

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *mindful parenting* berpengaruh pada penurunan tingkat stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini. Terdapat perbedaan stres pengasuhan pada subjek eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dengan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Terlihat dari perolehan hasil skor *Z* sebesar -2,201 dan $p = 0,028$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan stres pengasuhan pada subjek eksperimen sebelum diberikan perlakuan dengan setelah diberikan perlakuan pelatihan *mindful parenting*. Tingkat stres pengasuhan menurun dengan dibuktikan rata-rata skor stres pengasuhan pada ibu sebelum diberikan pelatihan *mindful parenting* (mean *pretest* \bar{X} sebesar 79.5) dengan setelah diberikan pelatihan *mindfulness* (mean *posttest* \bar{X} sebesar 58). Rata-rata skor stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini setelah diberikan pelatihan *mindful parenting* lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan pelatihan *mindful parenting*. Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindful parenting* dapat menurunkan tingkat stres pada ibu yang memiliki anak usia dini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian, diharapkan mampu untuk tetap mempraktikkan *mindful parenting* terhadap diri sendiri. Selalu menerapkan teknik-teknik *mindful parenting*, sehingga ketika dihadapkan pada kondisi pengasuhan yang memicu munculnya stres pengasuhan pada ibu, subjek mampu menurunkan stres pengasuhan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan data dari penelitian ini mampu menjadi referensi untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan stres pengasuhan pada ibu. Peneliti selanjutnya diharapkan:

- a. Subjek penelitian diperbesar sehingga digeneralisasikan
- b. Penelitian selanjutnya dapat meneliti dengan metode *true eksperimen* pada pelatihan *mindful parenting* terhadap penurunan tingkat stress pada ibu yang memiliki anak usia dini.