

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Pada bab ini peneliti menyimpulkan jawaban-jawaban dari permasalahan yang ada pada penelitian hasil penelitian berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan. Selain itu, terdapat penjelasan mengenai saran metodologis dan praktis dari hasil penelitian yang sudah didapatkan. Hal ini diharapkan dapat berguna bagi pihak-pihak terkait dan menjadi pertimbangan bagi penelitian selanjutnya yang akan meneliti variabel *mindful parenting* dan kesulitan regulasi emosi remaja.

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari *mindful parenting* terhadap kesulitan regulasi emosi remaja. Pengaruh tersebut bersifat negatif, dengan kontribusi *mindful parenting* sebesar 43,9% terhadap kesulitan regulasi emosi remaja. Semakin tinggi *mindful parenting* orang tua, semakin rendah kesulitan regulasi emosi remaja.

#### **5.2 Saran**

Terdapat beberapa saran peneliti untuk dijadikan pertimbangan oleh berbagai pihak.

### 5.2.1 Saran Metodologis

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Sampel orangtua pada penelitian ini masih bersifat umum dibandingkan dengan orangtua pada saat ini yang mengalami peran sosial yang berbeda dan berubah-ubah. Penelitian selanjutnya yang tertarik meneliti topik yang sama dapat berfokus pada perbedaan atau perbandingan subjek seperti ayah dan ibu bekerja, orangtua yang bercerai, orangtua dengan anak berkebutuhan khusus dan kondisi spesifik lainnya
2. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui besar pengaruh *mindful parenting* orang tua terhadap kesulitan regulasi emosi remaja adalah sebesar 47,6%, sedangkan 52,4% dipengaruhi oleh faktor lain. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai kesulitan regulasi emosi dapat menggunakan variabel lain seperti *peer attachment*, *parenting stress*, *parent attachment*, *parental mediation*, dan konformitas teman sebaya.
3. Penelitian ini hanya dilakukan pada orangtua yang memiliki anak usia remaja. Padahal tantangan pengasuhan dan tugas perkembangan setiap fase usia anak berbeda-beda. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya yang tertarik membahas topik yang sama agar dapat dilakukan pada rentang usia anak yang berbeda.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi orangtua diharapkan agar dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuan *mindful parenting* nya dengan cara tetap sadar dan fokus selama pengasuhan dan memahami anak. Selain itu orang tua dapat meningkatkan pengetahuannya mengenai pengasuhan berkesadaran dengan membaca buku *parenting* atau mengikuti program meningkatkan kemampuan *mindful parenting*. Hal ini dikarenakan *mindful parenting* memiliki banyak dampak positif terhadap orangtua dan terutama pada anak.

