

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, diperoleh kesimpulan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup pada ibu generasi *sandwich* yang bekerja. *Self-Compassion* berpengaruh positif terhadap kualitas hidup, artinya semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin tinggi pula kualitas hidup yang dirasakan. Dari hasil analisis data, diketahui bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi yang besar dalam meningkatkan kualitas hidup ibu generasi *sandwich* yang bekerja.

Selain itu, diketahui pula gambaran masing-masing variabel penelitian. Didapatkan kesimpulan bahwa ibu generasi *sandwich* yang bekerja diketahui memiliki tingkat kualitas hidup yang tinggi. Begitu pula dengan tingkat *self-compassion* pada ibu generasi *sandwich* yang bekerja berada pada tingkat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* adalah faktor yang berperan penting dalam mendukung kualitas hidup ibu generasi *sandwich* yang bekerja.

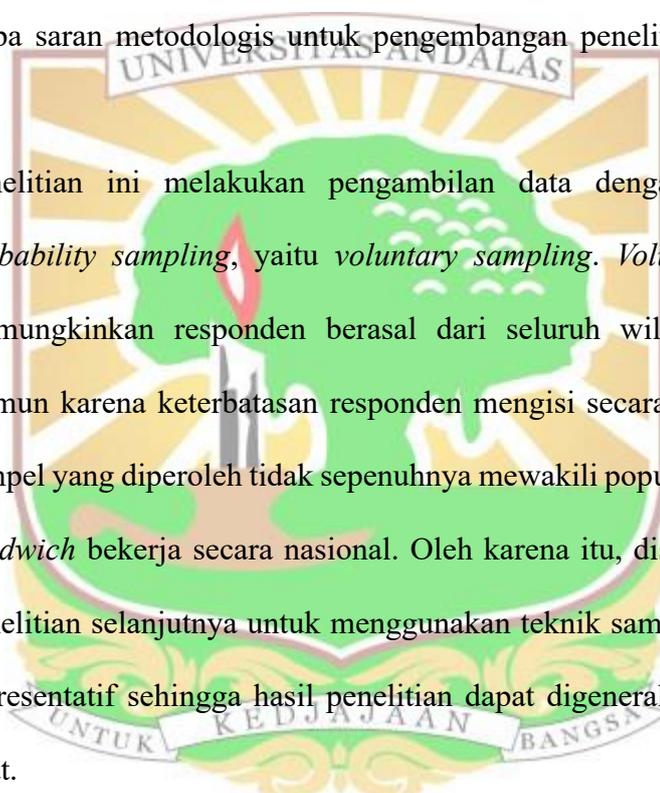
## 5.2 Saran

Merujuk pada hasil temuan dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran yang diusulkan peneliti untuk dijadikan pertimbangan dari berbagai pihak mengenai hasil penelitian ini.

### 5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, peneliti mengusulkan beberapa saran metodologis untuk pengembangan penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Penelitian ini melakukan pengambilan data dengan teknik *non-probability sampling*, yaitu *voluntary sampling*. *Voluntary sampling* memungkinkan responden berasal dari seluruh wilayah Indonesia. Namun karena keterbatasan responden mengisi secara sukarela, maka sampel yang diperoleh tidak sepenuhnya mewakili populasi ibu generasi *sandwich* bekerja secara nasional. Oleh karena itu, disarankan kepada penelitian selanjutnya untuk menggunakan teknik sampling yang lebih representatif sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan kuat.
2. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah dan cakupan partisipan yang hanya melibatkan 114 ibu generasi *sandwich* yang bekerja. Jumlah tersebut kurang mencerminkan seluruh populasi ibu generasi *sandwich* yang bekerja di Indonesia. Oleh karena itu disarankan untuk penelitian selanjutnya melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan



mencakup wilayah yang lebih luas agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih representatif.

### 5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, peneliti juga mengusulkan beberapa saran praktis untuk berbagai pihak sebagai berikut:

#### 1. Bagi Ibu Generasi *Sandwich* yang Bekerja

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa *self-compassion* dapat membantu ibu generasi *sandwich* yang bekerja dalam menciptakan persepsi positif mengenai peran dan kehidupan yang mereka jalani. Oleh karena itu, untuk mempertahankan kondisi tersebut ibu generasi *sandwich* yang bekerja perlu terus menerapkan sikap belas kasih kepada diri sendiri seperti tidak menyalahkan diri ketika merasa lelah, memberi waktu istirahat ketika merasa kewalahan, dan mencari dukungan orang lain saat menghadapi beban.

#### 2. Bagi Keluarga Ibu Generasi *Sandwich* yang Bekerja

Diharapkan kepada keluarga ibu generasi *sandwich* yang bekerja untuk dapat memberikan dukungan, bantuan, serta apresiasi terhadap berbagai peran yang dilaksanakan ibu. Dukungan ini dapat membantu ibu lebih efektif dalam menjalankan perannya serta dapat mempertahankan persepsi positif ibu terhadap kualitas hidupnya.

#### 3. Bagi Lembaga Atau Instansi Tempat Ibu Generasi *Sandwich* Bekerja

Diharapkan kepada lembaga atau instansi tempat ibu generasi *sandwich* bekerja dapat memberikan dukungan yang memadai terhadap karyawan

perempuan. Selain itu diharapkan instansi memiliki kebijakan kerja yang lebih fleksibel apabila memungkinkan. Dukungan dan fleksibilitas tersebut diyakini dapat membantu ibu menjaga keseimbangan peran, memperkuat *self-compassion*, dan mempertahankan persepsi positif terhadap kualitas hidupnya.

