

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Dari hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara Strategi Koping dengan Resiliensi Ibu yang bekerja dalam di Dinas Kesehatan Kabupaten Kerinci. Hubungan Antara Strategi Koping dengan Resiliensi memiliki kekuatan korelasi yang Kuat.
2. Ibu yang bekerja dalam menghadapi Peran Ganda di Dinas Kesehatan Kabupaten Kerinci memiliki Strategi Koping cenderung tinggi dengan presentase sebesar 51.064%. hal tersebut dikarenakan ketika mengalami suatu keadaan yang membuat tertekan, mereka akan cenderung menghindar sejenak dari kesibukan atas kedua peran tersebut dan memilih untuk melakukan suatu kegiatan yang mereka sukai.
3. Ibu yang bekerja dalam menghadapi Peran Ganda di Dinas Kesehatan Kabupaten Kerinci memiliki Resiliensi cenderung Tinggi dengan presentase sebesar 48.936%. Hal ini dikarenakan pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Kerinci terutama ibu yang bekerja memiliki tanggung jawab sebagai pekerja dan sebagai ibu dalam keluarga. Memenuhi karakteristik pekerjaan mereka yaitu untuk selalu memiliki kesiapan di mana pun dan kapanpun, serta tahan terhadap tekanan baik dari lingkungan pekerjaan maupun dalam berkeluarga.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran yang ditujukan kepada beberapa pihak, yaitu:

1. Kepada Masyarakat Umum

Diharapkan dari penelitian ini masyarakat umum khususnya ibu yang bekerja dapat menjadikan acuan untuk meningkatkan resiliensi ibu bekerja disarankan menggunakan strategi *koping* baik *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dalam menghadapi tekanan atau masalah yang dihadapi. Perlu diperhatikan, jenis strategi *koping* akan efektif tergantung dengan masalahnya, sehingga disarankan bagi ibu bekerja menggunakan jenis *koping* sesuai dengan permasalahan yang dihadapi.

2. Kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Kerinci

Peneliti menyarankan agar dilakukan intervensi berupa psikoedukasi atau seminar mengenai pelatihan strategi *koping*. Pelatihan strategi *koping* yang diberikan kepada ibu bekerja, selain meningkatkan resiliensi namun juga dapat mengelola *stress* pada ibu bekerja. Hal ini dikarenakan salah satu intervensi manajemen *stress* ialah dilakukannya pelatihan strategi *koping*.

3. Kepada Responden

Peneliti menyarankan kepada responden dalam penelitian ini agar dapat mempertahankan *koping* strategi yang sudah ada dan resiliensi yang sudah bagus sehingga dapat meningkatkan kesadaran bagi ibu yang bekerja akan perlunya resiliensi yang berkaitan dengan stres kerja, sehingga ibu yang bekerja dapat mengontrol emosi, berperilaku lebih bertanggung jawab terhadap diri mereka dan orang lain, serta dapat mengatasi masalah dengan baik.

4. Kepada Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan menguji pengaruh jenis *koping* terhadap resiliensi. Pembagian jenis *koping* yang digunakan tidak hanya *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, dan dapat menggunakan pembagian strategi *koping* seperti adaptif dan maladaptif atau jenis strategi *koping* lainnya. Selain itu peneliti selanjutnya dapat membandingkan peran strategi *koping* terhadap resiliensi pada kelompok lainnya seperti pada ibu rumah tangga.