

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *mindful parenting* dengan kecemasan pada ibu rumah tangga di masa pandemi COVID-19. Semakin rendah *mindful parenting* maka semakin tinggi kecemasan ibu rumah tangga, begitupun sebaliknya semakin tinggi *mindful parenting* maka semakin rendah kecemasan ibu rumah tangga. Dalam penelitian ini variabel kecemasan memberikan kontribusi sebesar 3,6% terhadap *mindful parenting* sedangkan 96,4% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran terkait hasil yang diperoleh dari penelitian ini, antara lain:

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara *mindful parenting* dengan kecemasan pada Ibu rumah tangga di masa pandemi COVID - 19. Hal ini mengandung pengertian bahwa semakin rendah *mindful parenting* maka semakin tinggi kecemasan ibu rumah tangga, begitupun sebaliknya semakin tinggi *mindful parenting* maka semakin rendah kecemasan ibu

rumah tangga. Diharapkan subjek dengan kategori *mindful parenting* dan kecemasan yang sangat berat dapat menyikapi dalam situasi apapun misalnya

berfikir positif, melakukan hal yang disukai, melakukan olahraga dan ketika mendapatkan pembicaraan mengenai pandemi agar dapat mengurangi kecemasan dan hal buruk lainnya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang variabel yang sama, dapat mempertimbangkan kondisi waktu diluar masa pandemi karena dirasa ada faktor lain diluar penelitian yang dapat mempengaruhi *mindful parenting*.