

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan uji hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

“ Tidak ada perbedaan stres pada ibu rumah tangga yang bekerja dengan ibu rumah tangga yang tidak bekerja dengan kata lain baik ibu rumah tangga yang bekerja maupun ibu rumah tangga yang tidak bekerja sama-sama berpotensi mengalami stres.

B. Saran-saran

Ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan di dalam penelitian ini, saran-saran tersebut antara lain :

1) Bagi ibu-ibu rumah tangga

Dari hasil penelitian diketahui bahwa baik ibu rumah tangga yang bekerja dan ibu rumah tangga yang tidak bekerja sama-sama berpotensi mengalami stres. Secara biologis ibu rumah tangga yang tidak bekerja mempunyai tingkat stres yang lebih tinggi, maka dari itu diharapkan untuk ibu rumah tangga yang tidak bekerja bisa mengatur waktu dalam menjalankan tugas-tugasnya, memulai

pekerjaannya dengan cara pemanasan atau berolahraga terlebih dahulu. Pada ibu rumah tangga yang bekerja diharapkan agar bisa lebih bisa lebih baik lagi dalam menjalankan tugas dan kewajibannya.

2). Bagi peneliti selanjutnya

Dengan mengetahui tidak adanya perbedaan stres antara ibu rumah tangga yang bekerja maupun ibu rumah tangga yang tidak bekerja maka untuk yang berminat mengangkat tema penelitian selanjutnya agar bisa melihat variabel yang kemungkinan berpengaruh terhadap stres, agar dapat menghasilkan penelitian yang lebih bermanfaat lagi.

