

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Pada bab ini berisi penjelasan simpulan, implikasi dari hasil penelitian serta rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh *parenting self efficacy* terhadap *parenting stress*, sehingga ibu bekerja yang memiliki *parenting self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki *parenting stress* yang rendah.
2. Terdapat pengaruh *coping stress* terhadap *parenting stress*, sehingga ibu bekerja yang memiliki *coping stress* yang rendah memiliki *parenting stress* yang rendah.
3. *Coping stress* dapat menurunkan *parenting stress* namun tidak dapat meningkatkan pengaruh *parenting self efficacy* terhadap *parenting stress*. Sehingga dapat dikatakan *coping stress* tidak berhasil memoderasi dan berperan sebagai prediktor pada pengaruh *parenting self efficacy* terhadap *parenting stress*.

B. IMPLIKASI

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa *parenting self efficacy* berpengaruh terhadap *parenting stress* dan demikian juga dengan *coping stress* memiliki pengaruh terhadap *parenting stress* namun tidak dapat memoderasi. Oleh karena itu, dalam menjalani kehidupannya, penting bagi ibu bekerja untuk memiliki *parenting self efficacy* agar memiliki percaya diri dalam mendidik anak dan mencegah munculnya *parenting stress*. Kemudian *coping stress* pada ibu bekerja berpengaruh dalam menurunkan *parenting stress* melalui strategi-strategi *coping stress* yang dipilih ibu bekerja untuk menenangkan perasaan ataupun menambah motivasi untuk menjadi lebih baik.

C. REKOMENDASI

1. Bagi Ibu Bekerja

Ibu bekerja perlu meningkatkan *parenting self efficacy* dan lebih percaya pada kemampuannya mendidik anak. Hal tersebut guna menurunkan *parenting stress* yang rentan dialami ibu bekerja. Disamping itu ibu bekerja harus meningkatkan *problem-focused coping* setidaknya dengan melakukan hal-hal yang disukai, bercerita dengan sahabat atau apapun yang bisa membuat pikiran ibu menjadi lebih rileks dan tenang. Terakhir, ibu bekerja dianjurkan untuk menyempatkan diri untuk mengikuti seminar-seminar atau workshop mengenai *parenting, self love* maupun psikoedukasi.

2. Bagi Lembaga Pemberdayaan Wanita/Darmawanita

Peneliti merekomendasikan agar Lembaga Pemberdayaan Wanita atau Darmawanita Kota Bandung untuk berkolaborasi dengan praktisi psikologi untuk melaksanakan pelatihan-pelatihan psikoedukasi terhadap ibu bekerja di Kota Bandung. Psikoedukasi adalah sebuah intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang berfokus untuk mendidik pesertanya mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan, serta mengembangkan keterampilan *coping*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Masih banyak hal yang masih bisa digali dari penelitian ini salah satunya adalah mendalami data demografis responden. Penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut apakah usia menikah dan usia pernikahan berpengaruh pada *parenting stress*. Kemudian apakah ibu yang mengalami *baby blues* pasca melahirkan memiliki peluang lebih besar untuk mengalami *parenting stress* beberapa tahun kedepan.

Kemudian bisa dipertimbangkan untuk menggunakan variabel *psychological well being* sebagai variabel moderator pada penelitian selanjutnya. Hal ini didasari hasil penelitian Fahmy (2017) yang menunjukkan korelasi positif antara *parenting self efficacy* dan *psychological well being* dengan nilai signifikan $p < 0,05$ (sig.0,021) dan koefisien korelasi 0,325. Disisi lain *psychological well being* juga berinteraksi secara negatif dengan *parenting stress*. Menurut Sa'diyah (2016), *psychological well being* yang tinggi mampu meredam stress pengasuhan.