

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara religiusitas dan tingkat stres pada ibu hamil. Hubungan antara kedua variabel tersebut merupakan hubungan yang sangat kuat. Semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah tingkat stres ibu hamil, sedangkan semakin rendah religiusitas ibu hamil maka semakin tinggi tingkat stresnya. Subjek dalam penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat religiusitas yang tinggi dan tingkat stres yang sedang. Adapun terbukti religiusitas memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat stres, sementara religiusitas juga dipengaruhi faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini, saran yang dapat peneliti berikan antara lain:

1. Bagi Subjek

Dalam menghadapi stres terkait kehamilan, ibu hamil diharapkan dapat mengembangkan ketangguhannya melalui berbagai upaya meningkatkan religiusitas. Adapun upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan berbagai aktivitas-aktivitas keagamaan seperti lebih rajin beribadah, serta menambah pengetahuan yang benar tentang agama Islam, baik melalui kajian-kajian keagamaan maupun dari kitab-kitab terkait. Dengan demikian, melalui berbagai upaya meningkatkan religiusitas ini diharapkan mampu membantu para

ibu hamil dalam menghadapi dan menurunkan tingkat stres yang dialami selama kehamilan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini religiusitas memiliki hubungan yang sangat kuat dengan tingkat stres ibu hamil, sementara ada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada ibu hamil selain yang diteliti dalam penelitian ini. Hal ini membuka ruang bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan kajian ilmiah terkait faktor tingkat stres lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun faktor lain tersebut antara lain hormon, cara koping stres, dukungan keluarga dan lingkungan, kesehatan, dan kondisi ekonomi. Lebih lanjut, peneliti selanjutnya diharapkan menaruh perhatian pada kondisi lingkungan dan masyarakat (eksternal) yang mungkin mempengaruhi tingkat stres. Hal ini karena selama perencanaan dan pelaksanaan penelitian ini, tingkat ketakutan masyarakat akan pandemi COVID-19 mengalami naik-turun sehingga hal itu berpotensi memberikan pengaruh pula pada tingkat stres ibu hamil.

Selain itu, bagi peneliti yang ingin mengembangkan variabel religiusitas, diharapkan dapat lebih teliti dalam menyusun aitem yang akan digunakan dalam pengukuran. Hal ini dikarenakan tingginya tingkat *social desirable* pada variabel ini. Hal ini akan berpengaruh besar pada respons subjek terhadap skala dimana munculnya bias yang memungkinkan subjek akan lebih cenderung menjawab tidak sesuai dengan kondisi yang benar-benar dirasakan oleh subjek. Sehingga peneliti selanjutnya diharapkan lebih hati-hati dalam menyusun aitem yang tepat.