

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *parenting stress* pada perawat perempuan yang memiliki anak usia 0-10 tahun di rumah sakit X dengan menggunakan total responden sebagai sampel sebanyak 106 responden. Berdasarkan data yang telah terkumpul melalui kuesioner *google form*, hasil yang didapat dilakukan pengujian statistic dengan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 25. Dengan uji hipotesis yang menunjukkan bahwa hipotesis alternative (H_a) regulasi emosi dengan *parenting stress* ditolak. Hasil uji hipotesis memiliki nilai korelasi yang menunjukkan hubungan positif, namun hubungan tersebut positif yang sangat lemah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *parenting stress*. Hal ini dikarenakan tinggi atau rendahnya tingkat *parenting stress* tidak ditentukan oleh tingkat regulasi emosi perawat di rumah sakit tersebut. Factor lain seperti dukungan social keluarga dan harga diri bisa memiliki dampak lebih besar pada penentu tinggi atau rendahnya tingkat *parenting stress*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Hasil pada penelitian ini dapat menjadi saran bagi para ibu bekerja agar dapat melakukan teknik relaksasi seperti yoga ataupun melakukan liburan sendiri tanpa anak. Ibu yang bekerja juga membutuhkan dukungan social dari pasangan, keluarga, maupun teman dekat. Ibu juga dapat mengikuti kelompok atau komunitas ibu untuk dapat berbagi pengalaman. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak rumah sakit dalam memberikan program pendampingan kepada perawat yang mengalami tekanan dalam

mengasuh anak. Jenis program yang diberikan dapat berupa pelatihan stress manajemen, strategi koping ataupun layanan konseling untuk meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan perawat. Pihak rumah sakit juga dapat memberikan dukungan kepada perawat perempuan yang memiliki anak usia dini.

5.2.2 Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas cakupan subjek seperti tempat ataupun meneliti perawat yang memiliki anak berusia diatas 10 tahun. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan factor - factor lain dalam upaya mengurangi dan mengatasi tingkat *parenting stress* dan kembali menyesuaikan factor yang lebih sesuai dengan sampel penelitian untuk diteliti. Keterbatasan lainnya yaitu terdapat pada alat ukur yang digunakan oleh peneliti. Alat ukur yang digunakan merupakan pernyataan dengan semua aitem berjenis favorable, sehingga responden akan cenderung memilih hanya pada satu jawaban saja. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan alat ukur lain yang terdapat jenis pilihan aitem favorable serta unfavorable.