

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mengacu pada hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *parenting stress* pada ibu rumah tangga. Sehingga semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki maka semakin rendah kecenderungan *parenting stress* yang dialami pada ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga yang memiliki *self-compassion* atau sikap baik pada diri yang tinggi akan cenderung tidak melakukan penghakiman ataupun kritik tajam pada diri dan dapat melakukan mengubah emosi negatif atas pengalaman buruk atau kekurangan yang dimiliki sehingga juga akan cenderung mengalami stres pengasuhan yang rendah daripada ibu rumah tangga yang memiliki *self-compassion* atau kebaikan pada diri yang rendah dimana individu tersebut akan sulit untuk menghayati dan menerima dirinya. Sehingga ibu yang kurang melakukan kebaikan pada diri akan cenderung mengalami stres pengasuhan yang lebih tinggi karena dengan stres yang tidak teratasi tentu saja akan membuat dirinya cenderung kurang mampu untuk sampai pada tahap penyelesaian masalah secara sadar dan imbang, objektif dan juga tepat.

B. Saran

Peneliti sangat berharap supaya penelitian ini bisa membantu para orang tua khususnya ibu (rumah tangga) yang mengalami *parenting stress* semakin menyadari pentingnya kondisi psikologis dirinya dan meningkatkan *self-compassion* dalam menjalankan perannya sebagai orang tua (ibu), dengan terus mengembangkan pikiran, emosi positif ataupun toleransi untuk menerima semua situasi dan kondisinya saat ini, memberikan lebih banyak dukungan untuk diri dan memperluas pandangan terkait penderitaan, kegagalan atau kesulitan yang dialami pada pengalaman orang lain. Hal ini peneliti tekankan agar semakin banyak lagi para orang tua (ibu) yang waspada terhadap akibat yang mungkin untuk terjadi dalam lingkungan keluarga apabila orang tua (ibu) mengalami gangguan psikologis. Untuk peneliti selanjutnya, peneliti berharap bisa dilakukan penelitian *self-compassion* dan *parenting stress* pada ibu bekerja atau pada kasus *single parent* (orang tua tunggal) dengan menggunakan pendekatan penelitian yang lain untuk mendapat temuan pengetahuan dan informasi yang lebih mendalam.