

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan dari uraian hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa gambaran *coping stress* pada ketujuh informan cukup baik. Ketujuh informan mampu secara aktif mencari solusi saat menghadapi masalah, mampu memilih prioritas kegiatan, mau terbuka dalam berbagi masalah dengan orang terdekat, mampu menerima masalah dengan cukup baik, dan selalu melakukan kegiatan spiritual sebagai cara untuk mengatasi stres. *Coping stress* sangat penting bagi ibu rumah tangga yang bekerja. Hal itu juga disetujui oleh ketujuh informan dalam penelitian ini. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa ketujuh informan menggunakan kombinasi kedua jenis *coping stress* yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* untuk mengelola beban stres yang mereka hadapi. Ketika para ibu merasa bahwa masalahnya dapat diatasi, mereka cenderung menggunakan *problem-focused coping*, sedangkan ketika masalahnya dianggap lebih emosional, mereka akan menggunakan *emotion-focused coping*.

5.2. Saran

a. Bagi Subyek Penelitian

Diharapkan dapat lebih baik lagi dalam menerapkan strategi coping yang sesuai dengan situasi mereka, baik itu *problem-focused* maupun *emotional-focused*, agar dapat mengelola stres dengan lebih efektif.

b. Bagi Keluarga

Disarankan agar lebih peka lagi terhadap beban yang dihadapi ibu rumah tangga yang bekerja dan memberikan dukungan emosional maupun bantuan dalam tugas rumah tangga untuk meringankan beban mereka.

c. Bagi Pemerintah Desa atau Lokal

Pemerintah desa diharapkan mendukung ibu rumah tangga yang bekerja dengan menyediakan pelatihan manajemen stress dan akses layanan konseling melalui puskesmas atau lembaga sosial setempat untuk membantu mereka mengatasi stress peran ganda.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan untuk meneliti lebih dalam tentang faktor-faktor spesifik yang mempengaruhi efektivitas strategi *coping* pada ibu rumah tangga yang bekerja, seperti perbedaan berdasarkan latar belakang sosial, ekonomi, atau budaya.