

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dalam menurunkan stres pengasuhan orang tua di Desa Gombong maka dapat disimpulkan yaitu:

1. Gambaran Stres Pengasuhan Orang Tua Dengan Anak Usia *Minddle Childhood* di Desa Gombong

Hasil penelitian ini, tingkat ketercapaian stres pengasuhan berada pada kategori **SEDANG** dengan presentase 68,3%. Stres pengasuhan pada orang tua di Desa Gombong dengan kategori rendah sebesar 12,1%, kategorisedang sebesar 69,7%, dan kategori tinggi sebesar 9,09%, dalam pemaparan deskripsi tersebut, dari 30 subjek dalam penelitian ini sejumlah 3 orang tuayang memiliki tingkat stres pengasuhan tinggi, 23 orang tua dengan tingkatstres pengasuhan sedang, dan 4 orang tua dengan tingkat stres pengasuhan rendah. Berdasarkan deskripsi tersebut, dapat disimpulkan bahwa dari totalsubjek 30 orang tua yang melakukan *pre-tets* rata-rata memiliki tingkat strespengasuhan sebesar 69,7% yang termasuk dalam kategori **SEDANG**. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua dengan anak usia *minddle childhood* cukup mengalami tekanan dalam pengasuhan. Pada hal ini, orang tua tidak merasa adanya tekanan dalam pengasuhan serta orang tua memiliki kemampuan dalam memenuhi tuntutan pengasuhan yang berkaitan dengan diri orang tua dan anak itu sendiri meskipun tidak sebaik orang tua dengan tingkat stres pengasuhan yang rendah.

2. Rancangan Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindful Parenting*

Rancangan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting* dalam membantu menurunkan stres pengasuhan pada orang tua di Desa Gombong dilakukan dengan beberapa tahapan berikut:

- a. Pada tahap pertama yan dilakukan peneti yaitu melakukan izin penelitian serta meminta data penduduk atau orang tua Desa Gombong.
- b. Pada tahap kedua, peneliti melakukan pemilihan sempel penelitian dengan beberapa kriteria tertentu.
 - a. Tahap ke-tiga yaitu Penyebaran undangan kepada sempel terpilih untukmelaksanakan sesi bimbingan kelompok.
 - b. Tahap ke-empat, pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompokberbasis *mindful parenting*.
 - c. Tahap kelima, pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi terhadapsampe penelitian dengan melakukan *post-tes*.

3. Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindful Parenting* Terhadap Penurunan Stres Pengasuhan Pada Orang Tua Dengan Anak Usia *Minddle Childhood* Di Desa Gombang

Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pengasuhan pada orang tua di Desa Gombang setelah dilakukannya sesi bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting*. Dari hasil uji t menggunakan bantuan program SPSS versi 25, bahwa t adalah 20,863 *mean* 27,300, 95% *confidence interval of the difference*, *lower* 24,340 dan *upper* 30,260. Kemudian t -hitung dibandingkan dengan t -tabel, $t_{hitung} = 9$, dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($20,86 > 2,228$), dengan demikian orang tua yang dikategorikan mengalami stres pengasuhan terdapat perubahan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting*. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi “efektivitas bimbingan kelompok berbasis *Mindful parenting* terhadap penurunan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak usia *minddle childhood* di Desa Gombang” diterima dilihat dari angka penurunannya sebesar 27,30%. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting* berpengaruh dalam penurunan tingkat stres pengasuhan orang tua dengan tingkat pengaruh yang **Cukup Efektif** yakni sebesar 70% dan dengan kategori **Sedang** yakni sebesar 0,60.

B. Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini mencakup dua hal, yakni implikasi teoritis dan praktis. Implikasi teoritis berhubungan dengan kontribusinya bagi perkembangan teori-teori yang berkaitan dengan pengasuhan anak, stres pengasuhan dan pengasuhan dengan *mindful parenting*. Sedangkan implikasi praktis berkaitan dengan kontribusi penelitian terhadap penurunan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak usia *minddle childhood*.

1. Implikasi Teoritis

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting* dapat menurunkan stres pengasuhan pada orang tua. Implikasi teoritis penelitian ini berkaitan dengan teori stres pengasuhan, bimbingan kelompok, dan *mindful parenting* yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Implikasi Yang Berkenan Dengan Teori Stres Pengasuhan

Penelitian ini telah membuktikan bahwa stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua berasal dari tiga aspek yang dijelaskan oleh Deater-Deckard yakni stres orang tua, perilaku anak yang sulit, dan

juga hubungan antara anak dan orang tua. Pada penelitian ini faktor yang lebih dominan adanya stres pengasuhan pada orang tua yakni aspek stres orang tua meliputi orang tua yang merasa belum dapat menjalankan tanggungjawabnya sebagai orang tua dan belum memenuhi kebutuhan anak, konflik dengan pasangan, dukungan sosial dan juga pembatasan kebebasan diri sendiri setelah memiliki anak.

b. Implikasi Yang Berkenan Dengan Bimbingan Kelompok

Penelitian ini membuktikan bahwa, layanan bimbingan kelompok dapat menjadi jalan dalam menemukan solusi pada permasalahan yang ada. Hal ini sejalan dengan pemaparan yang dijelaskan oleh Hamdi (2018) bahwa dalam kelompok pendukung pada kegiatan bimbingan kelompok, para anggota kelompok belajar bahwa orang lain berjuang untuk mengentaskan permasalahan yang sama, merasakan emosi yang sama juga, dan memikirkan pemikiran serta kekhawatiran yang sama.

c. Implikasi Yang Berkenan Dengan *Mindful Parenting*

Penelitian ini telah membuktikan bahwa *mindful parenting* merupakan pengasuhan dengan penuh kesadaran bahwa orang tua wajib memberi perhatian pada anak dengan tidak memberikan label atau penghakiman pada anak. Aspek *mindful parenting* yang menjadi dasar dari pengasuhan ini yaitu disampaikan oleh Ducan (2009) meliputi mendengarkan dengan penuh perhatian, penerimaan diri untuk tidak menghakimi, kesadaran emosi, pengatuan diri dan juga kasih sayang atau welas asih. Penerapan *mindful parenting* dalam pengasuhan sehari-hari dapat menjadikan orang tua lebih efektif dalam pengasuhannya, ketika orang tua dapat menyadari kebutuhan anaknya secara penuh maka orang tua tidak akan merasa bahwa dirinya tidak dapat menjalankan tanggung jawabnya sebagai orang tua. Praktik terapi *mindfulness* juga dapat berpengaruh terhadap kesadaran emosi serta pengendalian emosi dan juga dapat menurunkan tingkat kecemasan, kekhawatiran, stres dan depresi pada orang tua.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini memberikan implikasi pada orang tua untuk:

- a. Memberikan kesempatan kepada orang tua untuk dapat mempraktikkan *mindful parenting* dalam pengasuhan sehari-hari agar dapat menciptakan hubungan yang baik dengan anak sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan anak dengan baik dan optimal.

- b. Membantu orang tua untuk dapat menyadari secara penuh kebutuhan anak dan juga dapat mengontrol dan mengendalikan emosi saat pengasuhan dengan mempraktikkan secara rutin terapi *mindfulness*.
- c. Meningkatkan kualitas pengasuhan yang akan berpengaruh pada perkembangan kepribadian dan karakter anak.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disarankan kepada subjek penelitian, guru, dan penelitian selanjutnya sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat stres pengasuhan sebagian besar berasal dari perasaan stres orang tua itu sendiri, atau faktor stres berasal dari internal, sehingga diharapkan orang tua sebagai subjek penelitian dapat meningkatkan kualitas pengasuhannya dengan menerapkan pengasuhan *mindful parenting*, sehingga dapat menyadari secara penuh kebutuhan anak tanpa menghakimi dan diharapkan juga orang tua untuk dapat mencari pengetahuan mengenai pengasuhan anak lewat buku, media sosial, seminar ataupun diskusi dengan orang tua lainnya. Selain itu juga orang tua dapat meningkatkan cara meregulasi emosi dengan positif salah satunya yaitu dengan menerapkan terapi *mindfulness* secara rutin.

2. Bagi Guru wali kelas atau Guru BK di Sekolah

Bagi guru di sekolah dapat melakukan edukasi erat dengan pengasuhan pada orang tua pada saat pembagian rapor atau mengadakan kumpulan rutin dengan orang tua dalam membahas mengenai anak terkhusus pengasuhan anak.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Adanya beberapa keterbatasan peneliti pada penelitian ini, maka untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih luas mengenai stres pengasuhan dengan menambah beberapa analisis tambahan mengenai tingkat *mindful parenting* pada orang tua agar dapat dengan jelas dilihat pengaruhnya terhadap penurunan stres pengasuhan pada orang tua. Selain itu, dapat pula bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengganti variabel bebas lainnya untuk menganalisis pengaruh dari keduanya atau agar lebih dapat diketahui seberapa tingginya kontribusi masing-masing faktor stres pengasuhan pada orang tua.