

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Secara umum penelitian ini menggambarkan bagaimana gambaran resiliensi ibu WFH yang memiliki anak usia sekolah dasar selama pandemi Covid-19, berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa resiliensi ibu yang menjalani WFH dan memiliki anak usia sekolah dasar selama pandemi Covid-19 berada pada kategori rendah. Hal ini menandakan bahwa ibu yang menjalani WFH dan memiliki anak usai sekolah dasar belum mampu secara maksimal meningkatkan kegigihan dan kompetensi diri dalam mencapai tujuan, memiliki *coping coping* yang baik dalam menghadapi stres, belum menilai secara positif perubahan yang terjadi akibat pandemi dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain dan belum maksimal dalam megontorl diri atas perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada ibu yang menjalankan WFH dan memiliki anak usia sekolah dasar ini adalah usia ibu, status ekonomi, dan pendidikan terakhir ibu.

5.2 Saran

Penelitian ini masih banyak kekurangan, baik dalam hal metode maupun penyajian informasi. Oleh karena itu peneliti perlu menaruh perhatian kepada hal tersebut guna memperbaiki dan menyempurnakan penelitian-penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

5.2.1 Saran Metodologis

Terdapat beberapa saran metodologis yang ingin peneliti jabarkan, di antaranya:

1. Pada penelitian ini peneliti hanya melihat gambaran resiliensi, untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel lain yang bisa mempengaruhi resiliensi pada ibu WFH yang memiliki anak usia sekolah dasar
2. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menambahkan data-data demografi yang mendukung sehingga datanya lebih homogen.

5.2.2 Saran Praktis

1. Pada penelitian ini sebagian besar ibu WFH yang memiliki anak usia sekolah dasar memiliki resiliensi yang tergolong rendah, untuk itu diharapkan adanya upaya untuk membantu ibu WFH yang memiliki anak usia sekolah dasar ini untuk lebih meningkatkan resiliensinya guna meningkatkan kesehatan mentalnya. Upaya tersebut bisa dilakukan seperti

memberikan psikoedukasi berupa sosialisai atau webinar terkait resiliensi, serta menyediakan atau pengembangan sarana terkait kesehatan mental.

2. Adapun saran lain untuk orang-orang disekitar seperti pasangan, keluarga terdekat atau orang-orang di sekitar ibu untuk memberikan bantuan baik secara psikis seperti dukungan ataupun secara materi agar kesulitan atau stressor ibu bisa dikurangi.

