

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran *parenting stress* pada ibu tunggal yang bekerja, dapat disimpulkan bahwa *parenting stress* muncul akibat berbagai tuntutan yang harus dijalankan secara bersamaan, yaitu sebagai pengasuhan anak sekaligus sebagai pencari nafkah. Ibu tunggal harus menjalankan tanggung jawab keluarga secara mandiri dalam memenuhi kebutuhan ekonomi, mengasuh anak, dan mengelola rumah tangga.

Keadaan tersebut menimbulkan tekanan fisik dan psikologis yang cukup berat pada ibu tunggal. Tidak hanya itu terdapat faktor lain yang mempengaruhi *parenting stress* pada ibu tunggal, seperti tuntutan ekonomi, karakteristik dan perilaku anak, kurangnya dukungan dari pasangan, serta tekanan sosial dari lingkungan. Hal ini menyebabkan ibu mengalami kelelahan fisik dan emosional, mudah marah, perasaan bersalah terhadap anak, dan perasaan kewalahan dalam menjalankan pengasuhan anak seorang diri. Selain itu, ibu mencari dukungan sosial dari lingkungan sekitar sebagai *strategi coping* untuk menghadapi tekanan.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan yang telah peneliti paparkan diatas, maka saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi ibu tunggal yang bekerja, diharapkan dapat lebih terbuka dalam mencari dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar agar tidak

menghadapi tekanan pengasuhan sendiri. Mengingat setiap ibu tunggal memiliki pengalaman yang berbeda berdasarkan penyebab kehilangan pasangan, maka penting bagi ibu untuk menyesuaikan cara menghadapi tekanan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan.

2. Bagi pembaca, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai *parenting stress* yang dialami ibu tunggal yang bekerja. Serta lebih menghargai berbagai kondisi yang melatarbelakangi status ibu tunggal, baik karena perceraian maupun kematian pasangan. Dukungan dari lingkungan dapat membantu ibu agar merasa lebih diterima.
3. Berdasarkan keterbatasan penelitian, peneliti selanjutnya diharapkan untuk melibatkan partisipan dengan karakteristik yang sama, misalnya hanya berfokus pada ibu tunggal akibat perceraian atau hanya pada ibu tunggal akibat kematian pasangan. Penting karena perbedaan penyebab menjadi ibu tunggal dapat mempengaruhi pengalaman psikologis yang berbeda sehingga berpotensi menghasilkan gambaran *parenting stress* yang tidak sama.