

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Penerapan mindful parenting di Jakarta Timur menunjukkan bahwa sebagian orang tua telah mulai menerapkan prinsip-prinsip kesadaran penuh dalam pola asuh mereka, meskipun pada tingkat yang bervariasi. Ciri-ciri utama dari mindful parenting yang teridentifikasi meliputi kemampuan untuk hadir secara utuh dalam interaksi dengan anak, pengelolaan emosi yang sehat, responsivitas terhadap kebutuhan emosional anak, serta penerimaan tanpa menghakimi terhadap pengalaman anak. Penerapan ini umumnya dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan, tingkat stres, serta kesadaran orang tua terhadap pentingnya kesehatan mental dalam pengasuhan.
2. Kecerdasan emosional remaja awal di wilayah ini tergambar melalui kemampuan mereka dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif. Remaja yang berada dalam lingkungan keluarga yang mendukung dan menerapkan mindful parenting cenderung memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi. Mereka mampu menunjukkan empati, menyelesaikan konflik secara konstruktif, serta memiliki keterampilan sosial yang baik. Sebaliknya, remaja yang kurang mendapatkan dukungan emosional cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan menjalin hubungan interpersonal yang sehat.
3. Mindful parenting memiliki dampak yang positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional remaja di lingkungan perkotaan seperti Jakarta Timur. Pendekatan ini membantu remaja mengembangkan kesadaran diri, kontrol emosi, empati, dan keterampilan dalam membangun hubungan sosial. Kehadiran orang tua yang penuh perhatian dan tidak menghakimi menciptakan lingkungan emosional yang aman, sehingga remaja merasa dihargai dan didukung dalam menghadapi tantangan usia perkembangan mereka. Dengan demikian,

mindful parenting menjadi salah satu pendekatan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan mental dan sosial remaja di wilayah urban yang kompleks dan terdapat 5 dampak mindful parenting terhadap kecerdasan emosional pada remaja di antaranya penurunan perilaku bermasalah, peningkatan empati, pengembangan hubungan sosial, keterampilan regulasi emosi yang baik, dan membangun hubungan yang lebih harmonis dengan anak.

B. SARAN

1. Bagi Orang Tua

Orang tua disarankan untuk menerapkan pendekatan mindful parenting dalam kehidupan sehari-hari dengan lebih konsisten. Kehadiran penuh, mendengarkan tanpa menghakimi, dan mengelola emosi secara sadar dapat menjadi kunci dalam membangun hubungan yang sehat dan mendukung perkembangan emosional anak secara positif. Pelatihan atau edukasi mengenai mindful parenting dapat menjadi langkah awal yang baik untuk memahami dan mempraktikkannya secara lebih efektif.

2. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat terus mengembangkan kecerdasan emosionalnya dengan meneladani sikap positif yang dicontohkan oleh orang tua, seperti kemampuan memahami perasaan sendiri dan orang lain, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Keterbukaan dalam komunikasi dengan orang tua juga perlu dijaga agar tercipta iklim keluarga yang saling menghargai dan mendukung.

3. Bagi Lembaga Pendidikan dan Pemerhati Anak

Lembaga pendidikan dan pemerhati anak sebaiknya turut berperan aktif dalam menyosialisasikan pentingnya mindful parenting, baik melalui seminar, pelatihan, maupun penyuluhan kepada para orang tua dan guru. Kolaborasi antara sekolah dan keluarga sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan emosional dan sosial remaja secara menyeluruh.