

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja di masa pandemic Covid-19 berada pada kategori rendah dan sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil kategorisasi yang menunjukkan subjek yang termasuk dalam kategori rendah 34 subjek (41,98%), kategori sedang 45 subjek (55,55%), kategori tinggi ada 2 subjek (2,47%). Dari pengkategorian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar memiliki tingkat stres sedang dan rendah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja masuk dalam kategori sedang dan rendah. Diharapkan para ibu dapat mempertahankan kondisi ini yaitu memiliki tingkat stress yang berada pada kategori rendah ataupun sedang. Caranya yaitu mampu mengenali situasi yang menjadi sumber stressor bagi ibu, seperti situasi yang terjadi di masa pandemi Covid-19. Selain itu memiliki suatu kemampuan untuk mengatasi jika dihadapkan pada kondisi-kondisi tersebut.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa, dapat meneliti faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan menggunakan subjek maupun lokasi yang berbeda agar dapat memberikan ilmu pengetahuan yang baru mengenai stres.