

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *parental burnout* pada *single mother* yang memiliki anak usia *middle childhood*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* pada *single mother* yang memiliki anak usia *middle childhood* diikuti oleh penurunan kecenderungan terjadinya *parental burnout*. Sebaliknya, penurunan *self-compassion* pada *single mother* yang memiliki anak usia *middle childhood* diikuti oleh peningkatan kecenderungan terjadinya *parental burnout*.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Metodologis**

Merujuk pada hasil penelitian yang didapatkan, peneliti mengajukan beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Penelitian ini dilakukan pada subjek *single mother* yang memiliki anak usia *middle childhood* sehingga disarankan untuk melakukan penelitian kepada *single mother* yang memiliki anak usia lainnya karena adanya perbedaan tantangan pengasuhan pada setiap tahap perkembangan anak.
2. Sebagian besar pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan perantara pihak sekolah dan tidak menemui subjek

penelitian secara langsung sehingga terdapat kekeliruan dalam pengisian kuesioner penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memberikan instruksi pengisian kuesioner dengan lebih jelas, ringkas, dan sederhana agar lebih mudah dipahami oleh subjek penelitian.

### 5.2.2 Saran Praktis

Berikut adalah saran praktis dari peneliti untuk pihak terkait, yaitu:

#### 1. Bagi *Single Mother*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *single mother* yang memiliki anak usia *middle childhood* memiliki *self-compassion* yang tinggi. Oleh karena itu, sangat penting bagi *single mother* untuk dapat mempertahankan kondisi tersebut dengan cara mengelola emosi yang dirasakan, seperti tidak mengkritik atau menyalahkan diri secara berlebihan dan melihat masalah dari berbagai perspektif sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan pengasuhan yang dialami.

#### 2. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat untuk dapat memberikan dukungan dan bantuan terhadap *single mother*. Dukungan dan bantuan yang diberikan dapat membantu *single mother* untuk dapat bertahan dari berbagai situasi yang menimbulkan tekanan pada *single mother*.