

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu:

1. Sebagian besar perempuan lajang memiliki derajat yang tinggi pada dimensi *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life*, dan *personal growth*.
2. Persentase terbesar dengan derajat tinggi ada pada dimensi *personal growth*, sedangkan persentase terkecil dengan derajat tinggi ada pada dimensi *autonomy*.
3. Faktor usia memiliki kecenderungan keterkaitan dengan dimensi *positive relations with others, autonomy*, dan *purpose in life*.
4. Faktor status pekerjaan memiliki kecenderungan keterkaitan dengan dimensi *self-acceptance, autonomy, environmental mastery, purpose in life*, serta *personal growth*.
5. Faktor pendapatan memiliki kecenderungan keterkaitan dengan dimensi *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life*, dan *personal growth*.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Teoretis

1. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian se-Kota Bandung, sebaiknya menambahkan ukuran responden agar hasil penelitian menjadi lebih representatif.
2. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan agar dapat membuat penelitian serupa, dengan metodologi penelitian yang berbeda, misalnya penelitian komparatif antara

perempuan lajang dengan perempuan yang telah menikah, atau penelitian korelatif dengan menambahkan variabel lain seperti kepribadian yang dilihat dari *Big Five Personalities* atau intensi menikah pada perempuan lajang, sehingga hasil penelitian dapat melihat anteseden (penyebab) atau konsekuen (dampak) terhadap *psychological well-being* yang dimiliki seseorang.

5.2.2. Saran Praktis

1. Penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan bagi perempuan lajang yang memiliki dimensi *autonomy* yang rendah untuk meningkatkan keyakinan pada dirinya sendiri dengan mengingat pengalaman-pengalaman keberhasilan yang pernah dialami. Hal tersebut akan membuat perempuan lajang mengembangkan kemampuannya untuk memiliki keyakinan diri sehingga perempuan lajang dapat mengevaluasi dirinya dengan standar pribadi dan tidak menjadikan pandangan orang lain sebagai tumpuan dalam berpikir dan mengambil keputusan.
2. Penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan bagi perempuan lajang yang memiliki dimensi *self-acceptance* yang rendah untuk mengidentifikasi hal-hal positif yang ada di dalam dirinya dan tidak memfokuskan diri pada hal-hal negatif. Dengan mengidentifikasi hal-hal positif dalam dirinya, perempuan lajang akan mengembangkan kemampuannya untuk menerima diri dan memandang dirinya dengan lebih positif. Ketika perempuan lajang sudah dapat mengembangkan dimensi ini, maka penerimaan diri perempuan akan mempengaruhi dimensi-dimensi *psychological well-being* yang lain karena dimensi ini merupakan kunci dari keadaan *well-being* individu.