

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat stres Ibu selama mendampingi anak pada kelas rendah dalam pembelajaran daring di masa pandemik COVID-19 yaitu Ibu mengalami stres ringan 19,35%, stres sedang 79,03% dan stres berat 1,61%.
2. Tingkat stres Ibu selama mendampingi anak pada kelas tinggi dalam pembelajaran daring di masa pandemik COVID-19 yaitu Ibu mengalami stres ringan 15,09%, stres sedang 83,02% dan stres berat 1,89%.
3. Tidak terdapat perbedaan tingkat stres Ibu selama mendampingi anak antara kelas rendah dan kelas tinggi Sekolah Dasar dalam pembelajaran daring di masa pandemik COVID-19.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan penelitian. Maka, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Petugas Kesehatan

Bagi petugas kesehatan diharapkan dapat melaksanakan penyuluhan kesehatan mengenai stres dan pencegahannya khususnya kepada Ibu dan umumnya kepada masyarakat, sehingga kemungkinan terjadinya stres dapat berkurang atau dapat mencegah terjadinya stres yang bersifat *distress*.

5.2.2 Bagi Ibu

Bagi Ibu diharapkan dapat mengetahui mengenai stres dan mampu mengaplikasikan pengendalian stres, sehingga stres yang dirasakan dapat berkurang dan tidak menimbulkan kerugian kepada anggota keluarga yang lainnya. Selain itu, Ibu diharapkan aktif berkomunikasi dengan pengelola sekolah bilamana ada masalah selama mendampingi anak dalam pembelajaran daring, sehingga Ibu tidak memendamnya sendiri dan dapat mengatasi masalahnya.

5.2.3 Bagi Pengelola Sekolah

Bagi pengelola sekolah diharapkan selama pembelajaran daring berlangsung, dapat memberikan penjelasan terlebih dahulu terkait dengan materi pembelajaran sehingga Ibu yang mendampingi anaknya tidak terlalu kesulitan ketika menjelaskan kembali. Selain itu, pengelola sekolah diharapkan mengaplikasikan sistem belajar dan mengajar yang menarik sehingga tidak cepat membuat anak bosan. Kemudian, pengelola sekolah diharapkan melakukan evaluasi secara berkala dengan anak atau Ibu yang mendampingi anak-anaknya, sehingga pengelola sekolah mengetahui masalah atau apa saja yang menjadi kendala selama pembelajaran daring berlangsung.