

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari penelitian ini, didapat lebih banyak wanita karir yang menjalani *commuter marriage* di kota Bandung memiliki *psychological well-being* tinggi daripada yang memiliki *psychological well-being* rendah.
2. Sebagian besar wanita karir yang menjalani *commuter marriage* yang memiliki derajat *psychological well-being* tinggi, memiliki derajat yang tinggi juga pada aspek *self acceptance*, *positive relation with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life* dan *personal growth*.
3. Sebagian besar wanita karir yang menjalani *commuter marriage* yang memiliki derajat *psychological well-being* rendah juga memiliki derajat yang rendah pada seluruh aspeknya (*self acceptance*, *positive relation with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life* dan *personal growth*).
4. Faktor-faktor sosiodemografi seperti usia, keadaan ekonomi dan dukungan sosial dapat mempengaruhi derajat *psychological well-being* wanita karir yang menjalani *commuter marriage*.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas serta dengan menyadari adanya beberapa keterbatasan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti merasa perlu untuk mengajukan beberapa saran, yaitu:

1. Saran Teoritis:

- Bagi peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai *psychological well-being*, disarankan untuk meneliti hubungannya dengan variabel lain seperti stres.

2. Saran Praktis:

- Memberi masukan kepada wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dengan skor *psychological well being* yang masih rendah untuk lebih dapat menerima aspek-aspek dalam dirinya secara positif, menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, berani mengungkapkan pendapat tanpa tergantung orang lain, memanfaatkan kesempatan-kesempatan dalam hidupnya secara lebih maksimal, membuka diri terhadap pengalaman-pengalaman baru, serta memiliki rencana dan tujuan dalam hidupnya
- Memberi masukan kepada wanita karir yang menjalani *commuter marriage* untuk membentuk komunitas atau kegiatan-kegiatan dengan sesama wanita karir yang menjalani *commuter marriage* agar dapat berbagi pengalaman sehingga diharapkan dapat membantu mencapai *psychological well-being* yang optimal.