

## BAB V

### KESIMPULAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti akan menguraikan kesimpulan dan saran berdasarkan hasil penelitian.

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 153 wanita karir yang pernah atau sedang menjalani aktivitas *work from home* akibat pandemi COVID-19 diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh demografi pada *psychological well being* pada kelompok responden berdasarkan kriteria usia, pendidikan, pendapatan dan keterangan bantuan pengasuhan serta tidak terdapat perbedaan signifikan pengaruh demografi pada *psychological well being* pada kelompok responden berdasarkan kriteria budaya, jumlah anak, usia anak, bantuan pengasuhan dan keterangan tinggal bersama pada wanita karir saat *work from home* selama pandemi COVID-19.
2. Dimensi *self acceptance* merupakan dimensi yang paling menonjol pada wanita karir saat *work from home* selama pandemi COVID-19 dan dimensi *personal growth* merupakan dimensi dengan nilai rata-rata terendah dibandingkan kelima dimensi lainnya.
3. Kondisi *self acceptance, positive relation with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life dan personal growth* pada wanita karir saat *work from home* selama pandemi COVID-19 berada pada taraf sedang.

## B. Saran

Berdasarkan hasil analisis yang telah disampaikan sebelumnya peneliti memberikan rekomendasi kepada pihak yang berkaitan dengan penelitian ini. Saran adalah sebagai berikut:

1. Peneliti berharap bahwa penelitian ini menjadi bahan evaluasi bagi para pelaku industri dan Pemerintah dalam pemberlakuan aktivitas *work from home*.
2. Peneliti berharap adanya kerja sama antara pasangan suami istri untuk dapat membagi peran secara seimbang.
3. Peneliti berharap bahwa wanita karir memiliki cara pandang yang positif saat *work from home* sehingga mampu mengembangkan kepercayaan terhadap kemampuan mereka sendiri dan tetap berfokus pada pertumbuhan dan pengembangan diri meskipun saat pandemi COVID-19 ruang gerak lebih terbatas.
4. Peneliti berharap bahwa ada penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai *psychological well being* pada wanita karir saat *work from home* berdasarkan faktor demografi yang lebih mendalam.