

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *mindful parenting* dengan *parenting stress* pada ayah dengan anak usia remaja didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mindful parenting* dengan *parenting stress* pada ayah dengan anak usia remaja di Kota Padang dengan kekuatan korelasi lemah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindful parenting* maka semakin rendah *parenting stress* pada ayah yang memiliki anak remaja. Sebaliknya, semakin rendah *mindful parenting* maka semakin tinggi *parenting stress* pada ayah dengan anak usia remaja.

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, agar memperhatikan keterbatasan penelitian seperti perbedaan jenis kelamin anak dan ayah yang memiliki pasangan atau tidak.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya agar memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi *mindful parenting* dan *parenting stress* pada ayah dengan anak remaja seperti jumlah anak, tinggal Bersama anak dan faktor demografi lainnya.

5.2.2 Saran Praktis

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

- 1) Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan bagi ayah dari anak berusia remaja untuk dapat mengontrol dan mengatasi *parenting stress* yang dialami melalui *mindful parenting*. *Mindful parenting* dapat dilakukan dengan cara mendengarkan anak dengan penuh perhatian, menerima anak tanpa menghakimi, berusaha menyadari emosi diri dan anak, membaca literatur mengenai pola asuh, menjaga hubungan dan interaksi yang baik dengan anak, serta meningkatkan kepercayaan diri ayah dalam menjalankan pola asuh.
- 2) Hasil penelitian ini dapat menjadi saran bagi psikolog anak dan lembaga pemerhati anak agar mengadakan program pelatihan *mindful parenting* kepada ayah yang memiliki anak usia remaja agar dapat menurunkan angka kenakalan remaja dengan meningkatkan keterlibatan ayah dalam pengasuhan remaja dan meningkatkan kemampuan *mindful parenting* ayah untuk meminimalisir tingkat stres pengasuhan.