

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Gambaran Coping Stres Pada Ibu Yang Bekerja” diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat coping stres pada ibu yang bekerja terdapat pada kategori golongan tinggi. Hal ini berarti seorang ibu yang bekerja memiliki kemampuan coping yang tinggi sehingga dapat menghadapi sumber stres atau permasalahan dengan baik.
2. Penelitian juga dilakukan pada jenis coping stres yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* berada pada golongan tinggi. Hal ini berarti *problem focused coping* sering digunakan oleh ibu yang bekerja dalam menghadapi permasalahan. Selanjutnya, *emotion focused coping* ibu bekerja berada pada golongan sedang. Hal ini berarti *emotion focused coping* merupakan suatu alternatif lain yang hanya dipakai ibu yang bekerja apabila suatu masalah ini tidak dapat diselesaikan ketika menggunakan *problem focused coping*.
3. Hasil penelitian ini menunjukkan, terdapat beberapa dimensi dimensi yang sering digunakan yakni *active coping*, *planning*, *using instrumental support*, *using emotional support*, *acceptance*, *positive reframing*, *religion*, *humor* dikarenakan nilai mean empirik dari 8 dimensi ini berada diatas nilai mean hipotetik dan juga memiliki nilai signifikansi yang tinggi. Selanjutnya, dimensi yang jarang dipakai adalah, *venting* karena

nilai mean empirik beberapa dimensi ini berada di bawah mean hipotetik dan jarak antara keduanya tidak terlalu jauh tetapi dimensi ini tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara kedua mean tersebut. Terakhir, dimensi yang mungkin tidak digunakan *behavioral disengagement, self blame, denial, self distraction, dan substance use* karena nilai mean empirik yang berada di bawah mean hipotetik dan memiliki perbedaan signifikan antara kedua mean tersebut.

B. Saran

1. Bagi Responen Penelitian

Diharapkan dengan dilakukan penelitian ini, ibu bekerja yang sudah memiliki coping stres dengan tingkat tinggi untuk dapat mempertahankan kualitas coping yang dilakukan saat menghadapi masalah yang datang baik dari rumah, lingkungan, atau tempat kerja dengan melakukan *coping* seperti tetap aktif dalam memecahkan masalah, mencari solusi atau alternatif lain baik secara mandiri atau meminta pendapat orang terpercaya, mendekati diri pada Tuhan, dan cara lain yang telah dilakukan sebelumnya. Ibu bekerja dengan tingkat coping sedang dan rendah diharapkan dapat meningkatkan upaya coping lewat lebih membuka pikiran dan diri terhadap kepada orang-orang sekitar seperti keluarga, teman, dan lainnya sehingga untuk kedepannya dapat menghadapi perasaan stres dengan lebih baik dan efektif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan lebih mendalam lagi dengan menambahkan kriteria pada responden seperti jumlah responden, maksimal dan minimal usia anak, dan jenis pekerjaan tertentu yang dimiliki oleh responden. Hal ini karena dengan menambahkan beberapa hal tersebut, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan lebih mendetail pada responden dengan keadaan dan pekerjaan tertentu sesuai dengan fokus peneliti. Selanjutnya, penggunaan pernyataan dalam aitem pada skala dapat direvisi dan ditambahkan dengan situasi spesifik sesuai dengan kebutuhan penelitian untuk dapat mendapatkan data yang lebih akurat.