

PENERAPAN *MINDFUL PARENTING* PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI

IMPLEMENTATION OF *MINDFUL PARENTING* IN MOTHERS WHO HAVE EARLY CHILDREN

Sonya Lela Lutfia¹, Nurul Hidayah^{2*}

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Jalan Kapas 9 Yogyakarta

Korespondensi: nurul.hidayah@psy.uad.ac.id

Abstract. *An optimal child development requires positive parenting. It is important to apply mindful parenting to mothers with early childhood to improve the quality of care and psychological well-being of mothers. This study aims to obtain an overview of the practice and the factors that influence of mindful parenting. This study uses a qualitative phenomenological approach. Based on the criterion sampling technique, the study involved three mothers with early childhood in Yogyakarta City. The research trustworthiness was achieved by member checking. The data analysis technique used content analysis. The findings of the study showed that although mothers with early childhood do not have theoretical knowledge about mindful parenting, they have tried to practice mindful parenting, such as listening attentively, accepting children without judging, managing emotions, managing themselves in parenting relationships, and being compassionate. It can be concluded that mindful parenting has been reflected in mothers with early childhood. The factors that influence mindful parenting are maternal age, parenting cognition, husband's support, and child characteristics.*

Keywords: *early childhood, mindful parenting, mother*

Abstrak. Perkembangan anak yang optimal membutuhkan pengasuhan orang tua yang positif. Penting untuk menerapkan *mindful parenting* pada ibu yang memiliki usia dini untuk meningkatkan kualitas pengasuhan dan kesejahteraan psikologis ibu. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai penerapan *mindful parenting* dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis. Berdasarkan teknik *criterion sampling*, penelitian melibatkan tiga orang ibu yang memiliki anak usia dini di Kota Yogyakarta. Keterpercayaan penelitian menggunakan *member checking*. Teknik analisis data menggunakan analisis isi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kendati ibu yang memiliki anak usia dini tidak memiliki pengetahuan secara teoritik mengenai *mindful parenting*, mereka telah mencoba mempraktikkan *mindful parenting*, seperti mendengarkan dengan penuh perhatian, menerima anak tanpa menghakimi, mengelola emosi, mengelola diri dalam relasi pengasuhan, dan bersikap welas asih. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *mindful parenting* telah terefleksikan pada ibu yang memiliki anak usia dini. Faktor-faktor yang memengaruhi penerapan *mindful parenting* adalah usia ibu, kognisi pengasuhan, dukungan suami, dan karakteristik anak.

Kata kunci: *anak usia dini, ibu, mindful parenting*

PENDAHULUAN

Perkembangan manusia sangatlah penting terutama di masa pertumbuhan awal (*golden age*) (Desmariansi, 2020). Masa kanak-kanak meliputi periode usia pra sekolah dan usia sekolah. Usia pra sekolah disebut kanak-kanak awal (*early childhood*) dan usia sekolah disebut kanak-kanak akhir (*late childhood*). Peran orang tua sangat besar dalam rentang masa perkembangan anak tersebut, terlebih pada periode kanak-kanak awal.

Perkembangan anak yang optimal membutuhkan pengasuhan orang tua yang positif dan terhindar dari stres, yang salah satunya dapat dicapai dengan menerapkan *mindful parenting* atau pengasuhan berkesadaran. *Mindful parenting* adalah kapasitas orang tua untuk hadir sepenuhnya dan penuh perhatian selama proses pengasuhan (Singh & Joy, 2020).

Pendekatan ini dicapai dengan membangun hubungan orang tua-anak yang kuat, berfokus pada saat ini, dan menghindari membuat penilaian sepihak (Kabat-Zinn, 2014) sehingga menghasilkan kualitas pengetahuan dan perasaan (Duncan, dalam Kiong, 2015). Pengasuhan berkesadaran mengacu pada sikap, ucapan, perilaku, serta penampilan orang tua yang mengedepankan kesadaran atau eling dalam mengasuh buah hati anak (Kiong, 2015), melibatkan kualitas pengetahuan dan perasaan orang tua yang secara penuh kesadaran hadir dalam proses pengasuhan (Duncan et al., 2009).

Terdapat lima dimensi *mindful parenting*. Pertama, mendengarkan dengan penuh perhatian (*listening with full attention*). Orang tua yang bersedia mendengarkan dengan seksama membuat anak semakin merasakan kehadiran orang tua dan bukan sekedar mendengar kata-kata yang diucapkan oleh anak. Dimensi ini menggabungkan teknik mendengarkan dengan penuh perhatian, terfokus, dan penuh kesadaran. Kedua, penerimaan diri dan anak tanpa menghakimi (*nonjudgemental acceptance of self and child*). Orang tua harus secara sadar melihat anak sebagaimana adanya dan menerima anak dengan atributnya sendiri secara baik. Menerima bahwa anak-anak masa kini berbeda dengan anak-anak masa lalu ketika orang tua masih berstatus anak-anak.

Ketiga, pengaturan emosi diri dan anak (*emotional awareness of self and child*). Teori hidup berkesadaran menekankan pada kapasitas individu untuk berkonsentrasi terhadap keberadaan pikiran dan emosi yang ada pada saat ini. Mengasuh berkesadaran mengingatkan orang tua untuk tidak terjebak dalam persepsi masa lalu yang menyebabkan kehilangan kendali, menekankan pada kapasitas orang tua atas perhatiannya terhadap emosi dalam diri dan anaknya. Kecerdasan emosional yang baik akan memicu proses evaluasi otomatis yang menuntun pada penetapan perilaku yang baik (Bargh & Williams, dalam Kiong, 2016).

Keempat, pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan (*self-regulation in the parenting relationship*). Cara orang tua bereaksi terhadap emosi anak akan menimbulkan efek emosional dan sosial terhadap anak. Orang tua yang *mindful* mengetahui waktunya berhenti sejenak alih-alih langsung bereaksi. Orang tua yang suportif, toleran, dan tidak mengumbar emosi negatif ketika anaknya sedang menunjukkan emosi negatif, maka anak tersebut akan tumbuh dan memiliki kompetensi sosial dan emosional yang lebih matang (Eisenberg, dalam Kiong, 2016).

Kelima, welas asih untuk diri dan anak (*compassion for self and child*). *Mindful parenting* juga mencakup proyeksi aktif dari kepedulian empatik terhadap anak dan diri sendiri sebagai orang tua. Welas asih (*compassion*) didefinisikan sebagai emosi yang mewakili keinginan untuk meringankan penderitaan orang atau makhluk lain (Lazarus dan Lazarus, dalam Kiong, 2016). Welas asih untuk anak, dari orang tua yang mempraktikkan *mindful parenting*, akan menimbulkan keinginan untuk memenuhi kebutuhan anak yang pantas dan memberikan kenyamanan ketika anak mungkin merasa kesulitan.

Menerapkan *mindful parenting* dapat memberikan manfaat baik bagi orang tua maupun anak. Orang tua yang mendengarkan dengan penuh perhatian akan lebih memahami perlakuan yang tepat terhadap anak. Anak menjadi lebih percaya diri ketika tidak mendapatkan penghakiman dengan perkataan yang kasar dari orang tua. Orang tua yang tidak memuji secara berlebihan akan membuat anak tidak menjadi tinggi hati (Kiong, 2015). Peningkatan *mindful parenting* membantu orang tua terhindar dari stres (Hidayah &

Putri, 2023). Hal inilah yang membuat mindful parenting penting diterapkan dalam suatu keluarga. Orang tua yang menerapkan mindful parenting diyakini mampu menurunkan tingkat reaktivitas dan meningkatkan kesabaran, fleksibilitas dalam mengasuh, daya tanggap, konsistensi, dan kualitas pengasuhan sesuai tujuan masing-masing (Bröning & Brandt, 2022). Keterampilan mindful parenting dapat mengurangi dampak negatif pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus, mengurangi emosi negatif (seperti suasana hati yang buruk, merasa bersalah atau marah), meningkatkan kemampuan ibu untuk merawatnya dengan cermat, dan tidak mudah menghakimi (Whittingham, 2014; Rinaldi, 2017; Bröning & Brandt, 2022).

Seorang anak memiliki hubungan yang lebih dekat dengan ibunya. Komunikasi yang intensif dilakukan ibu terhadap anaknya, baik secara langsung maupun melalui media, akan membuat anak merasa lebih dekat dengan sosok ibunya (Fatmasari & Sawitri, 2020). Anak banyak menyerap pelajaran mengenai nilai etika, pandangan hidup, kasih sayang, kesabaran, dan kedisiplinan melalui ibunya. Kenyataan menunjukkan bahwa sebagian ibu dengan anak usia dini mengalami kesulitan dalam menerapkan mindful parenting. Hasil wawancara pendahuluan kepada para ibu yang memiliki anak usia dini menunjukkan bahwa mereka masih belum telaten mendengar aktif dan kurang mampu mengontrol diri dan emosi di dalam hubungan pengasuhan.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi penerapan mindful parenting, antara lain usia, tingkat pendidikan, dan kognisi pengasuhan. Menurut penelitian usia orang tua berperan terhadap mindful parenting karena orang tua yang berusia sudah dewasa akan lebih bijak dalam mengambil segala keputusan dan sudah melalui berbagai macam pertimbangan. Ditambah lagi orang tua yang sudah berusia matang lebih banyak memiliki pemahaman karena sudah mengalami fase perkembangan terlebih dahulu (Gouveia et al., 2016).

Adapun tingkat pendidikan ditemukan berkaitan dengan mindful parenting. Orang tua yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih memiliki kesempatan yang baik untuk memperoleh pengetahuan mendalam dan keterampilan terkait dengan pengasuhan dan hubungan orang tua-anak. Pengetahuan orang tua tentang pengasuhan juga diperkirakan dapat memprediksi mindful parenting dan berkaitan erat dengan kualitas pengasuhan. Orang tua yang mampu menampilkan pengetahuan tentang strategi pengasuhan positif dilaporkan memiliki tingkat disfungsi pengasuhan yang lebih rendah (Winter et al., 2012). Kondisi ini dicapai karena pengetahuan orang tua tentang pengasuhan dan perkembangan anak akan membuat orang tua memahami norma perkembangan anak dan strategi dalam mengasuh anak yang akan membantu orang tua dalam memenuhi kebutuhan biologis, fisik, sosial emosional, dan kognitif anak (Bornstein et al., 2018).

Pada faktor kognisi pengasuhan, mindful parenting dipengaruhi oleh persepsi orang tua tentang penilaian diri di dalam menjalankan perannya sebagai pendidik dan pengasuh. Kognisi pengasuhan positif diwakili oleh rasa kompeten pengasuhan, sedangkan kognisi pengasuhan negatif diwakili oleh atribusi yang berpusat pada orang tua terhadap perilaku anak. Orang tua yang merasa kompeten dalam menjalankan peran dan tugasnya akan lebih persisten ketika menghadapi situasi pengasuhan yang menantang, tidak menarik diri dari situasi tersebut, serta memiliki stres pengasuhan yang lebih rendah (Benedetto & Ingrassia, dalam Kumalasari & Fourianalistyawati, 2020). Sebaliknya, rasa kompeten yang rendah dan atribusi negatif seperti menyalahkan diri sendiri (self-blame) dapat menurunkan motivasi untuk persisten dalam menghadapi tantangan pengasuhan dan meningkatkan respons afektif yang negatif terhadap perilaku anak (Bugental et al., 1998).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian-penelitian sebelumnya tentang mindful parenting pada anak usia dini antara lain tentang pelatihan mindful parenting bagi ibu balita (Febriani et al, 2019), studi deskriptif tentang tingkat pengetahuan

parenting pada orang tua anak usia dini (Putri, 2021), dan peran mindful parenting terhadap stres pengasuhan pada ibu anak usia dini (Kumalasari & Fourianalistyawati, 2020).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran dan faktor-faktor yang memengaruhi penerapan mindful parenting pada ibu yang memiliki anak dini, sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana penerapan mindful parenting pada ibu yang memiliki anak usia dini?” dan “Faktor-faktor apa saja yang berpengaruh terhadap penerapan *mindful parenting* pada ibu yang memiliki anak usia dini?”

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif fenomenologi, yaitu suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif individu (Creswell, 2013). Dalam penelitian ini, peneliti berusaha menggali makna dan pemahaman individu terhadap fenomena tertentu dari sudut pandang mereka sendiri terkait penerapan *mindful parenting* dalam pengasuhan.

Partisipan Penelitian: Subjek penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia dini (anak berusia 2-6 tahun) yang tinggal di wilayah Kota Yogyakarta dan bersedia menjadi subjek penelitian. Teknik sampling menggunakan *criterion sampling* yaitu pengambilan sampel sesuai dengan kriteria yang ditetapkan (Poerwandari, 2013) dan diperoleh tiga orang subjek penelitian.

Metode Pengumpulan Data: Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa wawancara semi terstruktur terhadap orang tua yang memiliki anak usia dini. Menurut Sugiyono (2018) wawancara semi terstruktur adalah wawancara yang memiliki proses lebih bebas apabila dibandingkan dengan wawancara terstruktur, sehingga wawancara semi terstruktur termasuk ke dalam kategori *in depth interview*. Wawancara semi terstruktur bertujuan menemukan permasalahan secara terbuka dengan cara mengajak pihak narasumber untuk dapat dimintai gagasannya.

Teknik Analisis Data: Analisis data penelitian menggunakan analisis isi. Analisis isi adalah sebuah metode menganalisis komunikasi secara sistematis dan objektif terhadap pesan yang terlihat guna dipelajari (Berelson & Kerlinger, dalam Ahmad, 2018). Pada analisis isi peneliti berusaha untuk mengkonstruksi realitas dan memahami maknanya sehingga penelitian ini sangat memperhatikan proses, peristiwa, dan otentisitas (Krippendorff, dalam Ahmad, 2018).

Keterpercayaan Penelitian: Pada penelitian ini kredibilitas penelitian diperoleh dengan melakukan *member check*. *Member check* melibatkan partisipan (subjek) untuk mengulasnya, dengan cara melibatkan subjek mereview data atau informasi yang telah disiapkan oleh peneliti. Apabila partisipan (subjek) setuju terhadap semua yang dilaporkan peneliti maka kesimpulan hasil penelitian dapat dikatakan *credible* (Schwandt, 2014).

HASIL

Gambaran *mindful parenting* pada ibu yang memiliki anak usia dini

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak usia dini berupaya menerapkan *mindful parenting*. Kesediaan mendengarkan dengan penuh perhatian dan empati ditunjukkan dari penggunaan multisensori berupa kontak mata yang intens dan mendengarkan dengan seksama, sebagaimana diungkapkan oleh ketiga subjek:

“Saya dan anak selalu bertatap muka biar anaknya juga paham yang saya katakan, terus saya menangkap cerita anak saya setelah anak saya sudah mulai

ngobrol banyak, setelah dia sudah selesai cerita baru saya menanggapi.”
(Subjek A)

“Didengerin terus e ngasih respon atau saya yang mancing. Misal dia lagi ngerespon ke sesuatu saya tanggepin. “iya, adek kesel ya sama ayah. Beli ini enggak boleh.” (Subjek B)

“Ya biasa, tatap-tatapan mata. Kalau dia minta sesuatu yang positif, oke saya iyakan tapi tergantung juga. Misal itu saya belum dapat, oh ya besok ya, biasanya kan minta sesuatu.” (Subjek C)

Ibu dengan anak usia dini berusaha menerima diri sendiri dan anak tanpa menghakimi meskipun perilaku anak belum seperti yang diharapkan, seperti anak yang belum mau bersekolah, belum lancar berbicara, dan mudah marah.

“Saya pikirnya duh kok anak saya seperti ini ya? Pertama ya mesti sedih ya mbak tapi gak menyesal sih mbak. Apa mungkin anak saya punya kelebihan lain, ya memang anak saya gak seperti anak lain tapi setiap anak kan beda-beda mbak.” (Subjek A)

“Woah oke oke, kalau anak saya yang kelihatan beda itu kan ngomongnya ya sama kalau motoriknya emang iya sih. Kalau teriak-teriak kalau dah keterlaluannya dialihkan.” (Subjek B)

“Kalau udah gede kan gak mungkin marah, kalau untuk sementara waktu karena dia masih kecil paling kasih nasihat-nasihat aja selama masih dapat dibentuk.” (Subjek C)

Ibu dengan anak usia dini berupaya mengontrol emosi dengan belajar berempati pada anaknya dan menjaga jarak (*distancing*) sejenak dari anak.

“Jadinya, saya gak jadi emosi toh mbak terus saya tahan emosi saya karena itu tadi mbak ketika anak kita bentak yang ada malah ngeyel. Jadi, kalau kita halus, ngomongnya pelan nah itu malah dia nanti dapat nangkep ...” (Subjek A)

“Saya kabur dulu, nangis atau saya whatsapp suami lalu saya balik lagi.”
(Subjek B)

“Itu sih aku lebih banyak aku kasih ke ayahnya. Kalau enggak ada ayahnya ya paling aku tinggal di kamar terus nunggu dia nyariin gitu.” (Subjek C)

Ibu dengan anak usia dini mengatur diri dalam hubungan pengasuhan dengan keterlibatan orang tua, anak sulung, maupun suami ketika menyadari kondisinya kurang memungkinkan untuk menangani anak secara langsung.

“Kadang saya ya jelas capek mbak, jadi ngerasa sendiri tapi kan cuma sebentar karena ada ibu saya jadi saya merasa terbantu. Kalau capek ya jelas ya mbak kadang kesal ya mbak.” (Subjek A)

“Caranya nyontohin, ngasih tahu, ngajakin kakaknya buat nyontohin dan ngasih tahu. Jadi, bukan hanya saya saja dan suami tapi kakaknya juga karena kadang-kadang adeknya lebih mendengarkan kakaknya pada titik-titik tertentu.” (Subjek B)

“.. Yaudah gitu, capek, anaknya ngeyel, beralasan terus yaudah lah ya aku kasihin ayahnya tapi bener loh dari aku tuh senin sampai jumat itu nganter terus, kalau enggak jumat atau sabtu pasti ya harus tidur siang soalnya kalau enggak rasanya capek banget.” (Subjek C)

Ibu dengan anak usia dini berupaya menunjukkan welas asih dengan berempati kepada anak, memberikan isyarat non verbal, dan merawat ketika sakit.

“Kalau untuk itu saya gak pernah langsung menyalahkan anak saya. Misalkan anak saya baru sama temennya ini ya jelas anak saya yang nabok dulu tapi saya nanya dulu ke temennya itu mbak kronologinya seperti apa. Jadi biar anak saya gak merasa bersalah toh mbak.” (Subjek A)

“Kalau bicara logat ya menurut saya sudah lembut... Paling gendong, meluk, usap walaupun orang denger nada bicara saya kayak disiksa lahir batin ya sama emaknya padahal enggak seperti itu.” (Subjek B)

“Hm enggak tidur mbak, biasanya dibiasakan untuk minum obat. Ya kita lihat-lihat dulu kalau misalkan hanya batuk dan pilek ya udah kita rawat di rumah pakai obat atau pakai tradisional tak beliin jahe. Untung dia suka wedang jahe atau pake uap dikasih bawang putih gitu-gitu. Pijit juga.” (Subjek C)

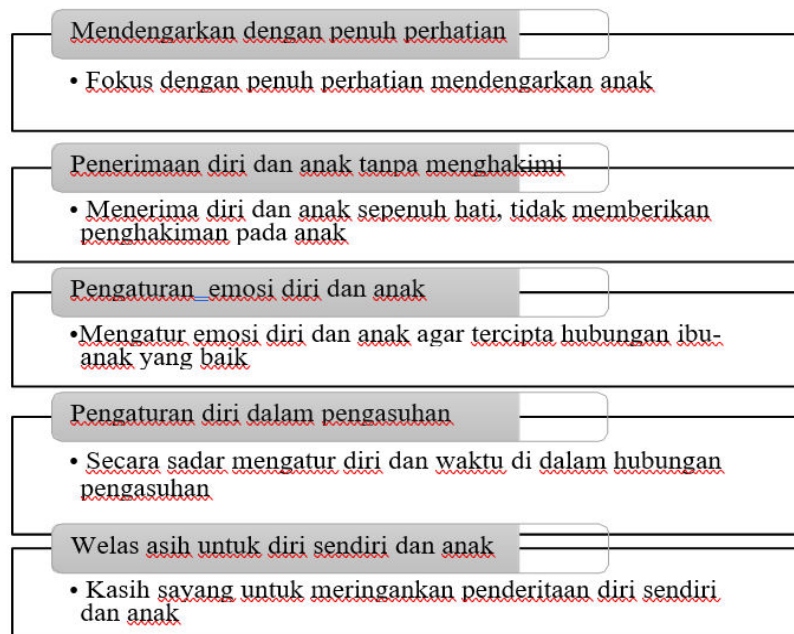
Ibu dengan anak usia dini menunjukkan welas asih terhadap diri sendiri dengan cara menenangkan diri terlebih dahulu ketika berkonflik dengan anak, beristirahat di akhir pekan, meskipun kadang-kadang menyalahkan diri sendiri.

“Saya tenang dulu mbak soalnya kalau kita gak tenang nanti malah salah toh mbak. Nanti saya tanya dulu ke anak nah nanti saya baru menanggapi.” (Subjek A)

“Misalnya, lagi ada kerjaan terus mepet deadline, yaudah lah ya aku kasihin ayahnya ...” (Subjek B)

“Sebenarnya sih kayak nyalahin diri sendiri terus kayak ‘aduh enggak cukup baik nih buat jadi ibu’ tapi sedapat mungkin saya saat itu membantah dan menyangkal ‘dapatnya segitu, mampunya segitu. It,s okay berarti besok cari cara lain lagi’ udah kayak gitu.” (Subjek C)

Temuan tentang gambaran *mindful parenting* pada ibu dengan anak usia dini dapat divisualisasikan pada gambar 1.



Figur 1. Penerapan *Mindful Parenting* pada Ibu Anak Usia Dini

Faktor-faktor yang memengaruhi penerapan *mindful parenting*

Temuan penelitian menunjukkan beberapa factor penerapan *mindful parenting*. Pertama, faktor usia. Para ibu dengan anak usia dini yang menjadi subjek penelitian berada

pada tahap perkembangan masa dewasa awal. Para subjek menikah pada usia 26-29 tahun dan saat ini berusia 32-36 tahun. Dengan demikian diperoleh gambaran bahwa ketika menikah para subjek telah memiliki usia yang sudah matang untuk mengarungi bahtera rumah tangga.

Kedua, kognisi pengasuhan. Para ibu yang memiliki anak usia dini belajar mengenai mengasuh anak baik melalui teman sebaya, orang tua, buku, media sosial, maupun berkonsultasi ke dokter.

“Saya sering baca-baca mbak cara mengasuh anak seperti apa, nah terus dari dokternya juga sudah dikasih tahu mbak pertama kali untuk pijat bayi dan untuk memandikan itu kan sudah dikasih tahu mbak termasuk ngasih ASI juga. Jadi saya baca buku yang buku warna yang terang itu mbak.” (Subjek A)

“Secara teori enggak tau ya itu banyak apa enggak ya tapi taulah beberapa yang bersliweran di media sosial, yang tren. Pola pengasuhan yang kayak gini tuh enggak baik yang baik tuh seperti ini atau dari buku atau dari pengalaman diri dari anak pertama.” (Subjek B)

“Karena saya anak semata wayang dan gak dekat sama anak kecil. Saya ya lewat social media aja, ya saya ibu barukan jadi sadar saya enggak dapat apa-apa makanya saya harus belajar. Belajar yang mudah untuk saat ini kan yang mudah itu lewat sosmed sama lewat temen-temen, nah itu. Biasanya kan temen-temen cerita kalau enggak ya lewat sosmed.” (Subjek C)

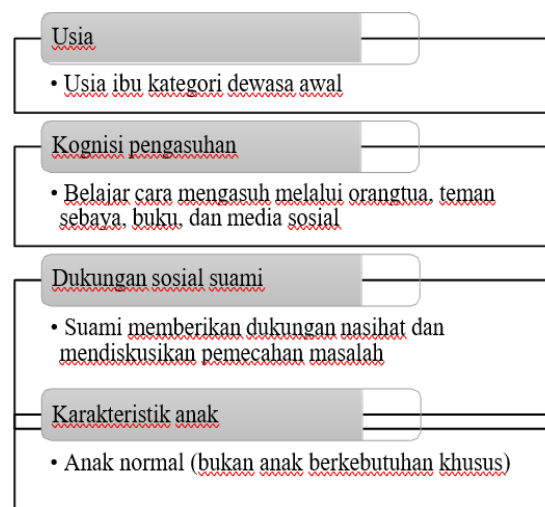
Ketiga, dukungan suami. Dalam upaya penerapan *mindful parenting*, ibu dengan anak usia dini memperoleh dukungan suami. Bentuk dukungan yang diperoleh berupa nasihat, penghiburan, dan mendukung pemberian reward terhadap perilaku anak yang positif.

“Ketika saya emosi, suami nasihatin yang tenang, yang sabar. Ngasih pengertian ke anak pelan-pelan.” (Subjek A)

“..Jadi, mikir sendiri kok dapat sih terus ya diblok sendiri. Terus mikir pas itu kan kondisinya begini atau ngobrol sama suami” (Subjek B)

“Biasanya pujian aja sih, kalau semisal ada duit ya makan. Nah kalau enggak ya anak bilang ke ayahnya terus dikasih makanan kecil kayak biskuit gitu, dah gitu” (Subjek C)

Keempat, karakteristik anak. Ketiga anak dari ibu yang memiliki anak usia dini merupakan anak normal atau tidak berkubutuhan khusus, sehingga stresor yang dihadapi tidak sekompleks mengasuh anak berkebutuhan khusus. Temuan penelitian tentang faktor-faktor yang memengaruhi penerapan *mindful parenting* pada anak usia dini dapat divisualisasikan pada Gambar 2.



Figur 2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Penerapan *Mindful Parenting*

DISKUSI

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan anak usia dini telah berupaya menerapkan *mindful parenting*. Orang tua yang menghadirkan kesadaran berpikir ketika mengasuh anak dapat dikatakan bahwa dia orang tua yang *mindful parenting*. Mengasuh anak usia dini memang bukan hal yang mudah untuk dilakukan. Tidak selamanya seorang ibu dalam keadaan bebas tekanan atau tidak stres saat mengasuh seorang anak, terutama anak yang masih berusia dini. Manfaat *mindful parenting* adalah orang tua dapat tetap sadar serta memenuhi kebutuhan anak mereka (Duncan et al., 2009) dan berperan dalam menurunkan risiko stres pengasuhan Afaf et al. (2019). Penerapan praktik *mindful parenting* tersebut dapat menciptakan keadaan keluarga yang memungkinkan adanya kepuasan dan kenikmatan yang lebih bertahan lama mengenai hubungan orang tua dengan anak. Penggunaan pola asuh yang *mindful* dapat meningkatkan kualitas hubungan ibu-anak dan dapat menghindari terjadinya perilaku pengasuhan maladaptif secara berulang-ulang. Pola asuh yang penuh kesadaran memiliki dampak positif pada pengasuhan anak dengan mengurangi reaktivitas dan meningkatkan sifat-sifat seperti kesabaran, fleksibilitas, dan konsistensi. Pola asuh ini juga membantu orang tua menyelaraskan aktivitas pengasuhan dengan nilai-nilai dan tujuan pengasuhan (Bröning & Brandt, 2022).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan anak usia dini memiliki tujuan yang baik dalam mengasuh anaknya. Para ibu berusaha memenuhi kebutuhan anak-anaknya. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa perhatian merupakan cerminan dari keadaan psikologis dan susunan dari suatu kualitas internal seseorang yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Duncan et al., 2009). Seorang ibu yang *mindful* akan mampu mengendalikan diri dalam menghadapi perilaku anaknya, memahami perasaan dan kebutuhan anaknya, serta menerima kondisi dirinya dan kondisi anaknya (Kabat-Zinn, 2014).

Ibu dengan anak usia dini mendengarkan dengan penuh perhatian melibatkan kontak mata. Proses stimulasi dengan indera penglihatan merupakan proses kealaman atau proses fisik, kemudian stimulus ini diteruskan ke otak yang merupakan pusat kesadaran sehingga individu menyadari apa yang dilihatnya (Walgito, 2010). Melalui kontak mata secara intens dan penuh perhatian orang tua dapat melihat perubahan raut muka anaknya dan bahasa tubuhnya yang dapat mencerminkan keadaan anak saat itu, sehingga orang tua akan dapat mendeteksi kebutuhan anak saat itu (Duncan et al., 2009).

Berdasarkan hasil penelitian ibu dengan anak usia dini menerima diri dan anak tanpa menghakimi, meskipun anaknya belum mau bersekolah, ada yang anaknya terlambat bicara, dan ada yang anak yang masih emosional. Cara orang tua mengontrol emosi dengan mengambil jarak, mencari dukungan emosional, pengaturan emosi diri dan anak merupakan dasar dari mengasuh berkesadaran (Kiong, 2015). Orang tua yang emosional atau tidak dapat menahan diri ketika menghadapi suatu keadaan dapat mengakibatkan proses pengasuhan menjadi kurang berkualitas, bahkan proses pengasuhan dapat tidak berjalan sama sekali. *Mindful parenting* mendorong kepercayaan dan ikatan emosional antara orang tua dan anak, sehingga mengurangi stres orang tua dan meningkatkan kesejahteraan anak.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kendala yang dihadapi oleh ibu dengan anak usia dini rata-rata berkaitan dengan keadaan anak yang sulit untuk dikontrol atau tidak patuh. Kondisi ini tentu saja membuat para ibu kewalahan menghadapinya, sehingga untuk menetralkan konflik dengan anak, para ibu memiliki cara pengelolaan emosinya masing-masing. Dengan demikian, perlu kesabaran yang untuk mengarahkan anak. Kebanyakan orang tua melakukan tindakan spontanitas dan respons yang tidak terkontrol (Duncan et al., 2009). Jika ibu hanya berfokus kepada dirinya sendiri, kemungkinan besar akan menyebabkan kualitas pola asuh yang kurang optimal. Ketika orang tua memaksakan agar

anak harus patuh dan merasa harus dapat mengendalikan anak maka orang tua berorientasi terhadap diri sendiri, bukan terhadap anak.

Temuan menunjukkan bahwa berbagi tugas akan mengurangi beban pengasuhan sehingga kerjasama antar anggota keluarga sangat dibutuhkan. Suami perlu terlibat dalam pengasuhan memberikan solusi mengenai permasalahan dengan anak, mendampingi istri ketika anak sulit diatur, dan bergantian mengasuh anak secara mindful. Pengasuhan yang penuh kesadaran memungkinkan orang tua untuk membangun hubungan yang kuat dengan anak-anak mereka, karena pengasuhan yang penuh kesadaran terkait erat dengan interaksi dan hubungan yang efektif antara orang tua dan anak (Hardika & Retnoningtias, 2020).

Ibu dengan anak usia dini mempraktikkan pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan dengan dukungan keluarga. Mereka menyadari bahwa kondisi badan lelah merupakan saat yang tidak tepat untuk melakukan pengasuhan berkesadaran. Ketika seorang ibu mengalami suatu keadaan yang menimbulkan rasa tertekan, ibu akan mudah merasa lelah. Perasaan lelah inilah yang kerap kali ditemui ketika mengasuh anak. Duncan et al. (2009) menjelaskan bahwa ketika ibu berinteraksi dengan anak dilakukan secara berkesadaran maka ibu menyesuaikan diri terhadap respons anak. Ibu yang dapat mempraktikkan mindful parenting akan mampu belajar dari pengasuhan yang sedang berjalan dengan memperhatikan keadaan anak saat ini, kemudian dengan didasari kebutuhan anaknya dia mencari langkah yang tepat untuk kepentingan pengasuhan jangka panjang. Duncan et al. (2009) menjelaskan bahwa orang tua yang melakukan praktik pengaturan diri dengan baik, mereka akan mampu mengontrol waktu dan kesempatan yang tepat di dalam proses pengasuhan terhadap buah hatinya, mereka akan tahu waktu yang tepat untuk harus hadir, harus tenang, dan harus berhenti.

Ibu anak usia dini mempraktikkan welas asih kepada anak dengan ungkapan atau cara yang berbeda-beda. Ketiga subjek nampak menunjukkan rasa cintanya pada anak sehingga ingin selalu memenuhi kebutuhan secara wajar agar tidak timbul rasa menyalahkan diri sendiri dan anak. Penerapan welas asih pada keluarga yang dilakukan dengan penuh ketulusan dan kesadaran akan berdampak positif bagi perkembangan jiwa anak. Anak-anak akan lebih peduli dengan sesama, lingkungan, dan fenomena yang terjadi di sekitarnya (Kiong, 2015).

Hasil penelitian menemukan faktor-faktor yang memengaruhi penerapan mindful parenting adalah usia, kognisi pengasuhan, dan dukungan sosial suami. Para subjek penelitian berusia usia 30 tahun ke atas yang dikategorikan dewasa awal. Orang dewasa merupakan manusia yang telah menyelesaikan masa pertumbuhannya dan sudah siap untuk terjun ke masyarakat, menerima kedudukannya di masyarakat bersama orang dewasa lain (Putri, 2019). Periode penyesuaian diri yang meliputi pola kehidupan baru serta kehidupan sosial baru adalah periode masa dewasa awal. Orang yang termasuk ke dalam kategori masa dewasa awal mempunyai beberapa harapan yang sekiranya dapat untuk dilakukan, di antaranya seperti memainkan peran baru yaitu menjadi suami atau istri, orang tua, menjadi tulang punggung keluarga, dan mengembangkan nilai serta sikap baru terkait tugas baru tersebut (Hurlock, 2002).

Para ibu yang memiliki anak usia dini belajar mengasuh anak melalui teman sebaya, orang tua, buku, maupun media sosial yang ada. Terdapat berbagai macam cara mengasuh anak yang diterapkan kepada anaknya yang diperoleh dari berbagai sumber, dan dapat dipilih cara yang sesuai untuk anak mereka. Menurut penelitian Lippold et al., (Kumalasari dan Fourianalistyawati, 2021) mindful parenting berkorelasi positif dengan persepsi orang tua tentang penilaian diri dalam menjalankan perannya sebagai pendidik dan pengasuh. Kognisi pengasuhan dapat memberikan dampak positif dalam mendorong orang tua untuk terlibat dalam proses pengasuhan yang penuh tantangan. Orang tua yang mempunyai pengetahuan tentang pengasuhan dalam menjalankan peran dan tugasnya akan lebih gigih

dalam menghadapi pengasuhan yang menantang, tidak menghindari dari situasi tersebut dan tidak mudah stres (Benedetto & Ingrassia, dalam Kumalasari & Fourianalisyawati, 2021). Di sisi lain, kecakapan pengasuhan yang rendah dan penilaian perilaku anak berdasarkan persepsi orang tua berakibat pada perasaan menyalahkan diri sendiri akan menurunkan semangat dan kegigihan orang tua dalam menghadapi tantangan pengasuhan dan meningkatkan respons dan perasaan negatif terhadap perilaku anak (Bugental et al., 1998).

Adanya dukungan suami pada temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Lisa & Astuti (2018) bahwa sebagai sepasang suami dan istri, peran yang dimiliki adalah sepasang partner dalam pengasuhan anak. Peranan ini memang membutuhkan sinergi antar keduanya agar dapat saling melengkapi dan sejalan.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa *mindful parenting* berhasil terefleksikan dengan baik pada ibu yang memiliki anak usia dini. Dimensi-dimensi *mindful parenting* dapat tergambarkan dengan jelas pada ibu yang memiliki anak usia dini. Dimensi mendengarkan dengan penuh perhatian dapat tergambarkan dengan jelas, walaupun bentuk responsnya berbeda-beda, baik verbal maupun non verbal serta alat sensori. Penerimaan diri dan anak tanpa menghakimi juga dapat diterapkan oleh para ibu yang memiliki anak usia dini. Pada dimensi pengaturan emosi diri dan anak semua subjek dapat menerapkannya dengan *coping* yang bervariasi. Ibu anak usia dini juga mampu menerapkan pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan. Pada dimensi welas asih terhadap diri dan anak, welas asih tergambarkan dengan jelas walaupun lebih dominan dimensi welas asih pada anak daripada welas asih terhadap diri sendiri. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi penerapan *mindful parenting* pada ibu yang memiliki anak usia dini adalah faktor usia (dewasa awal), kognisi pengasuhan yang bersumber dari teman sebaya, orang tua, buku, maupun media sosial yang ada, dukungan keluarga, dan karakteristik anak.

Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian disarankan agar para ibu anak usia dini dapat meningkatkan keterampilan *mindful parenting* dengan meningkatkan kognisi pengasuhan. Mengikuti pelatihan atau membaca buku mengenai *mindful parenting* sangat membantu bagi para ibu yang memiliki anak usia dini agar dapat memahami *mindful parenting* karena manfaatnya bagi orang tua maupun anak. Para ibu yang memiliki anak usia dini diimbau agar dapat meluangkan waktu istirahat sejenak atau menjadwalkan diri untuk “*me time*” agar para ibu dengan anak usia dini dapat menjaga keseimbangan antara welas asih terhadap anak dan terhadap diri sendiri. Dukungan sosial keluarga sangat dibutuhkan agar ibu dapat menerapkan *mindful parenting* ini dengan optimal.

Referensi

- Afaf, I., Gani, A., & Kumalasari, D. (2019). Be mindful, less stress: Studi tentang *mindful parenting* dan stres pengasuhan pada ibu dari anak usia middle childhood di Jakarta. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 15, 98–107. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7744>
- Ahmad, J. (2018). Desain penelitian analisis isi (content analysis). *ResearchGate*, 1–20. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12201.08804>
- Bögels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7406-7>
- Bornstein, M. H., Putnick, D. L., & Suwalsky, J. T. D. (2018). Parenting cognitions → parenting practices → child adjustment? The standard model. *Development and Psychopathology*, 30(2), 399–416. doi:10.1017/S0954579417000931

- Bröning, S., & Brandt, M. (2022). Mindful parenting: Mindfulness in the parent-child relationship. *Zeitschrift für Kinder-und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 50(5), 395–406. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000853>
- Bugental, D. B., Johnston, C., New, M., & Silvester, J. (1998). Measuring parental attributions: Conceptual and methodological issues. *Journal of Family Psychology*, 12(4), 459–480. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.12.4.459>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage Publications, Inc.
- Desmariansi, E. (2020). *Buku ajar metode perkembangan fisik anak usia dini*. Pustaka Galeri Mandiri.
- Duncan, L.G., Coatsworth, J.D. & Greenberg, M.T. A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Fatmasari, A. F., & Nurhayati, N. F. (2020). Kedekatan ibu-anak di era digital: Studi kualitatif pada anak usia emerging adult. *Jurnal Empati*, 9(5), 384-397. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.29262>
- Febriani, Z., Kumalasari, D., Trimman, A., & Listyawati, E. (2019). Pelatihan mindful parenting bagi ibu dengan balita di cempaka putih. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 4(1), 7-12. <https://doi.org/10.26905/abdimas.v4i1.3232>
- Gouveia, M.J., Carona, C., Canavarro, M.C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Hardika, I., & Retnoningias, D. (2020). Pengaruh terapi kelompok berbasis mindful parenting terhadap beban psikologis ibu yang memiliki anak cerebral palsy. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(3), 210-224. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i3.26847>
- Hidayah, N., & Putri, S. Z. (2023). Mindful parenting and parental bonding as protective factors of parenting stress in mothers of children with cerebral palsy. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 25(2), 105–119. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v25i2.3440>
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Alih Bahasa Istiwidayanti, dkk). Erlangga.
- Kabat-Zinn, M. (2014). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. Hachette Books. <https://books.google.co.id/books?id=z3RrAwAAQBAJ>
- Kiong, M. (2015). *Mindful parenting*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. <http://repositori.kemdikbud.go.id/517/1/6.%20Mindfull%20Parenting.pdf>
- Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2020). The role of mindful parenting to the parenting stress in mothers with children at early age. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 135-142. <https://doi.org/10.14710/jp.19.2.135-142>
- Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2021). Faktor-faktor objektif dan subjektif yang memprediksi mindful parenting pada ibu di Indonesia . *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14(1), 52-62. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.1.52>
- Lisa, W., & Astuti, A. (2018). Perbedaan pengasuhan berkesadaran pada orang tua milenial. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 60–71. <http://dx.doi.org/10.35760/psi.2018.v11i1.2074>
- Neece, C. L. (2014). Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays: Implications for parental mental health and child behavior problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27(2), 174–186. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jar.12064>
- Poerwandari, E. K. (2013). *Pendekatan kualitatif penelitian perilaku manusia* (3rd ed.). Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rinaldi, M. (2017). Program “mindful parenting” untuk menurunkan afek negatif pada ibu yang memiliki anak retardasi mental. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2),129-140. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v19i2.60>
- Schwandt, T. A. (2014). *The SAGE dictionary of qualitative inquiry*. SAGE Publications.

- Singh, N. N., & Joy, S. D. S. (2020). *Mindfulness-based interventions with children and adolescents: research and practice*. Taylor & Francis.
<https://books.google.co.id/books?id=5pAIEAAAQBAJ>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar psikologi*. Andi Offset.
- Whittingham, K. (2014). Parents of children with disabilities, mindfulness and acceptance: A review and a call for research. *Mindfulness*, 5(6), 704–709. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0224-8>
- Winter, L., Morawska, A. & Sanders, M. (2012). The knowledge of effective parenting scale (KEPS): A tool for public health approaches to universal parenting programs. *The Journal of Primary Prevention*, 33(2-3), 85–97 (2012). <https://doi.org/10.1007/s10935-012-0268-x>