

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dijabarkan pada bab mengenai pengaruh stres pengasuhan terhadap *psychological well-being* orang tua yang mempunyai anak remaja.

1. Terdapat pengaruh yang signifikan stres pengasuhan terhadap *psychological well-being* orang tua yang mempunyai anak remaja ($p < .05$) dengan sumbangan efektif (R^2) sebesar 34.3%. Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi stres pengasuhan yang dirasakan, maka semakin rendah pula *psychological well-being* yang dimiliki oleh orang tua yang mempunyai anak remaja.
2. *Psychological well-being* yang dimiliki oleh orang tua yang mempunyai anak remaja berada pada kategori tinggi sebesar 55.9% dengan jumlah 164 orang tua ($n = 313$ orang). Hal ini dapat diartikan bahwa sebagian besar orang tua yang mempunyai anak remaja memiliki *psychological well-being* yang tinggi.
3. Stres Pengasuhan yang dimiliki oleh orang tua yang mempunyai anak remaja berada pada kategori rendah sebesar 80.2% dengan jumlah 251 orang tua ($n = 313$ orang). Hal ini dapat diartikan bahwa sebagian besar orang tua yang mempunyai anak remaja memiliki stres pengasuhan yang rendah.

5.2 Saran

Peneliti menyadari adanya kekurangan dan keterbatasan pada penelitian ini, sehingga adapun saran yang dapat diberikan untuk penelitian di masa mendatang untuk melengkapi hal tersebut, sebagai berikut:

5.2.1 Saran Metodologis

1. Dari hasil yang diperoleh, peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan mengubah metode pengambilan sampel yang lebih sesuai agar dapat memperkaya hasil penelitian ke depannya.
2. Hasil data tambahan menunjukkan bahwa adanya perbedaan *psychological well-being* berdasarkan pekerjaan serta usia anak dan jenjang pendidikan anak yang diasuh. Oleh karena itu, peneliti menyarankan penelitian selanjutnya untuk dapat melakukan kontrol pada ketiga variabel tersebut.
3. Berdasarkan hasil data tambahan, terdapat perbedaan stres pengasuhan berdasarkan usia anak dan jenjang pendidikan anak yang diasuh. Dalam hal itu, peneliti yang berminat untuk meneliti tentang stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak remaja untuk dapat melakukan kontrol untuk kedua variabel tersebut.
4. Ketika melakukan uji coba penelitian, peneliti selanjutnya dapat memperbanyak subjek yang akan menjadi sampel uji coba sesungguhnya.
5. Peneliti selanjutnya dapat mendata terlebih dahulu orang tua yang bersedia untuk menjadi subjek penelitian, sehingga dapat menghemat waktu dan biaya untuk penelitian yang akan dilakukan.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi orang tua yang mempunyai anak remaja diharapkan untuk dapat mempertahankan dan lebih meningkatkan *psychological well-being* yang dimilikinya, khususnya pada *autonomy* nya. Harapannya sehingga baik ketika mengasuh anak dalam lingkungan keluarga maupun dalam lingkungan sosial lainnya dapat menjadi contoh untuk anak yang kemudian berakibat pada pembentukan karakter anak.
2. Bagi orang tua yang mempunyai anak remaja yang merasakan stres pengasuhan namun tidak dapat mengatasinya dengan baik diharapkan untuk dapat berkonsultasi ke psikolog apabila sudah mengganggu aktivitas sehari-sehari. Jika tidak mampu/dirasa tidak perlu, maka sedikit banyaknya dapat bercerita ke orang terdekat supaya orang tersebut dapat memantau dan membantu ketika sedang mengalami stres pengasuhan.
3. Bagi masyarakat untuk lebih meningkatkan kepedulian terhadap orang tua yang terlihat mengalami penurunan pada *psychological well-being* nya dan merasakan stres pengasuhan, sehingga dapat meningkatkan keharmonisan dalam lingkungan sosial dan mencegah adanya penyimpangan-penyimpangan sosial yang dapat terjadi, baik dari orang tua maupun anaknya.

