

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa wanita bekerja yang berusia 30-45 tahun mengalami kelelahan emosional dan paling tinggi dialami oleh wanita yang bekerja sebagai karyawan swasta. Kedua jenis *motivation for solitude* yaitu *self-determined* dan *not self-determined motivation for solitude* berhubungan dengan kelelahan emosional pada wanita bekerja yang berusia 30-45 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa situasi di tempat kerja memaksa mereka untuk mengalami *solitude* dan menginginkan *solitude* sebagai cara untuk melarikan diri dari tekanan yang diterima, sehingga stres yang dialami menjadi bertambah dan membuat kelelahan emosional para wanita yang bekerja tersebut meningkat.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran Metodologis

Berikut merupakan beberapa saran metodologis yang peneliti ajukan untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Mempertimbangkan untuk menambah pertanyaan terbuka mengenai kegiatan yang dilakukan wanita *sandwich generation* dalam memanfaatkan waktu yang tersedia untuk dirinya sendiri sehingga mendapat gambaran mengenai pengaruh dari *motivation for solitude* dan dampaknya pada kondisi psikologis individu.

2. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda dengan penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara *self-determined motivation for solitude* dengan kondisi psikologis maladaptif. Maka dari itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih lanjut hubungan antarvariabel tersebut.

### 5.2.2 Saran Praktis

Berikut merupakan beberapa saran praktis yang peneliti ajukan yaitu:

1. Bagi Wanita yang Bekerja

Berdasarkan hasil penelitian, wanita bekerja mengalami kelelahan emosional. Maka dari itu, ketika wanita bekerja memiliki waktu menyendiri yang disebabkan oleh keinginan diri atau keadaan eksternal, peneliti menyarankan agar waktu tersebut digunakan untuk kegiatan yang dapat menimbulkan perasaan nyaman, rileks, dan menurunkan dorongan emosional yang dirasakan. Wanita bekerja sebaiknya melakukan meditasi, perawatan diri, bersantai, mengikuti pelatihan manajemen emosi, maupun menemui psikolog atau pihak profesional lainnya ketika membutuhkan.

2. Bagi Keluarga

Bagi keluarga, baik pasangan, maupun anggota keluarga lainnya dari para wanita yang bekerja sebaiknya dapat lebih menyadari kondisi psikologis yang dialami wanita pekerja. Kelelahan emosional yang dirasakan oleh wanita pekerja mungkin akan menimbulkan perubahan perilaku dan emosi, sehingga pasangan, anggota keluarga lainnya, atau rekan mereka diharapkan untuk membantu mereka menghadapi hal tersebut. Pasangan, keluarga, maupun

rekan sebaiknya melakukan pendampingan, memahami ketika para wanita bekerja ingin memiliki waktu bagi dirinya sendiri, atau merekomendasikan bantuan dari pihak profesional kesehatan mental.

