

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *mindfulness parenting* terhadap stress pengasuhan orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS), Kota Padang didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan antara *mindfulness parenting* terhadap stress pengasuhan orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS), Kota Padang dengan arah yang negatif. Sehingga, apabila semakin tinggi *mindfulness parenting* orang tua akan semakin rendah stress pengasuhan yang dialami, dan begitu juga sebaliknya. Pengaruh *mindfulness parenting* terhadap stress pengasuhan orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS), Kota Padang sebesar 20,5%.

5.2 Saran

Peneliti menyampaikan beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi berbagai pihak terkait dengan hasil penelitian ini.

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran metodologi untuk penelitian selanjutnya.

- 1) Untuk penelitian selanjutnya, memperhatikan keterbatasan penelitian seperti batasan usia anak dan perbedaan ayah dan ibu.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya agar memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi *mindfulness parenting* dan stress pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak *down syndrome* seperti waktu pengasuhan, jumlah anak, ada tidaknya pengasuh dan faktor demografi lainnya.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran praktis bagi pihak terkait.

- 1) Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan bagi orang tua dari anak *down syndrome* untuk dapat mengontrol dan mengatasi stres pengasuhan yang dialami melalui *mindfulness parenting*. *Mindfulness parenting* dapat dilakukan dengan cara meningkatkan kepercayaan diri orang tua dalam menghadapi pola asuh yang sulit, memahami dan menerima keadaan anak

tanpa menghakimi, menjaga hubungan dan interaksi yang baik dengan anak dan hubungan sosial dengan lingkungan sekitar, serta membaca literatur yang berkaitan dengan pola asuh.

- 2) Bagi Instansi terkait seperti Perkumpulan Orang Tua Anak *down syndrome* (POTADS) agar memberikan edukasi secara berkala kepada orang tua tentang cara mengontrol stress dalam membesarkan anak dengan *down syndrome*.

