

## **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.