

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan stres pada ibu rumah tangga saat mendampingi dan mengajar anaknya selama pandemi
2. Besar skor korelasi yang didapatkan pada penelitian ini yang berjudul hubungan antara kontrol diri dengan stress pada ibu rumah tangga saat mendampingi anaknya belajar dirumah selama pandemi adalah sebesar 0,122
3. Mayoritas responden pada penelitian ini dengan variabel stress dan kontrol diri berada pada kategori sedang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, terdapat beberapa saran dari peneliti terkait dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Saran terbagi menjadi dua yaitu saran teoritis dan saran praktis

1. Saran teoritis
 - a. Pembuatan pernyataan aitem lebih disesuaikan dengan konteks subyek yang akan mengikuti penelitian
 - b. Lebih memperhatikan pemilihan kalimat dalam membuat aitem sehingga tidak mengarahkan orang untuk menjawab yang baik.
2. Saran Praktis
 - Ibu Rumah tangga diharapkan untuk ke depannya agar dapat mengontrol dirinya dan mengelola stress dengan baik seperti memiliki pengelolaan waktu yang lebih efisien sehingga mampu mengerjakan pekerjaan rumah dengan mendampingi anak menjadi lebih efektif dan menentukan prioritas pekerjaan dalam rumah tangga;

- Kepada Ibu tangga diharapkan dapat mencegah stress muncul dengan cara seperti olahraga, memberikan *quality time* kepada anak dan meningkatkan hubungan baik antara anak dan ibu.

