

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah *mindful parenting* mempunyai hubungan negatif dengan depresi ibu bekerja yang mempunyai anak usia sekolah dasar. Hal ini menjelaskan semakin tinggi *mindful parenting* terhadap anak usia sekolah dasar maka semakin rendah depresi yang dialami ibu bekerja. Sebaliknya, semakin rendah *mindful parenting* terhadap anak usia sekolah dasar maka semakin tinggi depresi yang dialami ibu bekerja.

Berdasarkan hasil kategorisasi skala depresi menunjukkan bahwa subjek dalam berat 1,0% (1 subjek), kategorisasi sedang sebesar 6,0% (6 subjek), kategori ringan sebesar 23,0% (23 subjek), dan kategori normal sebesar 70,0% (70 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek berada dalam kategori normal. Bagian kategorisasi skala *mindful parenting* menunjukkan subjek berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 39,0% (subjek 90), kategorisasi sedang sebesar 59,0% (subjek 59), dan kategorisasi rendah sebesar 2,0% (2 subjek) sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek dalam kategori sedang. Dapat diartikan *mindful parenting* memiliki hubungan terhadap depresi ibu bekerja yang mempunyai anak usia sekolah dasar. Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor seperti pengetahuan pengasuhan, konsep diri, dan lingkungan sosial.

## B. Saran

Berdasarkan dari penelitian dan pembahasan, peneliti akan memberikan beberapa saran sebagai berikut :

### a. Bagi ibu

Diharapkan kepada ibu untuk dapat membagi waktu bersama anak dan dapat mengawasi kegiatan yang dilakukan oleh anaknya. Bagi ibu bekerja yang mengalami depresi berat disarankan untuk berkonsultasi ke tenaga kesehatan atau psikolog dengan tujuan untuk mengurangi depresi tersebut. Bagi ibu bekerja mengalami depresi sedang disarankan untuk banyak melakukan aktivitas positif seperti kumpul bersama ibu PKK, senam di pagi hari dan meluangkan waktu untuk diri sendiri. Bagi ibu bekerja yang mengalami depresi rendah berarti kontrol untuk diri sendiri dan mengatasi tekanan dalam diri sudah cukup baik sehingga peneliti meminta untuk mempertahankan kondisi tersebut demi keharmonisan orang tua bersama anak.

### b. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti variabel sama diharapkan untuk mencari permasalahan baru atau faktor yang lain yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya depresi seperti *single parent*, atau anak berkebutuhan khusus. Tujuan untuk memberikan gambaran mengenai variabel ini dan menilai setiap perubahan perilaku responden dari waktu ke waktu.