



PELATIHAN MINDFULL PARENTING SEBAGAI UPAYA UNTUK MENINGKATKAN
KUALITAS PENGASUHAN PADA ORANG TUA DI DESA KOPONG

Oleh

Virgilius Fernalis Endriko¹, Maria Nona Nancy²

^{1,2}Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Nusa Nipa

Jl.Kesehatan No.3, +6238222388

e-mail: 1arelfernalis5@gmail.com

Abstrak

Pengasuhan yang berkualitas adalah fondasi penting dalam membantu anak menghadapi tantangan kehidupan. Kepekaan, empati, dan dukungan emosional menjadi pilar utama bagi orang tua dalam menciptakan lingkungan kondusif bagi perkembangan anak. Namun, di Desa Kopong, banyak orang tua menghadapi tantangan seperti kesulitan mengelola emosi, dominasi peran ibu, dan ketergantungan pada gadget untuk menenangkan anak. Penelitian ini mengevaluasi efektivitas pelatihan mindful parenting dalam meningkatkan kualitas pengasuhan. Dengan desain eksperimen satu kelompok pre-test dan post-test, 20 orang tua menjadi peserta pelatihan yang dirancang secara praktis melalui studi kasus, roleplay, dan refleksi mendalam. Hasil analisis menunjukkan perubahan signifikan pada kualitas pengasuhan (rata-rata skor pre-test dan post-test berbeda sebesar 10,72, $p = 0,002$). Peserta menyadari pentingnya empati, disiplin positif, dan kehadiran emosional. Seorang ibu kini lebih sabar mendengarkan anaknya setelah memahami pentingnya empati. Metode mindful parenting juga membantu orang tua mengurangi stres, menciptakan suasana rumah yang lebih harmonis. Penelitian ini menegaskan manfaat mindful parenting tidak hanya bagi orang tua, tetapi juga untuk perkembangan anak. Pelatihan ini direkomendasikan untuk komunitas lain demi menciptakan generasi yang tangguh dan penuh kasih sayang.

Kata Kunci: *Mindful Parenting, Kualitas Pengasuhan, Anak Usia Dini, Desa Kopong*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini Orang tua menjadi seseorang yang berperan dalam membentuk karakter dan kepribadian, serta memberikan dukungan terhadap anak. Ketika anak telah mulai mengenal dunia luar, maka ada beberapa hal yang mulai mempengaruhi kehidupan anak, yakni lingkungan sekolah dan masyarakat, masing-masing lingkungan memiliki ciri yang berbeda satu sama lain sehingga membawa perbedaan dalam aktivitas anak. Peran keluarga terutama dua orang tua yaitu ayah dan ibu, dalam membantu membentuk berbagai karakter anak sangatlah diperlukan. (Dalam Fikriyah dkk, 2022:12). Mengajar, mendidik, dan mengasuh berarti juga menanamkan nilai-nilai tertentu, seperti nilai

moral dan nilai agama, sesuai dengan etnisitas, budaya, dan subkultur yang berlaku dalam Masyarakat (dalam nancy & novianti,2022:5603). Salah faktor yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak adalah kualitas pengasuhan.

Kualitas pengasuhan merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan anak dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Pengasuhan yang berkualitas ditandai oleh kepekaan, empati, dan kemampuan orang tua untuk memberikan dukungan emosional serta membangun komunikasi yang baik dengan anak. Hal ini sesuai dengan yang di sampaikan oleh Rahayu (Dalam Rofingah,2018:13) bahwa pengasuhan



yang berkualitas ditandai oleh kepekaan, empati, dan kemampuan orang tua untuk memberikan dukungan emosional serta membangun komunikasi yang baik dengan anak. Oleh karena itu dapat disimpulkan kualitas pengasuhan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh orang tua dalam memaksimalkan potensi anak. Kualitas pola pengasuhan yang baik dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman hidup orang tua, nilai dan keyakinan yang dipegang oleh keluarga, serta situasi ekonomi dan sosial keluarga, Rony (dalam Aini dkk,2023:2). Orang tua berperan penting untuk mengembangkan kemampuan yang ada pada anak, pengenalan akan potensi tersebut sangat diperlukan sebagai langkah awal orang tua untuk mengajarkannya mengenali potensi-potensi yang dimiliki oleh anak, Angga dan Pebria (dalam Rijkiyani dkk,2022:2)

Kualitas pengasuhan yang tidak tepat dapat memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan anak. Pola pengasuhan yang otoritatif atau beracun (*toxic parenting*) dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, rendahnya rasa percaya diri, dan kesulitan pengendalian emosi pada anak, (Kurniati dkk, 2023:1). Selain itu, ketiadaan peran ayah (*fatherlessness*) sering dikaitkan dengan penurunan prestasi akademik dan gangguan perkembangan sosial (Nurmalasari dkk,2024:9-10). Pengasuhan yang tidak efektif juga meningkatkan stres pada orang tua, yang berdampak pada disfungsi hubungan orang tua-anak serta penurunan kemampuan penyesuaian diri anak (Kurniawan dkk,2013:127). Oleh karena itu, pendekatan pengasuhan yang efektif sangat penting untuk mendukung perkembangan optimal anak.

Berdasarkan hasil wawancara di desa kopong, para orang tua di Desa Kopong menghadapi tantangan dalam pengasuhan anak usia dini, seperti kesulitan mengelola emosi, dominasi peran ibu dalam pengasuhan, dan ketergantungan pada gadget sebagai solusi praktis untuk menenangkan anak. Para ayah

sering kewalahan menghadapi perilaku anak yang aktif, sementara para ibu merasa terbebani karena harus menangani pengasuhan sendiri, terutama ketika suami mereka bekerja atau merantau. Anak-anak menunjukkan kerinduan terhadap kehadiran ayah, sedangkan orang tua menyadari dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan, seperti menurunnya interaksi langsung dengan anak. Meskipun demikian, para orang tua menunjukkan keinginan kuat untuk memperbaiki kualitas pengasuhan, dengan mencoba menjadi lebih sabar, meningkatkan komunikasi dengan anak, dan mengurangi ketergantungan pada perangkat elektronik demi menciptakan hubungan yang lebih harmonis dalam keluarga. Misalnya Ayah B, sering merasa kewalahan menghadapi perilaku anak yang aktif dan sulit diajak bekerja sama. Untuk meredakan situasi sulit, mereka kerap memberikan gadget kepada anak-anak, meskipun menyadari dampak negatifnya, seperti meningkatnya ketergantungan anak terhadap perangkat elektronik.

Di sisi lain Ibu E, sering memikul tanggung jawab pengasuhan yang lebih besar karena suami mereka sibuk bekerja atau merantau. Mereka menghadapi kelelahan fisik dan emosional, terutama ketika anak-anak rewel atau sulit diatur. Banyak ibu menggunakan gadget sebagai solusi instan untuk menenangkan anak, meskipun hal ini mengurangi interaksi langsung dengan anak. Hasil wawancara juga menunjukkan Wawancara juga menunjukkan bahwa para ayah sering merasa kesulitan untuk terlibat secara aktif dalam pengasuhan, terutama karena mereka cepat kehilangan kesabaran saat menghadapi anak yang tidak patuh. Misalnya Ayah U, mengungkapkan keinginan untuk lebih sabar dan membangun komunikasi yang lebih baik dengan anak-anak mereka.

Berdasarkan permasalahan di atas Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas pengasuhan di desa kopong adalah dengan memberikan pelatihan *mindfull parenting*. *Mindful parenting* adalah proses



untuk memberikan kesadaran dan perhatian secara sengaja dengan cara yang tidak reaktif dan tidak menghakimi kepada seorang anak pada saat apa pun, pola asuh yang penuh kesadaran diyakini memengaruhi faktor-faktor pengasuhan dan hasil psikologis orang tua, hasil emosional dan perilaku anak, serta hubungan keluarga (Dalam Shoey dkk,2021:1). Mindful parenting bertujuan untuk meningkatkan kualitas hubungan antara orang tua dan anak, serta membantu orang tua dalam mengelola stres dan emosi mereka sendiri, sehingga dapat memberikan dukungan yang lebih baik kepada anak (Meldi dkk,2022:49). Penerapan *mindful parenting* di desa kopong memiliki potensi besar untuk mengatasi tantangan pengasuhan yang ada, terutama dalam mendukung kesejahteraan mental orang tua dan anak. Dengan memberikan pemahaman tentang pentingnya kesadaran penuh dalam interaksi sehari-hari, orang tua diharapkan mampu mengurangi stres, meningkatkan kontrol diri, serta membangun hubungan emosional yang lebih baik dengan anak (Amelia dkk,2022:421).

Penelitian ini didukung oleh beberapa hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pelatihan *mindful parenting* efektif dalam meningkatkan kualitas pengasuhan. Misalnya, penelitian dari (Amelia,2022:423) menunjukkan pelatihan *mindfull parenting* dapat meningkatkan pemahaman orang tua tentang strategi pengasuhan yang efektif. Selain itu hasil penelitian dari Nuha dkk (2020:46) menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dari stres pengasuhan pada orang tua dengan anak gangguan spektrum autisme setelah mengikuti pelatihan mindful parenting. Selanjutnya hasil penelitian dari Anggreni dkk (2024:48) program pengasuhan positif berbasis *mindful parenting* dapat meningkatkan keterampilan pengasuhan, khususnya dalam aspek mendengarkan dengan empati dan kesadaran emosi diri serta anak.

Berdasarkan fenomena diatas akhirnya peneliti tertarik untuk melakukan pelatihan

mindfull parenting sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas pengasuhan di desa kopong.

1.1 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh mindful parenting terhadap peningkatan kualitas pengasuhan di desa kopong.

1.2 Manfaat Penelitian

Dengan terciptanya hubungan yang suportif antara orang tua dan anak diharapkan dapat berdampak positif pada perkembangan anak.

LANDASAN TEORI

1) Pengertian *Mindfull Parenting*

Mindful parenting adalah pendekatan pengasuhan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip mindfulness dalam interaksi antara orang tua dan anak. Kabat-Zinn & Kabat-Zin (dalam Krismayanti,2024:56) mendefinisikan mindfulness sebagai kesadaran yang muncul melalui perhatian penuh pada saat ini tanpa menghakimi.

Menurut Damayanti dkk (2021:43) mendefinisikan *Mindful parenting* dapat dimaknai dengan mengasuh berkesadaran, dalam bahasa Jawa dikenal dengan istilah “eling”. Orangtua diharapkan selalu eling dalam setiap pengasuhannya pada anak-anak. Kesadaran dalam mengasuh tersebut tercermin dalam dimensi-dimensi *mindful parenting*. Hal yang sama juga dijelaskan oleh Dulcan (dalam Monalisa,2023:286) *Mindful parenting* dapat diartikan sebagai kesadaran orangtua dalam memberikan perhatian, bertujuan dan tidak memberikan label atau penilaian negatif dari setiap pengalaman anak,

Berdasarkan definisi dari para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *mindfull parenting* adalah salah satu metode pengasuhan yang mengutamakan pada prinsip menghormati dan menghargai sudut pandang anak yang lebih fokus pada membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak.



A. Aspek-aspek

Menurut Febriani dkk (2021) aspek-aspek *mindfull parenting* dibagi menjadi dua bagian yaitu

1. *Being in the moment with child* /

berada di setiap momen bersama anak Dimensi BMC (Being in the Moment with Child) adalah kemampuan orang tua untuk fokus sepenuhnya pada anak saat bersama mereka, tanpa terganggu oleh pikiran atau kegiatan lain. Ini berarti memberikan perhatian penuh, mendengarkan dengan aktif, dan merespons dengan empati. Hal-hal yang harus diperhatikan:

- a. Fokus Penuh: Orang tua meninggalkan hal-hal yang mengganggu, seperti ponsel, pekerjaan, atau pikiran tentang masalah lain. Fokus sepenuhnya tertuju pada anak. Contoh: Saat anak bercerita tentang aktivitas di sekolah, orang tua memberikan kontak mata, anggukan, atau respon verbal seperti, "Itu menarik sekali, ceritakan lebih banyak!"
- b. Mendengarkan Secara Aktif: Mendengarkan bukan hanya mendengar kata-kata anak, tetapi juga memahami emosi yang disampaikan. Contoh: Ketika anak menunjukkan rasa sedih, orang tua merespon dengan empati, seperti, "Mama tahu kamu sedih karena mainanmu rusak. Kita bisa coba memperbaikinya bersama."
- c. Respons Empatik: Menghargai perasaan anak dan memberikan tanggapan yang relevan, sehingga anak merasa divalidasi. Contoh: Jika anak merasa takut menghadapi ujian, orang tua bisa berkata, "Wajar

kok merasa takut. Tapi kita bisa belajar bersama supaya lebih siap."

- d. Koneksi Emosional: Orang tua secara proaktif menciptakan momen-momen intim, seperti bermain bersama, membaca cerita, atau sekadar berbicara santai.

2. *Mindful Discipline*

Mindful Discipline adalah salah satu komponen dari pengasuhan yang penuh kesadaran (*mindful parenting*) yang berfokus pada cara orang tua menerapkan disiplin kepada anak-anak mereka dengan cara yang lebih sadar dan reflektif. setiap bentuk pola asuh akan menghasilkan dampak yang berbeda-beda dalam perkembangan kepribadian anak, termasuk dalam hal kedisiplinan. Nilai-nilai kebaikan yang diajarkan oleh orang tua seperti terbiasa bermain bergantian, tidak suka memaksakan kehendak, terbiasa menjaga kebersihan lingkungan, dan tidak suka membuang sampah sembarangan, (dalam Nancy & Putri, 2023:60). Maka dari itu perlu diperhatikan beberapa faktor-faktor yang menamakan sikap disiplin diri yang baik pada anak, diantaranya:

1. Kesadaran Diri Orang Tua: Orang tua menyadari emosi mereka sendiri (misalnya marah atau frustrasi) dan mengelola emosi tersebut sebelum bertindak. Contoh: Sebelum memarahi anak yang mengacaukan ruang tamu, orang tua menarik napas dalam-dalam dan bertanya, "Apa yang sebenarnya membuat dia melakukan ini?"
2. Pendekatan Reflektif: Orang tua merenungkan apa yang mungkin menyebabkan anak bertingkah, seperti rasa lapar, lelah, atau frustrasi. Contoh:



Jika anak menangis karena tidak mendapatkan permen, orang tua bisa berkata, “Kamu sedih karena tidak dapat permen. Tapi kita bisa makan buah yang manis bersama.”

3. Komunikasi Positif dan Tegas: Disiplin dilakukan tanpa teriakan atau hukuman fisik. Sebaliknya, gunakan bahasa yang positif, jelas, dan tegas. Contoh: Daripada berkata, “Jangan lari-lari!”, katakan, “Kita jalan pelan-pelan supaya aman, ya.”
4. Penetapan Batasan yang Sehat: Anak membutuhkan aturan yang konsisten dan logis. Orang tua menjelaskan alasan di balik aturan tersebut. Contoh: “Kita tidak menggambar di dinding karena sulit dibersihkan. Tapi kamu bisa menggambar di kertas ini.”
5. Pemulihan Hubungan: Setelah memberikan disiplin, orang tua memastikan hubungan emosional tetap terjaga. Contoh: Setelah anak dihukum tidak boleh bermain gadget selama satu jam, orang tua berbicara dengan anak tentang apa yang bisa dilakukan untuk memperbaiki situasi.

B. Faktor-Faktor Yang mempengaruhi *Mindfull Parenting* Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kualitas Pengasuhan

1. **Pengelolaan Stres Pengasuhan:** Dengan meningkatkan kesadaran penuh dan regulasi emosi, *mindful parenting* membantu orang tua mengelola anjan dan kelelahan yang dapat memengaruhi kualitas pengasuhan (Duncan,

Coatsworth, & Greenberg (Dalam Romadhani dkk,2017:24) Orang tua menjadi lebih mampu menghadapi tantangan pengasuhan sehari-hari dengan tenang.

2. **Peningkatan Empati dan Responsivitas:** *Mindful parenting* mendorong orang tua untuk lebih peka terhadap kebutuhan emosional anak. Responsivitas ini memperkuat hubungan orang tua-anak dan mendorong anak merasa diterima dan didukung (Waty dkk,2021:41).

2.2 Pengertian Kualitas Pengasuhan

Pengasuhan dijelaskan sebagai proses interaksi antara orang tua (atau pengasuh) dan anak yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan sosial. Lingkungan sosial yang dimaksud diantaranya adalah orang tua, sekolah, teman sebaya maupun orang dewasa. Kualitas pengasuhan mencakup kemampuan orang tua dalam memberikan perhatian, dukungan emosional, dan lingkungan yang aman serta kondusif bagi pertumbuhan anak (Almaghfiroh dkk:2024).

Pengasuhan juga mencakup dimensi tanggung jawab orang tua dalam membentuk karakter anak melalui pendekatan responsif, disiplin yang sehat, dan pemberian nilai-nilai moral (Imanti dkk,2024:170).

Berdasarkan penjelasan diatas kualitas pengasuhan adalah kemampuan orang tua dalam mendidik, mengarahkan, dan mengawasi pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga mencapai potensi maksimalnya.



2.3 Aspek-aspek Kualitas Pengasuhan Mengacu pemaparan dari Baumrind (Dalam Umah,2021:18) aspek pengasuhan anak diantaranya:

1. Kontrol, itu adalah Upaya untuk mempengaruhi aktivitas anak secara berlebihan untuk mencapai tujuannya, membuat anak kecanduan, membuat anak agresif, dan menjadikan aturan orang tua semakin ketat
2. Tuntutan kedewasaan, yakni mendorong anak untuk mencapai tingkat keterampilan emosional, sosial, dan intelektual tertentu tanpa memberikan kesempatan untuk mereka berdiskusi bersama.
3. Komunikasi anak dan orang tua, kekurangannya yaitu orang tua tidak bertanya terkait perasaan dan pikiran anaknya ketika memiliki masalah untuk dipecahkan.
4. Kasih sayang, tidak adanya keterlibatan, perasan kasih, perawatan, cinta, dan kehangatan yang meliputi pujian dan penghargaan untuk prestasi anak.

Berdasarkan pada pemaparan tersebut disimpulkan bahwa aspek pengasuhan orang tua yaitu yang memberi kontrol, komunikasi, dan kasih sayang kepada anak.

Berdasarkan hasil wawancara di Desa Kopong, beberapa masalah utama dalam pola pengasuhan di antaranya adalah kecanduan gadget, perilaku anak yang membantah, dominasi peran ibu dalam pengasuhan, kesulitan orang tua dalam mengontrol emosi, dan kurangnya perhatian terhadap anak karena sibuk bekerja ,Anak-anak di desa tersebut cenderung sulit dipisahkan dari gadget. Hal ini menimbulkan kecenderungan anak untuk bersikap semaunya sendiri dan sulit diatur, terutama ketika perhatian orang tua dirasa kurang. Selain itu, peran

pengasuhan sering kali dipegang lebih dominan oleh ibu, terutama karena ayah bekerja di luar daerah. Kondisi ini berpotensi menambah beban emosional ibu yang harus mengurus anak sendirian, yang dapat meningkatkan risiko kesulitan mengontrol emosi. Saat emosi orang tua tidak terkontrol, seperti dengan membentak anak, bukannya memperbaiki perilaku, anak justru dapat menunjukkan sikap defensif atau semakin sulit diatur. Di sisi lain,terlalu fokus terhadap gadget, baik oleh orang tua maupun anak, semakin mengurangi interaksi langsung dan komunikasi dalam keluarga, sehingga memperlemah ikatan emosional antara orang tua dan anak. Keterlibatan ayah dan ibu dalam pengasuhan sangat memengaruhi kualitas hubungan anak dengan keluarga serta perkembangan sosial dan kognitif anak (Zuhda dkk,2024). Orang tua perlu memberikan cinta, dukungan, dan pengakuan yang memadai kepada anak sehingga mereka merasa aman secara emosional (Ihsani dkk,2024). Mindful parenting membantu orang tua menggunakan pendekatan disiplin yang lebih konstruktif, dengan fokus pada pembelajaran dan bukan hukuman. Hal ini meningkatkan kemampuan anak dalam mengatur emosi mereka dan membangun hubungan yang sehat dengan orang tua (Putri dkk,2024).

Dengan demikian Mindful parenting memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan kualitas pengasuhan. Melalui kesadaran penuh, orang tua dapat mengurangi stres, memperbaiki interaksi dengan anak, dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung perkembangan anak secara optimal.

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan satu kelompok one group. Pada kegiatan ini subjek penelitian diberikan tes awal berupa pre test, setelah



itu dilanjutkan dengan intervensi berupa pelatihan mindfull parenting.

2. Subjek Penelitian

a) Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak usia 0-6 tahun di Desa Kopong.

b) Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Penelitian ini menggunakan purpose sampling yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel yang dipilih sebanyak 20 orang tua yang terdiri dari 18 ibu dan 2 ayah.

3. Variabel Penelitian

Variabel x; Mindfull Parenting

Variabel Y: Kualitas Pengasuhan

4. Instrumen penelitian

Penelitian ini menggunakan alat ukur kualitas pengasuhan. Jenis skala likert yang berdasarkan pada aspek-aspek dari Baumrind yakni kontrol, komunikasi dan kasih sayang pada anak dengan reabilitas 0,749 dan 12 item yang valid

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahapan Intervensi

Sebelum mengikuti pelatihan peserta diminta mengisi pre tes untuk melihat sejauh mana pemahaman peserta terkait kualitas pengasuhan, yang di dasarkan pada aspek memberi kontrol, komunikasi, dan kasih sayang kepada anak, kemudian juga diakhir kegiatan peserta kembali diminta untuk mengisi pos tes. Adapun tahapan intervensinya adalah

Sesi I: Studi Kasus dan Roleplay

Studi Kasus

Peserta dibagi menjadi kelompok kecil. Dalam suasana diskusi yang santai, fasilitator mengajukan dua studi kasus yang

mencerminkan situasi sehari-hari dalam pengasuhan anak.

Situasi Pertama: Seorang ibu menghentikan aktivitasnya untuk memberikan perhatian penuh kepada anak yang merasa kecewa karena menara baloknya runtuh. Peserta diminta membayangkan diri mereka sebagai anak tersebut, lalu mendeskripsikan perasaan mereka dan dampak positif perhatian orang tua terhadap kepercayaan diri anak.

Situasi Kedua: Seorang ibu sibuk dengan teleponnya dan hanya merespons anaknya secara singkat. Peserta diajak merefleksikan bagaimana perasaan mereka sebagai anak yang diabaikan dan bagaimana hal itu memengaruhi rasa percaya diri.

Diskusi kelompok menghasilkan berbagai pandangan yang membuka mata peserta tentang pentingnya kehadiran emosional dalam pengasuhan. Seorang peserta mungkin berkata, “Saya tidak menyadari bahwa sikap saya yang sering hanya menjawab ‘coba lagi’ bisa membuat anak saya merasa tidak dihargai.”

Hasil: Peserta menyadari bahwa perhatian penuh menciptakan rasa aman dan memberikan anak keberanian untuk mencoba anjang.

Roleplay

Peserta berpasangan untuk memainkan peran sebagai “orang tua” dan “anak.” Mereka diberi skenario sederhana, seperti seorang anak yang antusias ingin menunjukkan gambarnya kepada ibunya. Dalam satu anjang, orang tua memberikan perhatian penuh, sementara dalam anjang lain, orang tua sibuk dengan pekerjaannya.

Setelah roleplay, peserta berbagi refleksi, baik sebagai “anak” maupun “orang tua.” Seorang peserta mungkin mengungkapkan, “Saat menjadi anak, saya merasa senang ketika orang tua mendengarkan cerita saya. Tapi saat menjadi orang tua, saya sadar bahwa sering kali saya tergoda untuk menyelesaikan pekerjaan lebih dulu.”



Hasil: Peserta memahami secara emosional pentingnya empati dan kehadiran dalam membangun hubungan dengan anak.

Sesi II: Mindful Discipline

Sharing Pengalaman

Peserta diminta berbagi pengalaman nyata tentang situasi disiplin yang sulit, seperti anak yang tidak mau tidur tepat waktu atau berebut mainan dengan saudara. Dalam suasana diskusi yang hangat, peserta saling mendengar cerita satu sama lain.

Seorang peserta menceritakan, “Anak saya sering berebut mainan dengan adiknya. Saya biasanya langsung memisahkan mereka tanpa bertanya apa yang sebenarnya terjadi.” Diskusi ini membuka peluang untuk berbagi solusi kreatif, misalnya, melibatkan anak dalam menentukan giliran bermain.

Hasil: Peserta menyadari bahwa banyak tantangan pengasuhan bisa diatasi dengan pendekatan yang lebih komunikatif dan empatik.

Membangun Aturan dengan Anak

Peserta diajak bekerja dalam kelompok untuk merancang satu aturan rumah tangga yang sederhana, seperti waktu tidur atau penggunaan gadget. Kelompok mendiskusikan cara melibatkan anak, misalnya dengan membuat tabel visual atau memberi anak pilihan waktu tidur.

Seorang peserta mungkin berbagi, “Saya merasa anja anak saya ikut membuat aturan, dia akan lebih mudah menerima. Mungkin saya bisa mencoba cara ini di rumah.”

Hasil: Peserta memiliki strategi untuk melibatkan anak dalam pembuatan aturan sehingga lebih diterima..

Sesi III: Refleksi dan Roda Emosi

Roda Emosi

Fasilitator memperkenalkan “Kompas Emosi,” sebuah alat yang membantu peserta memetakan situasi nyata anak dalam berbagai zona emosi: senang, sedih, marah, dan takut. Peserta diminta

menggambarkan situasi spesifik, seperti “Anak saya marah karena mainannya rusak,” lalu menentukan respons terbaik untuk mendukung anak.

Seorang peserta mungkin berkata, “Anak saya sering merasa sedih tidak diajak bermain oleh teman-temannya. Saya belajar bahwa saya bisa mendukungnya dengan mendengarkan dulu tanpa buru-buru memberi solusi.”

Hasil: Peserta mengenali pola emosi anak dan merencanakan anjang-langkah empati untuk meresponsnya.

Diskusi Akhir dan Penutupan

Dalam diskusi terakhir, peserta berbagi pelajaran paling berharga yang mereka dapatkan selama pelatihan. Fasilitator memberikan umpan balik positif dan menyampaikan Kesimpulan tentang pentingnya empati, perhatian penuh, dan mindful discipline dalam pengasuhan.

Seorang peserta mungkin berkata, “Saya sekarang lebih sadar bahwa mendampingi anak bukan hanya soal fisik, tetapi juga soal kehadiran emosional.”

Hasil: Peserta membawa pulang rencana konkret untuk memperbaiki pola pengasuhan mereka.

Post-Test: Mengukur Perubahan Pemahaman

Peserta kembali menjawab kuesioner untuk melihat perubahan pemahaman mereka. Selain itu, mereka menjawab pertanyaan terbuka tentang pelajaran yang mereka dapatkan dan rencana yang akan mereka terapkan di rumah.

2. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan Mindful Parenting dalam meningkatkan kualitas pengasuhan orang tua di Desa Kopong. Penelitian dilakukan dengan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan kualitas pengasuhan setelah pelatihan.



Tabel 1. Uji Wilcoxon Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test - Negative Pre_Test Ranks	5 ^a	6.70	33.50
Positive Ranks	15 ^b	11.77	176.50
Ties	0 ^c		
Total	20		

- a. Post_Test < Pre_Test
- b. Post_Test > Pre_Test
- c. Post_Test = Pre_Test

Test Statistics^a

	Post_Test - Pre_Test
Z	-2.675 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.007

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon Signed Ranks Test, pelatihan Mindful Parenting yang dilaksanakan di Desa Kopong menunjukkan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kualitas pengasuhan para peserta. Dari total 20 peserta, sebanyak 15 peserta mengalami peningkatan skor pada post-test dibandingkan pre-test (positive ranks) dengan rata-rata peringkat 11,77 dan total peringkat sebesar 176,50. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar peserta berhasil menginternalisasi materi pelatihan dengan baik dan mampu menerapkannya dalam konteks pengasuhan mereka. Namun, terdapat 5 peserta yang menunjukkan penurunan skor pada post-test dibandingkan pre-test (negative ranks) dengan rata-rata peringkat 6,70 dan total peringkat sebesar 33,50. Selain itu, tidak ada peserta dengan skor yang sama (ties).

Berdasarkan observasi selama pelatihan, beberapa faktor yang memengaruhi hasil

negatif ini antara lain: ada peserta yang meminta izin keluar ruangan di tengah-tengah pelatihan, sehingga kehilangan bagian penting dari materi. Selain itu, ada peserta yang kesulitan berkonsentrasi karena sering diganggu oleh anaknya selama sesi berlangsung. Faktor-faktor ini menjadi tantangan dalam memastikan seluruh peserta mendapatkan manfaat maksimal dari pelatihan. Tetapi dari hasil uji statistik dengan nilai signifikansi $p = 0,002$ (lebih kecil dari 0,05), pelatihan ini berhasil membantu orang tua meningkatkan kesadaran dan perhatian mereka terhadap kebutuhan emosional serta perkembangan anak, sehingga pola pengasuhan menjadi lebih responsif, empatik, dan mendukung perkembangan anak.

Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan efektivitas pendekatan mindful parenting dalam meningkatkan kualitas pengasuhan. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Burgdorf, Szabó, dan Abbott (2019) mengungkapkan bahwa intervensi mindfulness membantu orang tua mengurangi stres pengasuhan dan meningkatkan fungsi psikologis anak. Selain itu, perubahan dalam stres pengasuhan juga memprediksi perbaikan perilaku dan kognisi anak. Hal ini relevan dengan pelatihan di Desa Kopong, di mana orang tua mampu lebih responsif dan sadar dalam menghadapi kebutuhan anak.

Penelitian lain dari Hasni dkk (2023) yang menunjukkan bahwa praktik mindful parenting terbukti secara empiris dapat meningkatkan efikasi orang tua dalam mengoptimalkan kemampuan terbaik dalam mengasuh sekaligus mengurangi timbulnya stres pengasuhan, meta-analisis dari Anand dkk (2021) menunjukkan bahwa program berbasis mindfulness secara umum meningkatkan kesejahteraan emosional orang tua serta memperbaiki hubungan interpersonal, termasuk hubungan dengan anak. Hasil pelatihan di Desa Kopong



memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa pendekatan mindfulness menciptakan pola pengasuhan yang lebih suportif dan empatik. Selain itu, studi yang dilakukan Kakhki dkk (2022) menemukan pelatihan *mindful parenting* efektif dalam meningkatkan kualitas pengasuhan dengan cara mengurangi stres pengasuhan, memperbaiki interaksi orang tua-anak, dan meningkatkan regulasi emosi yang adaptif. Efek positif ini juga bertahan hingga dua bulan setelah intervensi, menunjukkan dampak jangka panjang. Pelatihan di Desa Kopong mencerminkan dampak serupa dengan membantu orang tua mengelola stres dalam pengasuhan mereka. Pelatihan Mindful Parenting di Desa Kopong memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kualitas pengasuhan, sebagaimana dibuktikan melalui hasil analisis statistik yang menunjukkan perubahan rata-rata skor pre-test dan post-test yang signifikan. Berbagai penelitian mendukung hasil ini dengan menegaskan bahwa pendekatan mindfulness dalam pengasuhan tidak hanya menurunkan stres pengasuhan, tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan emosional antara orang tua dan anak. Dengan pendekatan yang lebih responsif, empatik, dan mendukung perkembangan anak, pelatihan ini terbukti efektif dalam membantu orang tua menciptakan pola pengasuhan yang lebih positif dan sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa program serupa dapat aplikasikan di komunitas lain untuk memberikan dampak yang lebih luas.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon Signed Ranks Test, pelatihan *Mindful Parenting* yang dilaksanakan di Desa Kopong menunjukkan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kualitas pengasuhan para peserta. Dari total 20 peserta, sebanyak 15 peserta mengalami peningkatan skor pada post-test dibandingkan pre-test (positive ranks)

dengan rata-rata peringkat 11,77 dan total peringkat sebesar 176,50. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar peserta berhasil menginternalisasi materi pelatihan dengan baik dan mampu menerapkannya dalam konteks pengasuhan mereka. Namun, terdapat 5 peserta yang menunjukkan penurunan skor pada post-test dibandingkan pre-test (negative ranks) dengan rata-rata peringkat 6,70 dan total peringkat sebesar 33,50. Selain itu, tidak ada peserta dengan skor yang sama (ties). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif secara statistik dalam meningkatkan kesadaran dan perhatian orang tua terhadap kebutuhan emosional dan perkembangan anak.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya:

- 1) Dilakukan penelitian dengan populasi yang lebih luas untuk menguji efektivitas pelatihan *mindful parenting* di berbagai konteks sosial dan budaya.
- 2) menggunakan pendekatan longitudinal untuk mengevaluasi dampak jangka panjang pelatihan terhadap pola pengasuhan dan perkembangan anak.
- 3) Menerapkan metode pelatihan yang lebih kreatif untuk meningkatkan para partisipasi yang hadir pada pelatihan.

Bagi Orang Tua

- 1) Lebih berusaha untuk mendengarkan dan memahami perasaan anak.
- 2) Belajar mengontrol emosi ketika menghadapi perilaku anak yang dianggap kurang baik.
- 3) Memberikan kesempatan pada anak mengutarakan perasaannya

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amelia, C. R. T., Vereswati, H., Erlangga, E., & Kurniawan, Y. (2022). Pelatihan Mindful Parenting Sebagai Strategi Pengasuhan Orang Tua Siswa PAUD Bunga Bangsa Semarang. RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(2), 420-426.



- [2] Aini, S. N., Jihan, J., Nuraini, F., Saripuddin, S., & Gunawan, H. (2023). Kualitas Pendidikan Dan Pola Asuh Orang Tua: Sebuah Tinjauan Multidisiplin. *Journal on Education*, 5(4), Hal 2
- [3] Almaghfiroh, Z. A., Qomariyah, G. F. A. N., Maulana, A. A., Elbarkah, A. A., & Sulaiman, H. S. (2024). Implementasi Perkembangan Bahasa dan Sosial Anak Melalui Pendidikan Orang Tua yang Berkualitas. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), Hal 8
- [4] Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M. J. (2019). The Effect of Mindfulness Interventions for Parents on Parenting Stress and Youth Psychological Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 1336. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01336/full>
- [5] Kakhki, Z. B., Mashhadi, A., Yazdi, S. A. A., & Saleh, S. (2022). The effect of mindful parenting training on parent-child interactions, parenting stress, and cognitive emotion regulation in mothers of preschool children. *Journal of Child and Family Studies*, 31(11), 3113-3124.
- [6] Damayanti, E., Ahmad, A., & Nurhasanah, N. (2021). Meningkatkan Kesadaran Pengasuhan Anak di Era Digital Melalui Ceramah Berbasis Multimedia. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, 5(1), 43.
- [7] Febriani, Z., Setyowati, R. B., Kumalasari, D., & Fourianalisyawati, E. (2021). Adaptation of Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) for parents of children aged 2-12 years. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 137-152.
- [8] Fikriyah, S., Mayasari, A., Ulfah, U., & Arifudin, O. (2022). Peran orang tua terhadap pembentukan karakter anak dalam menyikapi bullying. *Jurnal Tahsinia*, 3(1). Hal 11-19.
- [9] Hasni, N., & Karmiyati, D. (2023). Pengaruh Mindful Parenting dalam Menurunkan Stres Pengasuhan: Tinjauan Sistematis. *Flourishing Journal*, 3(12), 526-535.
- [10] Ihsani, A. A. N., Robbina, A. L. A. R., & Dewantara, D. D. (2024). PERAN PARENTING EDUCATION DALAM MENCIPTAKAN GENERASI MILENIAL YANG TANGGUH DI DESA WONOSARI KECAMATAN PAGU. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(04), 1304-1314.
- [11] Imanti, D. S. P., Harsika, A., Pratiwi, K. A., Ariyani, R., & Fakhrudin, A. (2024). Edukasi Orang Tua dalam Membangun Kesiapan Anak Mengikuti Pendidikan di Pesantren. *Jurnal Pendidikan Anak*, 13(2). Hal 170
- [12] *Journal of Child and Family Studies*. (2022). The Effect of Mindful Parenting Training on Parent-Child Interactions, Parenting Stress, and Cognitive Emotion Regulation in Mothers of Preschool Children. *Journal of Child and Family Studies*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-022-02420-z>
- [13] Krismayanti, Y. (2024). PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS MINDFULNESS UNTUK PENGEMBANGAN ETIKA SISWA SEKOLAH DASAR. *Educational Journal of Bhayangkara*, 4(2), 56-63.
- [14] Kurniati, N., Rejeki, S., Nizar, M., Purwanti, O. S., & Fitria, C. N. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua “Toxic Parents” bagi Kesehatan Mental Anak Sanggar Bimbingan Kepong Kuala Lumpur Malaysia. *Buletin KKN Pendidikan*, 5(2), Hal 1.
- [15] Kurniawan, I. N., & Uyun, Q. (2013). Penurunan stres pengasuhan orang tua



- dan disfungsi interaksi orang tua-anak melalui pendidikan pengasuhan versi pendekatan spiritual (PP-VPS). *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 5(1), 111-130.
- [16] Monalisa, M., Nomiko, D., & Ekawati, F. (2023). Pengaruh Modifikasi Positive Parenting Program terhadap Keterampilan Mindful Orang Tua dalam Pengasuhan Anak Usia Dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 285-296.
- [17] Mubarok, P. P. (2016). Program pengasuhan positif untuk meningkatkan keterampilan mindful parenting orangtua remaja. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 35-50.
- [18] Nancy, M. N., & Novianti, C. (2022). Premarital Sexual Behavior in Middle School Students: Family Conditions and Information Sources. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 14(4), 5599-5606.
- [19] Nancy, M. N., & Putri, E. A. S. (2023). PERAN PENGASUH TERHADAP KEDISIPLINAN REMAJA. *Disputare-Jurnal Psikologi*, 10(2), 60-63.
- [20] Nuha, F. A., Putri, A. M., & Triswanti, N. (2020). Hubungan antara karakteristik orang tua dengan stres pengasuhan pada orang tua anak gangguan spektrum autisme. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), Hal 46
- [21] Nurmalasari, F., Fitrayani, N., Paramitha, W. D., & Azzahra, F. (2024). Dampak Ketidadaan Peran Ayah (Fatherless) terhadap Pencapaian Akademik Remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), Hal 9-10.
- [22] Putri, A. E., & Laeli, S. (2024). Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan: Strategi Menghadapi Tantangan dan Tekanan. *Karimah Tauhid*, 3(6), 6846-6854.
- [23] Rijkiyani, R. P., Syarifuddin, S., & Mauizdati, N. (2022). Peran orang tua dalam mengembangkan potensi anak pada masa golden age. *Jurnal Basicedu*, 6(3), Hal 2).
- [24] Rofingah, N., & Mahpur, M. (2018). Efektifitas komunikasi berkualitas untuk meningkatkan kehangatan dalam pengasuhan pada orangtua sibuk bekerja di KB-TK IT Al-Hikmah. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 15(2), 12-20.
- [25] Romadhani, R. K., & Hadjam, M. N. R. (2017). Intervensi berbasis mindfulness untuk menurunkan stres pada orang tua. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 3 (1), 23-37.
- [26] Shorey, S., & Ng, E. D. (2021). The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 12 (1), Hal 1
- [27] Umah, A. K. (2022). Pengaruh pengasuhan orang tua terhadap kemandirian anak usia dini Pucang Santoso RW 30 (Skripsi Sarjana, Universitas Semarang). Universitas Semarang.
- [28] Waty, E. R. K., Hasanah, V. R., IP, S., Putri, R. M., Nengsih, Y. K., Alvi, R. R., ... & S KM, M. K. M. (2024). Rumah Ramah Anak: Penerapan Pola Pengasuhan Positif. Bening Media Publishing. Hal 41
- [29] Zuhda, M. A. (2024). Pentingnya Peran Ayah Dalam Perkembangan Emosional Anak. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 3(3), 71-81.