penerimaan diri dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan subjektif. Sehingga hal tersebut diharapkan memberikan pengaruh pada penerimaan diri yang nantinya akan membawa pada tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi.