

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara hardiness dengan tingkat stres pada buruh perempuan berstatus menikah, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara hardiness dengan tingkat stres pada buruh perempuan berstatus menikah. Semakin tinggi hardiness maka semakin rendah tingkat stres, sebaliknya semakin rendah hardiness maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami buruh perempuan berstatus menikah. Buruh perempuan berstatus menikah dengan hardiness yang tinggi diasumsikan lebih dapat menunjukkan konsistensi perilaku dalam berbagai situasi, berupa tidak menyerah di bawah tekanan, memandang stres sebagai peluang untuk tumbuh, dan tidak membiarkan diri jatuh dalam ketidakberdayaan di bawah tekanan. Sebaliknya, buruh perempuan berstatus menikah dengan hardiness yang rendah akan merasa tidak berdaya, merasa terasing dari orang-orang sekitar, dan sulit untuk menerima perubahan (kekakuan) yang cenderung dapat mengakibatkan tingginya stres yang dialami individu.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Saran untuk para buruh perempuan berstatus menikah agar senantiasa tetap mempertahankan hardiness yang dimiliki dengan cara memiliki komitmen atau terlibat langsung dan aktif pada setiap aktivitas yang dilakukan, percaya dengan kemampuan diri dalam mengambil keputusan, serta tetap optimis agar tidak terjadi gejala penyakit yang dapat berakibat stres tersendiri bagi buruh perempuan berstatus menikah dalam bekerja dan menjalankan peran sebagai istri/ibu rumah tangga.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tingkat stres pada subjek masih tergolong normal dan ringan, artinya stres pada kategori normal dan ringan tidak menimbulkan dampak yang merugikan. Kemungkinan bahasa yang digunakan dalam skala cenderung normatif, sehingga hasil penelitian tidak sesuai dengan hasil wawancara awal. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mempertimbangkan serta menyesuaikan bahasa yang digunakan sesuai dengan subjek dan kegunaan penelitiannya. Variabel hardiness dalam penelitian ini memberikan sumbangan terhadap tingkat stres sebesar 24,1% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Oleh sebab itu, untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang stres dapat mempertimbangkan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti strategi coping, dukungan sosial, variabel dalam diri (usia, pendidikan, jenis kelamin, dan lain-lain) atau evaluasi terhadap pengalaman hidup. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk dapat mempertimbangkan karakteristik subjek seperti jumlah anak yang

menjadi tanggung jawab subjek, pekerjaan suami, lama waktu kerja, pendidikan, pendapatan atau hal lain yang dirasa perlu.