

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara konflik peran ganda dengan stres kerja pada ibu bekerja sebagai perawat yang memiliki anak usia 0-3 tahun dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan. Hal ini dapat dilihat dari hasil koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,806 dengan  $p = 0,000$ . Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi konflik peran ganda yang dialami ibu bekerja sebagai perawat, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan, sebaliknya semakin rendah konflik peran ganda maka semakin rendah pula stres kerja yang dialami. Konflik peran ganda memberikan kontribusi sebesar 0,650 pada stres kerja. Sedangkan 35,0% dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pengetahuan kepada ibu bekerja khususnya yang bekerja sebagai perawat agar dapat memahami bagaimana permasalahan antara pekerjaan mempengaruhi perannya di rumah. Selain itu, disarankan juga untuk mengenali tanda-tanda awal stres kerja seperti kelelahan, gangguan tidur, hingga munculnya konflik dalam hubungan interpersonal baik di lingkungan kerja maupun keluarga.

Selanjutnya diharapkan kepada ibu bekerja sebagai perawat memahami hal-hal tersebut sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres kerja.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini, disarankan agar peneliti selanjutnya untuk memperluas jangkauan populasi guna memperoleh jumlah responden yang lebih banyak dan beragam sehingga data yang diperoleh lebih representatif dengan menggunakan dua media yaitu google formulir dan *blooket*. Selain itu, rentang usia anak pada penelitian selanjutnya untuk diperluas. Serta peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres kerja.