

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini penulis akan memaparkan hasil interpretasi dan analisis yang telah dilakukan pada bab sebelumnya beserta saran yang terarah sesuai dengan hasil penelitian.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *hardiness* beserta dimensi-dimensinya terhadap ibu bekerja dan ibu tidak bekerja di kota Bandung dapat disimpulkan sebagai berikut:

Tidak terdapat hubungan antara *hardiness* beserta dimensi-dimensinya dan status ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dalam menjalani tanggung jawab dan tugasnya sehari-hari. Artinya, dalam menjalani tanggung jawab dan tugas sehari-hari baik ibu bekerja maupun ibu tidak bekerja senantiasa terbuka peluang untuk mengembangkan kepribadian *hardy* sehingga berani menghadapi keadaan-keadaan yang menekan baik di dalam menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan di tempat bekerja dan/ atau pekerjaan di lingkungan rumah.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih terdapat banyak sekali kekurangan. Oleh karena itu saran untuk peneliti selanjutnya adalah:

- Hasil penelitian ini menunjukkan, status bekerja atau tidak bekerjanya seorang ibu tidak menutup peluang untuk mengembangkan kepribadian *hardy* di dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Untuk penelitian selanjutnya, ada baiknya untuk meneliti variabel-variabel lain

yang secara konseptual memengaruhi *hardiness* agar diketahui faktor yang melatarbelakangi sikap-sikap *hardy* yang ada pada diri seorang.

5.2.2 Saran Praktis

- Berdasarkan tinggi-rendahnya komponen-komponen *hardiness*, diketahui bahwa kedua kelompok yang diteliti yaitu ibu bekerja dan ibu tidak bekerja pada umumnya menunjukkan dimensi *commitment*, *control*, dan *challenge* yang rendah. Adapun saran untuk meningkatkan ketiga dimensi ini adalah:
- Ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dapat mengenali pada tanda-tanda fisik dari stres (misalnya, sakit kepala, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, nyeri otot, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, gangguan pencernaan, dan sejumlah tanda fisik lainnya) saat terlibat dalam aktivitas keseharian. Ada kemungkinan tanda-tanda itu menjadi isyarat awal dari adanya tekanan. Untuk itu diperlukan kesadaran agar ditanggulangi secara menyeluruh.
- Ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dapat menjadikan situasi *stressful* yang sebelumnya telah dapat diatasi, sebagai pengalaman untuk menyelesaikan keadaan menekan yang dihadapi saat ini.
- Ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dapat melakukan langkah-langkah perbaikan yang sifatnya *personal*, yaitu berusaha untuk dapat menghadapi tantangan dan menguasai tantangan yang ada sehingga menumbuhkan keyakinan untuk dapat menguasai keadaan sehari-hari yang tidak dapat dimungkiri bermuatan tekanan.