

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mayoritas subjek pada penelitian ini memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Artinya sebagian besar para subjek yang memiliki pasangan tunanetra memiliki perasaan puas dalam menjalani kehidupan pernikahannya dan mampu menerima kondisi suaminya yang tunanetra, serta memiliki banyak afek positif dan sedikit merasakan afek negatif.
- b. Para subjek yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah pada penelitian ini, mereka memiliki tingkat *life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect* yang tinggi. Artinya mereka memiliki kepuasan dalam hidupnya dan memiliki afek positif, namun mereka sering juga memiliki afek negatif.
- c. Baik pada subjek yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi maupun pada subjek yang memiliki tingkat *subjective well-being* rendah, memiliki tingkat *life satisfaction* dan *positive affect* yang tinggi. Yang membedakan pada subjek yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi dan pada subjek dengan tingkat *subjective well-being* rendah, yaitu *negative affect* yang dimilikinya. Pada subjek dengan tingkat *subjective well-being* rendah, seseorang memiliki kepuasan hidup dan afek positif yang tinggi, namun afek negatif yang dimiliki pun tinggi. Hal ini disebabkan karena walaupun seseorang memiliki kepuasan dengan

hidupnya, apabila ia masih merasakan adanya perasaan negatif maka *subjective well-being* nya dikatakan rendah.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka saran yang dapat disampaikan adalah:

- a. Bagi subjek yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi diharapkan dapat tetap mempertahankan kepuasan hidup dan afek positif yang tinggi, dengan cara menjalin relasi sosial yang positif seperti memperbanyak mengikuti kegiatan-kegiatan sosial dengan lingkungan sekitar.
- b. Bagi subjek yang memiliki tingkat *subjective well-being* rendah dapat dilakukan konseling untuk mengurangi afek negatif yang dirasakan agar lebih dapat menerima kekurangan suami yang tunanetra dan mengurangi perasaan-perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan.
- c. Pada subjek dengan tingkat *subjective well-being* tinggi pun dapat ditingkatkan dengan beberapa cara diantaranya adalah memperbanyak kebersamaan dengan suami, banyak berdiskusi dengan suami, lebih mengerti akan kekurangan suami, memberikan cinta serta kasih sayang yang lebih kepada suami serta menjaga komunikasi agar selalu terjalin dengan baik sehingga dapat menyelesaikan masalah yang terjadi dalam rumah tangga dengan baik dan dengan kekeluargaan.