

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang berjudul “Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Pengasuhan di Masa Pandemi Covid-19 pada Ibu yang Memiliki Anak Bersekolah di SDIT An-Najiyah”, yaitu:

1. Tingkat stres pengasuhan yang dialami ibu ketika pandemi Covid-19 diklasifikasikan menjadi 3 kategori. Pertama, sebanyak 11 orang ibu (9,8%) termasuk kategori tinggi. Kedua, sebanyak 85 orang ibu (75,9%) termasuk kategori sedang. Ketiga, sebanyak 16 orang ibu (14,3%) termasuk kategori rendah. Tingkat stres pengasuhan yang paling mendominasi adalah kategori sedang, yang bermakna terdapat indikasi bahwa ibu dari anak yang bersekolah di SDIT An-Najiyah cukup mengalami perasaan cemas dan tegang secara berlebihan yang timbul ketika menemui hambatan dalam relasi interaksi antara orang tua dan anak, serta terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan yang dialami sebagai orang tua dan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut, seperti selain menjadi orang tua, ibu juga menjadi guru pengganti selama pembelajaran dari rumah.
2. Tingkat kebersyukuran pada ibu di masa pandemi Covid-19 diklasifikasikan menjadi 3 kategori. Pertama, sebanyak 13 orang ibu (11,6%) dalam kategori tinggi. Sebanyak 80 orang ibu (71,4%) dalam

kategori sedang. Ketiga, sebanyak 19 orang ibu (17,0%) dalam kategori rendah. Pada penelitian ini, tingkat kebersyukuran yang paling mendominasi yaitu pada kategori sedang. Hal ini bermakna terdapat indikasi bahwa ibu dari anak yang bersekolah di SDIT An-Najiyah cukup mengetahui tentang nikmat yang diberikan oleh Allah Swt., tunduk kepada Allah Swt., dan memanfaatkan nikmat sebaik-baiknya berdasarkan perintah oleh Allah Swt. Sehingga ibu yang bersyukur cenderung lebih positif dalam memandang hidup, membuat individu merasakan kebahagiaan, lebih semangat dalam menikmati hidup, serta memiliki *coping* stres dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

3. Terdapat hubungan negatif signifikan antara kebersyukuran dan stres pengasuhan. Kesimpulan tersebut dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,617$ dengan signifikansi variabel sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang masuk ke dalam tingkat hubungan dengan kategori kuat. Hasil ini menunjukkan semakin tinggi kebersyukuran, maka semakin rendah stres pengasuhan.

B. Saran

Terdapat beberapa saran dari peneliti terkait proses dan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, yaitu:

1. Ibu

Diharapkan untuk lebih mensyukuri segala hal di dalam kondisi dan situasi seperti di masa pandemi Covid-19, yakin terhadap hal-hal positif yang dialami

selama membimbing anak belajar dari rumah adalah dari Allah Swt., dan percaya bahwa Allah Swt., akan menunjukkan jalan keluar dari semua permasalahan. Selain itu, dukungan dan bantuan dari keluarga kepada ibu ketika membimbing dan mengasuh anak sangat diperlukan sehingga mengurangi tekanan terhadap masalah atau konflik yang terjadi ketika pandemi Covid-19.

2. SDIT An-Najiyah

Untuk Institusi Pendidikan SDIT An-Najiyah, diharapkan dapat mengadakan kegiatan berupa edukasi terhadap cara mengatasi stres pengasuhan, meningkatkan kebersyukuran, dan peran orangtua dalam mendidik anak dalam pandangan agama, sehingga diharapkan dengan hadirnya kegiatan tersebut dapat mengedukasi dan meringankan stres pengasuhan serta menjadi tempat untuk ibu saling berbagi pengalaman dan pengetahuan terkait dengan pengasuhan.

3. Peneliti Berikutnya

Untuk peneliti lain yang berkeinginan melakukan penelitian dengan variabel serupa, diharapkan untuk bisa menggunakan populasi berbeda selain SDIT, dapat melakukan penelitian perbandingan atau dengan populasi lainnya, seperti melibatkan ayah dan ibu, agar lebih mengetahui perbedaan hubungan kebersyukuran dan stres pengasuhan antara keduanya di masa pandemi Covid-19. Yang terakhir, dapat melakukan penelitian menggunakan variabel lain yang memiliki relasi dengan kebersyukuran dan stres pengasuhan, seperti dukungan sosial, *mindful parenting*, *self compassion*, dan lain-lain.