

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 4 subjek perempuan yang menikah muda di lingkungan Ciora Wetan, Kota Cilegon, dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran *subjective well-being* pada perempuan yang menikah muda

*Subjective well-being* pada perempuan yang menikah muda merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang terbentuk dari kombinasi antara kepuasan hidup dan keseimbangan emosi positif maupun negatif. Meskipun menikah di usia muda sering kali diidentikkan dengan berbagai tantangan, seperti keterbatasan pengalaman, tanggung jawab besar, serta tekanan sosial dan ekonomi, namun sebagian besar perempuan muda dalam penelitian ini mampu menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang baik.

Perempuan yang menikah muda pada penelitian ini cenderung merasa puas dan bahagia dengan kehidupan pernikahannya. Mereka mampu memaknai pernikahan sebagai proses belajar untuk lebih dewasa, bertanggung jawab, dan bersyukur atas kehidupan yang dijalani bersama pasangan. Perbedaan ini memberikan gambaran bahwa pengalaman pernikahan muda tidak selalu seragam, melainkan bervariasi sesuai dengan situasi dan kondisi keluarga masing-masing. Meskipun menghadapi konflik atau tekanan, mereka mampu mengelolanya dengan cara positif seperti bersabar, berkomunikasi dengan pasangan. Afek positif seperti kebahagiaan, rasa cinta, dan rasa syukur lebih dominan dibandingkan afek negatif seperti kecemasan, kesedihan, atau kemarahan. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki ketahanan emosional dan kemampuan adaptasi yang baik dalam menjalani peran baru di usia muda.

2. Faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada perempuan yang menikah muda

Faktor-faktor yang meliputi kebersyukuran, *forgiveness*, kepribadian, harga diri (*self-esteem*), dan spiritualitas, dan dukungan sosial terbukti berperan penting dalam membentuk *subjective well-being* perempuan yang menikah muda. Dukungan emosional dari suami menjadi sumber utama kebahagiaan mereka, diikuti oleh dorongan moral dari keluarga dan lingkungan sekitar. Nilai-nilai spiritual membantu mereka untuk bersyukur dan ikhlas dalam menjalani kehidupan rumah tangga,

sementara kepribadian yang stabil secara emosional memungkinkan mereka mengelola stres dengan lebih baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan perempuan yang menikah muda bukan hanya ditentukan oleh usia atau kondisi materiil, tetapi oleh kemampuan mereka untuk beradaptasi, berpikir positif, bersyukur, dan memaknai kehidupan pernikahan secara mendalam. Rasa syukur dan kepuasan terhadap kehidupan sederhana menjadi kunci utama kesejahteraan psikologis mereka.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas diharapkan penelitian ini dapat ditinjau secara lebih mendalam, peneliti memiliki beberapa masukan bagi perempuan yang menikah muda, orang tua/keluarga, dan peneliti selanjutnya:

### 1. Bagi perempuan yang menikah muda

Perempuan yang menikah muda diharapkan dapat terus berupaya meningkatkan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) melalui pengelolaan emosi yang baik, penerimaan diri, serta pengembangan kualitas hubungan dengan pasangan dan keluarga. Kemudian perempuan yang menikah muda diharapkan mampu berpikir dan bersikap positif terhadap segala hal yang dialami dalam kehidupan pernikahan dan selalu menjadi pribadi yang lebih baik serta bijak dalam menjalani kehidupan pernikahan.

### 2. Bagi orang tua/keluarga

Orang tua dan keluarga diharapkan dapat berperan sebagai sumber dukungan sosial yang positif bagi anaknya yang menikah, baik dalam bentuk dukungan fisik maupun emosional dan moral. Keterlibatan orang tua dan keluarga sangat penting untuk membantu perempuan yang menikah muda menyesuaikan diri dengan kehidupan pernikahannya dan mencegah munculnya tekanan psikologis.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada subjek penelitian yang hanya 4 orang. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperluas cakupan, yaitu dengan lebih memperluas dan memperdalam teori, menambah subjek dan informan penelitian. Kemudian mencoba mengkaji dengan variabel lainnya mengenai *subjective well-being* pada perempuan yang menikah muda.