

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalasan sebagian besar berusia 16-19 tahun, usia orang tua hampir setengahnya 36-45 tahun (dewasa akhir), pendidikan orang tua sebagian besar SMP, SMA (pendidikan menengah), pekerjaan orang tua sebagian besar bekerja, dan penghasilan orang tua sebagian besar $\geq$ Rp 2.466.514 (di atas UMR Sleman tahun 2025).
2. Remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalasan sebagian besar memiliki pola asuh orang tua dengan kategori positif.
3. Remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalasan sebagian besar memiliki welas diri kategori sedang.
4. Ada hubungan pola asuh orang tua dengan welas diri pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.

B. Saran

1. Bagi Bidan di Puskesmas Kalasan

Diharapkan Puskesmas Kalasan Bersama Dinas Kesehatan memberikan perhatian khusus kepada orang tua yang menerapkan pola asuh permisif maupun otoriter karena kedua pola asuh tersebut berpotensi menghambat perkembangan welas diri remaja. Upaya yang dapat dilakukan adalah menyelenggarakan program intervensi berupa pelatihan regulasi emosi bagi orang tua sebagai tahap awal agar orang tua mampu mengelola emosi, berkomunikasi secara efektif, dan menerapkan pengasuhan yang lebih hangat

serta responsif. Setelah regulasi emosi orang tua membaik, intervensi dapat dilanjutkan kepada remaja melalui pelatihan regulasi emosi dan penguatan *self-compassion* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi, menghadapi stres, dan membangun kesehatan mental yang lebih baik.

2. Bagi Orang Tua atau Wali

Diharapkan orang tua atau wali dapat menerapkan pola asuh yang lebih demokratis dengan membangun komunikasi yang terbuka, memberikan dukungan emosional, serta menghargai pendapat remaja. Orang tua juga diharapkan lebih memahami kondisi psikologis remaja agar tercipta hubungan keluarga yang harmonis sehingga dapat meningkatkan welas diri pada remaja.

3. Bagi Remaja

Diharapkan remaja dapat meningkatkan kemampuan welas diri dengan belajar menerima kekurangan diri, mengelola emosi secara positif, serta membangun hubungan yang baik dengan orang tua dan lingkungan sekitar. Remaja juga diharapkan lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan maupun permasalahan yang dialami kepada orang tua atau orang terdekat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan desain longitudinal atau kohort prospektif sehingga dapat menggambarkan perubahan welas diri dari waktu ke waktu serta memperkuat interpretasi hubungan sebab akibat. Selain itu, penelitian berikutnya juga disarankan melibatkan responden dari wilayah yang lebih luas, mengendalikan faktor-faktor perancu yang relevan, serta

mengombinasikan metode kuantitatif dengan wawancara mendalam agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara pola asuh orang tua dan welas diri pada remaja.