

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif, penelitian hubungan kebersyukuran dengan stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak dalam pembelajaran *daring* ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis **diterima** yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif antara kebersyukuran dengan stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak dalam pembelajaran *daring*. Semakin tinggi kebersyukuran, maka semakin rendah stres yang dialami, dan semakin rendah kebersyukuran maka semakin tinggi stres yang dialami. sehingga dapat dikatakan jika kebersyukuran memiliki peran yang cukup penting dalam memberi penjelasan tingkat tinggi atau rendahnya stres.

6.2 Saran

1) Bagi Subjek Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diketahui bahwa kebersyukuran memiliki peran yang cukup penting bagi tingkat stres. Maka dengan ini, diharapkan subjek penelitian dapat mengambil informasi untuk dijadikan sumber pengetahuan tambahan sehingga dapat menjadi bahan evaluasi kedepannya. Dengan rasa syukur yang dimiliki, akan menjadikan individu menjadi lebih menerima dan mengenali diri agar dapat berproses dengan pikiran yang lebih positif. Bersyukur merupakan yakin bahwa apa yang terjadi dan apa yang dimiliki saat ini merupakan bentuk nikmat dari Tuhan Yang Maha Esa.

2) Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik akan penelitian yang serupa diharapkan mencari referensi dan mengevaluasi secara lebih topik ini. Jika dapat memberikan variasi yang berbeda seperti subjek penelitian yang berbeda, variabel yang bertambah, dan cakupan informasi yang lebih dalam lagi. Lalu, mampu mencapai sasaran subjek yang tepat supaya data penelitian menjadi lebih akurat dan detail.

