

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap para orang tua yang memiliki anak dengan Down Syndrome di Kota Kediri, dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek telah menerapkan prinsip-prinsip *mindful parenting* secara nyata dalam kehidupan sehari-hari mereka. Penerapan ini tampak dalam cara mereka berinteraksi, berkomunikasi, dan mendampingi anak, baik dalam situasi menyenangkan maupun menantang. Kesadaran penuh, penerimaan tanpa penghakiman, pengendalian diri, serta welas asih menjadi landasan utama yang membentuk pola asuh berkesadaran penuh yang mereka jalankan.

Dalam aspek **mendengarkan penuh perhatian dan berbicara dengan simpati**, para orang tua menunjukkan kepekaan yang tinggi terhadap raut muka, nada bicara, dan bahasa tubuh anak. Mereka mampu menginterpretasikan berbagai isyarat non-verbal sebagai bentuk komunikasi utama, mengingat keterbatasan verbal yang dimiliki anak Down Syndrome. Kontak mata digunakan secara konsisten sebagai jembatan emosional untuk menciptakan rasa aman dan kelekatan. Respons yang diberikan tidak hanya berbentuk kata-kata lembut, tetapi juga diperkuat dengan isyarat non-verbal seperti senyum, pelukan, dan sentuhan penuh kasih. Hal ini memperlihatkan bahwa para subjek benar-benar hadir secara penuh dalam interaksi, sehingga anak merasa diperhatikan dan dihargai.

Dalam dimensi **pemahaman dan penerimaan tanpa penghakiman**, para orang tua memperlihatkan kemampuan menerima perilaku sulit anak tanpa reaksi negatif. Mereka memahami bahwa perilaku seperti tantrum atau penolakan bukan bentuk pembangkangan, melainkan ekspresi emosi yang perlu direspons dengan kesabaran. Para subjek memilih untuk menenangkan diri sebelum menenangkan anak, menggunakan pelukan, kata-kata afirmatif, dan nada bicara lembut untuk membantu anak kembali stabil secara emosional. Sikap ini mencerminkan penerimaan yang mendalam terhadap

kondisi anak, serta menciptakan lingkungan yang aman bagi anak untuk belajar dan berkembang tanpa rasa takut dihakimi.

Pada aspek **pengaturan emosi atau kecerdasan emosional**, para subjek menunjukkan kemampuan yang matang dalam mengenali dan mengendalikan emosi diri. Mereka mampu menyadari tanda-tanda stres, kelelahan, atau kejengkelan, lalu menggunakan strategi relaksasi seperti menarik napas dalam, mengambil waktu sejenak menjauh dari situasi, atau berdoa untuk menenangkan diri. Beberapa subjek bahkan melibatkan pasangan untuk saling menggantikan peran ketika salah satu mulai kehilangan kendali. Hal ini menunjukkan kesadaran emosional yang tinggi dan kesiapan mental dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Dalam **pola asuh bijaksana dan tidak berlebihan**, para orang tua mampu menahan diri dari reaksi impulsif dan memilih pendekatan yang konstruktif. Mereka menghindari hukuman keras, memilih menjelaskan dengan sabar, serta memberikan penguatan positif ketika anak menunjukkan perilaku baik. Konsistensi dalam mendidik anak dijaga melalui komunikasi dan kerja sama antar pasangan, meskipun dihadapkan pada dinamika pekerjaan dan kelelahan. Upaya untuk menjaga stabilitas emosi dan kesepakatan pengasuhan bersama ini menunjukkan adanya kesadaran tinggi bahwa keharmonisan antara ayah dan ibu menjadi kunci keberhasilan pola asuh berkesadaran penuh.

Dimensi **welas asih** menjadi wujud paling nyata dari penerapan *mindful parenting* pada para subjek penelitian. Mereka menunjukkan komitmen besar dalam memenuhi kebutuhan fisik dan emosional anak dengan penuh cinta dan perhatian. Para orang tua hadir secara fisik ketika anak menghadapi kesulitan, memberikan pelukan, belaian, serta kata-kata penyemangat yang menenangkan. Mereka juga mendorong kemandirian anak melalui dukungan yang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing, serta mengajarkan empati melalui keteladanan dan tindakan nyata dalam keseharian. Kasih sayang yang ditunjukkan para subjek tidak bersifat

berlebihan, melainkan menenangkan, membimbing, dan memperkuat rasa percaya diri anak.

Dari kelima dimensi yang dijalankan para orang tua subjek penelitian, terlihat bahwa penerapan *mindful parenting* membawa dampak positif yang signifikan terhadap anak-anak mereka. Anak menjadi lebih tenang, mampu mengekspresikan emosi dengan lebih baik, dan menunjukkan peningkatan dalam kemampuan sosial serta kemandirian. Pola asuh yang berlandaskan kesadaran, penerimaan, dan kasih sayang menciptakan suasana keluarga yang harmonis, penuh dukungan, dan aman secara emosional. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa praktik *mindful parenting* yang dilakukan para orang tua anak Down Syndrome di Kota Kediri berperan penting dalam mendukung perkembangan sosial, emosional, dan psikologis anak secara optimal.

B. Saran

Berdasarkan temuan mengenai implementasi *mindful parenting* pada orang tua anak *Down Syndrome* di Kota Kediri, ada beberapa saran yang dapat diajukan kepada berbagai pihak terkait untuk mendukung kesejahteraan orang tua dan perkembangan optimal anak:

1. Bagi Ibu dengan anak *Down Syndrome*

Para orang tua dianjurkan untuk terus mengembangkan keterampilan *mindful parenting*, menyadari bahwa ini adalah perjalanan berkelanjutan yang memerlukan latihan kesadaran penuh dalam setiap interaksi. Penting juga untuk memprioritaskan perawatan diri (*self-care*) guna mengelola stres dan kelelahan, serta memanfaatkan jaringan dukungan dari pasangan, keluarga, atau sesama orang tua. Orang tua diharapkan dapat menjaga fleksibilitas namun tetap konsisten dalam menerapkan aturan dan batasan, menyesuaikan strategi pengasuhan dengan kebutuhan unik anak *Down Syndrome*.

2. Bagi Pembaca dan Peneliti Selanjutnya

Peneliti di masa mendatang disarankan untuk melakukan studi intervensi guna menguji efektivitas program *mindful parenting* yang dirancang khusus untuk orang tua anak *Down Syndrome*. Fokus

penelitian juga dapat diperluas untuk menyelidiki dampak jangka panjang dari *mindful parenting* terhadap resiliensi anak dan kualitas hidup keluarga secara keseluruhan, serta menganalisis peran ayah dan anggota keluarga lain dalam penerapan pola asuh ini.