

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

1. Dukungan sosial dari suami berkontribusi negatif terhadap derajat stres ibu yang baru pertama memiliki anak di kota Bandung. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial dari suami yang dihayati bahwa diterima oleh ibu, semakin rendah derajat stres yang dialami ibu. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial dari suami yang dihayati bahwa diterima oleh ibu, semakin rendah pula derajat stres yang dialami ibu.
2. Keempat tipe dukungan sosial harus diberikan secara menyeluruh sehingga berkontribusi terhadap derajat stres. Jika diberikan secara satu per satu tanpa disertai tipe dukungan lain maka tidak akan memberikan pengaruh yang signifikan, terkecuali tipe dukungan *companionship*.
3. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara faktor-faktor yang memengaruhi derajat stres, seperti faktor komitmen, *belief*, dan *predictability* dengan derajat stres itu sendiri.
4. Tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara faktor-faktor yang memengaruhi derajat stres, seperti faktor *novely*, *event uncertainty* dan *temporal factors* dengan derajat stres itu sendiri.

#### 5.2. Saran

##### 5.2.1. Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait kontribusi faktor-faktor yang memengaruhi derajat stres, yaitu komitmen, *belief* dan *predictability* terhadap derajat stres itu sendiri pada ibu yang baru pertama memiliki anak di kota Bandung.

2. Bagi peneliti lain yang tertarik untuk melanjutkan penelitian ini, disarankan untuk meneliti intervensi apa yang dapat diberikan terkait dukungan sosial dari suami terhadap derajat stres ibu yang baru pertama memiliki anak.

### **5.2.2. Saran Praktis**

1. Bagi para suami terutama yang baru pertama kali akan menjadi ayah, disarankan untuk memberikan dukungan kepada istri secara menyeluruh. Tidak hanya memberikan dukungan dari segi materi atau perhatian-perhatian kecil, tetapi juga memberikan dukungan seperti membantu istri dalam mengurus rumah tangga, memberikan saran atau masukan terkait bagaimana nanti mengasuh anak, memberi waktu khusus untuk menemani istri dalam melakukan aktivitasnya, atau mengajak istri berjalan-jalan menikmati waktu berdua.
2. Bagi praktisi dalam bidang psikologi keluarga, disarankan untuk melakukan sosialisasi atau penyuluhan terkait seberapa penting dukungan sosial dari suami terhadap derajat stres ibu yang baru pertama memiliki anak.
3. Bagi paramedis, yaitu dokter dan perawat, disarankan untuk turut melakukan sosialisasi terkait seberapa pentingnya dukungan yang diberikan suami terhadap derajat stres pada ibu yang baru pertama memiliki anak.