

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan *mindful parenting* dengan dengan stres pengasuhan pada ibu anak usia *middle childhood*. Hasil penelitian pada 116 ibu yang memiliki anak usia *middle childhood* terbukti bahwa terdapat hubungan negatif antara *mindful parenting* dengan dengan stres pengasuhan pada ibu anak usia *middle childhood*, semakin tinggi *mindful parenting*, maka semakin rendah stres pengasuhan yang dirasakan oleh ibu anak usia *middle childhood*. Sebaliknya, jika semakin rendah *mindful parenting*, maka semakin tinggi stres pengasuhan ibu anak usia *middle childhood*. Adapun *mindful parenting* memiliki kontribusi sebesar 47,1% pada stres pengasuhan ibu anak usia *middle childhood* dan 52,9% disebabkan oleh variabel lain. Melalui penjelasan ini maka hipotesis dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah diperoleh, berikut adalah saran yang dapat diberikan oleh peneliti:

1. Bagi Subjek Penelitian dan Ibu dari Anak Usia 6-11 Tahun

Dapat menerapkan *mindful parenting* sehingga dapat mengurangi stres pengasuhan.

2. Pemerintah

Memberikan pemahaman atau psikoedukasi maupun pelatihan *mindful parenting* yang dapat mengurangi tingkat stres pengasuhan pada ibu.

3. Peneliti Selanjutnya

- a. Memperluas populasi agar hasil penelitian lebih baik karena dalam penelitian ini hanya terbatas dalam satu wilayah saja.
- b. Mengambil data secara langsung sehingga dapat mendampingi responden saat mengisi kuesioner.