

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara *mindful parenting* dengan regulasi emosi pada ibu yang bekerja sebagai PNS. Semakin tinggi *mindful parenting*, maka regulasi emosi pada ibu yang bekerja sebagai PNS cenderung semakin tinggi. Ibu yang bekerja sebagai PNS dengan *mindful parenting* yang tinggi diasumsikan dapat mengendalikan diri, menerima dan memahami perasaan diri sendiri, menunjukkan respon yang tepat dengan mengurangi reaksi negatif, memiliki ketenangan ketika dihadapkan pada situasi emosional dan bertindak lebih bijaksana sehingga pengaturan emosinya akan semakin baik dalam menjalankan perannya. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu yang bekerja sebagai PNS memiliki tingkat *mindful parenting* yang tinggi dan tingkat regulasi emosi yang sedang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi ibu yang bekerja

Saran peneliti bagi ibu yang bekerja memiliki *mindful parenting* supaya menjadi lebih tenang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, mengurangi reaksi negatif, menciptakan interaksi yang lebih positif terhadap orang lain, selalu berpikir positif sehingga memunculkan keseimbangan antara kedua

perannya yang dapat berdampak pada kemampuan regulasi emosi yang lebih baik pada ibu yang bekerja.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian memperoleh koefisien determinansi ( $R^2$ ) sebesar 0,051 yang menunjukkan bahwa pengaruh variabel *mindful parenting* terhadap regulasi emosi pada ibu yang bekerja sebagai PNS hanya sebesar 5,1%, sementara sisanya 94,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dalam penelitian selanjutnya diharapkan peneliti lain bisa melakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat faktor yang memiliki pengaruh paling besar terhadap regulasi emosi pada ibu yang bekerja sebagai PNS.