

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara *work family conflict tipe time based conflict*, *strain based conflict* dan *behavior based conflict* dengan *psychological stress* ibu yang bekerja di DKI Jakarta pada masa pandemi COVID-19.
2. Hasil dari uji korelasi yang telah dilakukan dengan menggunakan *software SPSS for windows versi 26* menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *work family conflict tipe time based conflict*, *strain based conflict* dan *behavior based conflict* dengan *psychological stress* ibu yang bekerja di DKI Jakarta pada masa pandemi COVID-19.
3. Kategorisasi subjek penelitian pada variabel *work family conflict tipe time based conflict*, *strain based conflict* dan *behavior based conflict* dan juga variabel *psychological stress* menunjukkan hasil rata-rata tinggi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

1. Bagi Ibu yang bekerja di DKI Jakarta pada masa pandemi COVID-19 diharapkan dapat lebih peduli dengan protokol kesehatan dengan selalu membawa *handsanitaizer* dan mencuci tangan, menggunakan masker jika sedang melaksanakan WFO atau keluar rumah, segera mandi dan mencuci pakaian dengan sabun setelah pulang dari kantor demi menjaga kesehatan diri sendiri dan juga keluarga di masa pandemi COVID-19.
2. Para Ibu yang bekerja juga sebaiknya dapat membuat jadwal atau *time planner* sehingga tidak terjadi masalah dalam *management* waktu.

3. Ada baiknya membicarakan mengenai pembagian peran tanggung jawab pekerjaan rumah dan pengasuhan anak dengan suami. Bisa dengan saling bekerja sama dengan suami atau menghadirkan asisten rumah tangga atau *babysitter* untuk membantu menyelesaikan pekerjaan rumah tangga dan mengurus keperluan anak.
4. Apabila ibu yang bekerja mengalami masa sulit pada salah satu peran seperti contohnya melakukan kesalahan pada pekerjaan sehingga ditegur oleh atasan menyebabkan ibu menjadi lebih sensitive secara emosional, ada baiknya ibu menenangkan pikiran dan hati dengan berjalan jalan di taman sebelum pulang ke rumah dan berurusan dengan urusan keluarga atau rumah tangga. Agar emosi negatif hasil dari masalah yang terjadi pada pekerjaan tidak terbawa pada urusan peran keluarga.

5.2.2 Saran Penelitian Selanjutnya

1. Penelitian yang telah saya lakukan ini diharapkan dapat menjadi acuan referensi untuk penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan menjadi penelitian parametrik.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam lagi mengenai referensi teori yang lebih baru dan mutakhir.
3. Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat meningkatkan jumlah sampel pada penelitian sehingga penelitian lebih representative pada populasi.