

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan antara *work family balance* dengan kualitas hidup pada ibu bekerja sebagai perawat, guru, dan karyawan yang memiliki anak usia di bawah 10 tahun diterima. Semakin tinggi *work family balance* yang dimiliki, maka semakin tinggi pula kualitas hidup yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah *work family balance* yang dimiliki, maka semakin rendah pula kualitas hidup yang dimiliki. Oleh karena itu, *work family balance* menjadi suatu hal penting yang diperlukan ibu bekerja untuk meningkatkan kualitas hidup. Responden dalam penelitian ini memiliki kualitas hidup dan *work family balance* tinggi dengan persentase 74.7% dan 57.9%.

Penelitian ini juga menemukan bahwa tidak ada perbedaan kualitas hidup dan *work family balance* pada ibu bekerja ditinjau berdasarkan jenis pekerjaan perawat, guru, dan karyawan swasta. Hal tersebut dapat disebabkan oleh jenis pekerjaan responden termasuk dalam sektor formal. Selain itu, peneliti menemukan bahwa usia anak tidak memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup ibu bekerja. Begitupula aspek keseimbangan waktu dan keseimbangan keterlibatan ditemukan tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup, hanya aspek keseimbangan kepuasan yang memiliki pengaruh signifikan sebesar 30.5% terhadap kualitas hidup pada ibu bekerja.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran terkait dengan proses dan hasil penelitian. Berikut saran-saran dari peneliti:

1. Responden Penelitian

Ibu bekerja diharapkan dapat mempertahankan *work family balance* yang telah dimiliki karena memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup. Sedangkan untuk ibu bekerja lain, diharapkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *work family balance* memiliki hubungan positif terhadap kualitas hidup ini menjadi kesadaran tentang pentingnya *work family balance* pada ibu bekerja. Ibu bekerja diharapkan dapat menyeimbangkan peran, waktu, dan kepuasan terhadap peran ganda yang dilakukan yaitu sebagai ibu atau istri dan wanita karir.

Keluarga diharapkan dapat membantu ibu bekerja dalam mempertahankan *work family balance* mengingat pentingnya kualitas hidup. Suami dapat membantu dalam pengasuhan anak dan rumah tangga secara bersama-sama. Suami juga memanfaatkan waktu luang untuk berkumpul bersama anak dan istri sehingga ibu bekerja merasa mampu menjalankan dua tanggung jawab yang dimiliki sebagai ibu dan wanita karir.

2. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengungkapkan masalah *work family balance* dan kualitas hidup pada ibu bekerja dengan metode lain seperti metode wawancara dan observasi mendalam agar dapat memperoleh informasi yang lebih jelas terkait masalah-masalah yang dihadapi. Peneliti

hendaknya lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian seperti perbedaan usia antar responden, masa kerja, jumlah pendapatan, dan jumlah anak. Selain itu, peneliti diharapkan lebih memperhatikan penampilan skala yang akan digunakan termasuk ukuran dan gaya tulisan. Ukuran tulisan yang terlalu kecil dan gaya tulisan yang tidak sesuai dapat membuat responden mengalami kesulitan ketika akan mengisi angket.

Peneliti selanjutnya yang tertarik pada variabel dalam penelitian ini diharapkan dapat menggunakan responden lain yang lebih beragam agar hasil penelitian mengenai variabel ini juga lebih beragam. Terakhir, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variabel lain untuk mengungkapkan masalah kualitas hidup pada ibu bekerja karena hasil penelitian ini menemukan bahwa aspek-aspek *work family balance* mempengaruhi kualitas hidup hanya sebesar 30.5%, sedangkan 69.5% dipengaruhi oleh variabel lain.