

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Ada hubungan yang signifikan antara agresifitas dengan stres sebesar 0,352 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Agresifitas dan variabel Stres pada ibu di RT 007 Kelurahan Jatimulya.
2. Hasil Hasil kategorisasi untuk variabel agresifitas memiliki nilai yang tinggi sebesar 94% sedangkan untuk kategorisasi variabel stres memiliki nilai yang sedang sebesar 82%.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Teoritis**

1. Menggunakan teori-teori terbaru, agar dapat memperkaya literatur dari penelitian sebelumnya.
2. Dapat memilih populasi dan sampel penelitian yang berbeda selain ibu-ibu di RT 007 Kelurahan Jatimulya.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat memilih variabel lain yang turut berperan dalam mempengaruhi agresifitas pada ibu dalam mengasuh anak, misalnya variabel dukungan sosial, kemiskinan dll.
4. Menambah informasi dan pengetahuan terhadap ibu, jika agresifitas yang dilakukannya dalam mengasuh anak bukanlah hal yang bijak.

##### **5.2.2 Saran Praktis**

Bagi orangtua, terutama ibu hendaknya tetap mempertahankan komunikasi yang baik dan diharapkan untuk lebih bertanggung jawab dalam mengasuh anak-anaknya. Orangtua atau ibu dapat melakukan berbagai kegiatan positif untuk mengembangkan pengetahuan mereka dalam proses pengasuhan anak, misalnya membaca buku, berolahraga, belajar yoga, puasa gadget, menulis jurnal/diary, kurangi konsumsi gula, kafein dan daging merah, memelihara binatang, meminta medikasi dari psikiater serta mengikuti berbagai kegiatan *parenting*. Orangtua/ibu dapat mengurangi agresifitas dengan cara katarsis, yaitu menyediakan kesempatan untuk ibu

yang sedang marah untuk berekspresi secara aman, melakukan intervensi kognitif, melatih keterampilan sosial untuk meminta maaf saat melakukan kesalahan terhadap anak dan belajar untuk memiliki hubungan yang baik dengan orang lain.

