

## BAB V

### PENUTUP

#### 5. 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *work family conflict* terhadap *psychological well-being* dengan metode analisis regresi linear sederhana diperoleh kesimpulan terdapat pengaruh *work family conflict* terhadap *psychological well-being* dengan besar pengaruh sebesar 5,2% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Secara umum dapat dilihat bahwa *work family conflict* pada ibu bekerja sebagai PNS dengan Jabatan Fungsional berada dalam kategori rendah, artinya ibu bekerja sebagai PNS dengan Jabatan Fungsional telah mampu menjalankan setiap peran dan tugasnya dengan baik. Kemudian Ibu bekerja sebagai PNS dengan Jabatan Fungsional secara umum memiliki *psychological well-being* yang tinggi, artinya ibu bekerja sebagai PNS dengan Jabatan Fungsional memiliki *psychological well-being* yang baik, dimana telah mampu mengatur lingkungan kerja dan keluarganya dengan baik, lebih bahagia, dan memiliki kepuasan dalam hidup.

#### 5. 2. Saran

##### 5. 2. 1. Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya :

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti variabel *psychological well-being* pada ibu bekerja, disarankan untuk melakukan penelitian juga pada

faktor lain yang berhubungan dengan *psychological well-being* seperti kecerdasan emosi, pengalaman dan ekspresi emosi yang berdampak secara berbeda terhadap kebahagiaan, selain itu kepuasan hidup maupun gaya hidup.

2. Setiap responden dalam penelitian ini memiliki berbagai pekerjaan yang berbeda, oleh karena itu peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar penelitian dilakukan pada ibu yang bekerja dengan jenis pekerjaan tertentu.

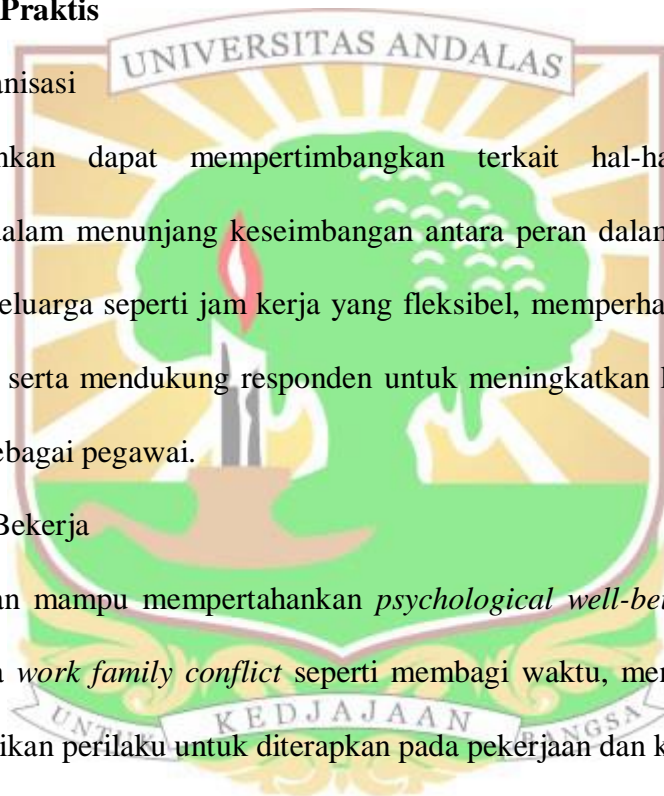
### 5. 2. 2. Saran Praktis

#### 1. Bagi Organisasi

Disarankan dapat mempertimbangkan terkait hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menunjang keseimbangan antara peran dalam pekerjaan dan peran dalam keluarga seperti jam kerja yang fleksibel, memperhatikan beban dan tekanan kerja, serta mendukung responden untuk meningkatkan kompetensi atau kemampuan sebagai pegawai.

#### 2. Bagi Ibu Bekerja

- a) Diharapkan mampu mempertahankan *psychological well-being* dengan cara mengelola *work family conflict* seperti membagi waktu, mengelola tekanan, menyesuaikan perilaku untuk diterapkan pada pekerjaan dan keluarga.
- b) Responden disarankan dapat memaksimalkan potensi dan kemampuan dirinya dalam mengendalikan tekanan yang bersumber dari pekerjaan dan berpengaruh kepada peran di dalam keluarga, seperti membagi waktu istirahat dan menikmati waktu libur dan kebersamaan dengan keluarga, agar konflik terberat yang dirasakan dalam menjalankan peran ganda dapat diselesaikan dengan baik.



- c) Disarankan untuk memaksimalkan potensi dan kemampuan diri dalam meningkatkan rasa terhadap penerimaan diri (*self acceptance*) guna waktu yang bersumber dari pekerjaan, yang berpengaruh kepada keluarga mampu dikendalikan, melalui penerimaan diri yang baik. Penerimaan diri yang ditandai dengan perasaan puas pada dirinya, mengambil pelajaran di masa lalu, dan memiliki keyakinan pada kualitas dirinya.

