

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil uji korelasi *product moment* menunjukkan nilai *pearson correlation* menunjukkan bahwa hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stress pengasuhan pada ibu bekerja. Semakin tinggi regulasi emosi, semakin rendah stress pengasuhan. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah stress pengasuhan pada ibu bekerja. Interpretasi mengenai kekuatan hubungan antara dua variabel tersebut berdasarkan kriteria. Maka, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kemampuan orang tua dalam mengatur emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stress pengasuhan. Ibu bekerja dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu berpikir positif, tetap tenang dalam situasi apapun, tahu bagaimana memilih atau mengubah situasi agar lebih nyaman, sehingga ibu bekerja dapat terhindar dari stres saat membesarkan anaknya. Sebaliknya, jika seorang ibu bekerja memiliki kemampuan regulasi yang rendah, dimana ia merasa terbebani dengan tugas yang besar, tidak dapat berpikir positif, menilai situasi yang dirasakan sebagai masalah besar, hal ini dapat memicu banyak stress pengasuhan bagi ibu bekerja

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Ibu Yang Bekerja

Seorang ibu yang bekerja diharapkan dapat mengurangi stress pada dirinya Ketika mengasuh anak. Dalam hal ini perlu ditingkatkannya regulasi emosi dengan cara mengontrol emosi dalam diri ibu, mampu menyadari tugas dan tanggung jawab sebagai ibu dan Wanita karir serta menyeimbangkan waktu dirumah dan kerjaan

2. Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya perlu adanya referensi lebih luas mengenai regulasi emosi dan juga stress pengasuhan. Selain itu juga, diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat mencari referensi lain yang terkait dengan stress pengasuhan