

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini, akan dipaparkan simpulan hasil penelitian, yang bertitik-tolak dari paparan bab sebelumnya.

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai Kesejahteraan Psikologis ibu *empty nester* (responden) pada beberapa area di Kota Bandung, diperoleh simpulan sebagai berikut:

- 1) Responden menunjukkan penghayatan yang tinggi atas dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis (penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi). Ini artinya keadaan di sarang kosong, tidak menjadikan responden kehilangan inisiatif untuk berbuat menyejahterakan diri dan lingkungan terdekatnya. .
- 2) Faktor sosio-demografis yang memiliki kaitan dengan kesejahteraan psikologis responden adalah kondisi kesehatan yang baik, sementara dimensi “hubungan positif dengan orang lain” berkaitan dengan lamanya responden di sarang kosong, dan tingkat pendidikan terakhir responden berkaitan dengan dimensi pertumbuhan diri.

## 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Kesejahteraan Psikologis terhadap ibu *empty nester* yang mengambil area di Kota Bandung , maka beberapa saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

### 5.2.1 Saran Teoretis

- 1) Bagi peneliti lain yang ingin meneliti kembali mengenai Kesejahteraan Psikologis pada ibu *empty nester*, disarankan untuk memperkaya data sosio-demografis yang akan dijaring, seperti intensitas bertemu dengan anak-anak yang sudah tidak tinggal serumah, perkumpulan/komunitas yang diikuti, aktivitas apa saja yang dilakukan untuk mengisi waktu luang yang tersedia akibat kepergian anak terakhir dari rumah, agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih variatif.
- 2) Bagi peneliti lain yang berminat untuk memperoleh penghayatan yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan psikologis pada ibu *empty nester*, disarankan untuk melakukan penelitian dengan metode gabungan kuantitatif dengan kualitatif (*mixed method*), yakni melakukan observasi serta wawancara mengenai penghayatan ibu *empty nester* pada masa sarang kosongnya disamping menjaring data melalui kuesioner.

### 5.2.2 Saran Guna Laksana

- 1) Bagi ibu *empty nester* yang menunjukkan penghayatan rendah terhadap dimensi-dimensi Kesejahteraan Psikologis secara keseluruhan maupun

pada beberapa dimensi saja, disarankan untuk lebih banyak memanfaatkan waktu luang yang tersedia dan mengisinya dengan hal-hal yang positif serta berguna bagi kehidupan untuk ke depannya, lebih baik lagi apabila diisi dengan kegiatan yang sesuai dengan minat pribadi. Selain itu tindakan memperluas pergaulan seperti mengikuti komunitas atau perkumpulan tertentu juga disarankan terutama untuk ibu *empty nester* yang menghayati dimensi ‘hubungan positif dengan orang lain’ rendah, sehingga akan lebih mudah dalam melakukan penerimaan diri yang berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

- 2) Bagi calon ibu *empty nester*, dapat melakukan persiapan diri terlebih dahulu sebelum menghadapi keadaan sarang kosong dengan cara menjaga kesehatan diri, kemudian juga membuat perencanaan maupun mencari kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dengan minat pribadi agar ketika anak terakhir pergi meninggalkan rumah, mereka akan tetap merasa sejahtera di sarang kosongnya. Selain itu juga melanjutkan pendidikan merupakan alternatif lain agar dapat mengembangkan wawasan ibu *empty nester*, karena akan berdampak pada pengelolaan pertumbuhan pribadinya yang merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis.