

PENGARUH METODE MINDFUL PARENTING TERHADAP POLA ASUH IBU DI DESA TANGSI AGUNG

THE EFFECT OF MINDFUL PARENTING ON MOTHERS PARENTING IN TANGSI AGUNG VILLAGE

Nadia Gusti Mentari¹, Dwi Hurriyati², Edi Supratman³

Penulis korespondensi: nadiagusti5@gmail.com

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Bina Darma, Palembang

³Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Bina Darma, Palembang

Abstrak

Kegiatan pengasuhan dilakukan dengan mendidik, membimbing, memberi perlindungan, serta pengawasan terhadap anak merupakan cara orangtua bertindak sebagai orangtua terhadap anak-anaknya di mana mereka melakukan serangkaian usaha aktif. *Mindful parenting* merupakan salah satu cara pola pengasuhan terhadap anak dimana orangtua mampu menghargai tindakan dan pendapat anak, mampu menjalankan hubungan yang harmonis kepada anak dan mampu melaksanakan peran sebagai orang tua. *Mindful Parenting* terdiri dalam 5 dimensi, yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian, tidak menghakimi, pengendalian emosi, pengaturan diri, dan welas asih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pola asuh Ibu-ibu di Desa Tangsi Agung serta bagaimana pengaruh metode *Mindful Parenting* untuk menjalin komunikasi yang efektif dengan anak. Metode yang digunakan berupa observasi, wawancara dan pemberian materi dilakukan dengan cara memberikan kertas yang berisi materi mengenai *Mindful Parenting*. Setelah diberikan materi menggunakan metode penyuluhan, Ibu-ibu di Desa Tangsi Agung sangat menerima dan berusaha mengaplikasikan pola asuh *Mindful Parenting* dalam kehidupan sehari-harinya untuk menjalin komunikasi yang efektif dengan anak.

Kata Kunci:

- Mindful Parenting
- Pola Asuh
- Komunikasi Efektif
- Penyuluhan
- Orang tua

Abstract

Parenting activities carried out by educating, guiding, protecting, and supervising children are the way parents act as parents to their children where they carry out a series of active efforts. *Mindful parenting* is one way of parenting to children where parents are able to respect the actions and opinions of children, are able to carry out harmonious relationships with children and are able to carry out their roles as parents. *Mindful Parenting* consists of 5 dimensions, namely attentive listening, non-judgment, emotional control, self-regulation, and compassion. This study aims to determine how the parenting style of mothers in Tangsi Agung Village and how the influence of the *Mindful Parenting* method to establish effective communication with children. The method used in the form of observation, interviews and giving material is done by giving a paper containing material about *Mindful Parenting*. After being given the material using the counseling method, the mothers in Tangsi Agung Village were very receptive and tried to apply *Mindful Parenting* in their daily lives to establish effective communication with their children.

Keywords:

- Mindful Parenting
- Parenting
- Effective Communication
- Counseling
- Parent

1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa Strata 1 Universitas Bina Darma yang dikembangkan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam berbagai segi kehidupan bermasyarakat. Pelaksanaan KKN ditujukan untuk menumbuh kembangkan empati dan kepedulian civitas akademika Universitas Bina Darma terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi masyarakat dan pembangunan berkelanjutan yang diperlukan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mewujudkan kesejahteraan masyarakat. Kuliah Kerja Nyata dilakukan di Desa Tangsi Agung yang terletak di Kelurahan Banding Agung Kabupaten Ogan Komering Ulu.

Selama kegiatan KKN berlangsung penulis menemukan beberapa fenomena mengenai anak-anak yang kesulitan dalam belajar, berkata kasar, sulit ber sosialisasi dan berbuat kasar dengan teman sebayanya. Setelah di observasi ternyata fenomena tersebut di hasilkan sebagian besar disebabkan oleh faktor internal dalam diri dan faktor eksternal ialah pola asuh orang tuanya.

Keluarga merupakan lingkungan yang terdekat dengan anak-anak. Sebagai anggota keluarga, orangtua memiliki tanggung jawab penting dalam pendidikan anak, sehingga dapat dikatakan bahwa orangtua di dalam keluarga merupakan pendidik yang pertama dan utama (Wahy, 2012). Keluarga juga memiliki peran penting dalam membangun karakter dan perkembangan emosi anak (Hyoscyamina, 2011; Lidyasari, 2013; Setyowati, 2005). Oleh sebab itu, orangtua di dalam keluarga perlu senantiasa meningkatkan keterampilan dan pengetahuan dalam pendidikan dan pengasuhan anak.

Pada masa usia dini ini pula menurut Erikson (Santrock, 2015) anak mengembangkan inisiatif untuk mengeksplorasi dunianya, mencontoh orang-orang terdekatnya, menjadi tahu sebab dan akibat serta tata aturan di sekitarnya, mengembangkan kemampuan mengatur dirinya serta keterampilan kesiapan dalam bersekolah (seperti mentaati peraturan, mengidentifikasi huruf, dan lain sebagainya). Anak memiliki energi yang besar sehinggampu mengeksplorasi area baru bahkan berbahaya sekalipun untuk mengembangkan inisiatif mereka.

Orang tua merupakan gambaran yang dapat dilihat dan ditiru oleh anak-anaknya di dalam keluarga. Oleh karena itu, pengasuhan anak merupakan serangkaian kewajiban yang harus dilaksanakan oleh orang tua. Jika pembimbingan atau pengajaran anak belum bisa

dipenuhi dengan baik dan benar, maka akan menimbulkan masalah dan konflik, baik di dalam diri anak itu sendiri maupun antara anak dengan orangtuanya, maupun terhadap lingkungannya (Rakhmawati, 2015).

Pola asuh merupakan pola pengasuhan yang berlaku dalam keluarga, interaksi antara orang tua dan anak selama mengadakan kegiatan pengasuhan (Tarmudji, 2001). Kegiatan pengasuhan dilakukan dengan mendidik, membimbing, memberi perlindungan, serta pengawasan terhadap anak merupakan cara orangtua bertindak sebagai orangtua terhadap anak-anaknya di mana mereka melakukan serangkaian usaha aktif. Teladan sikap orang tua sangat dibutuhkan bagi perkembangan anak-anak karena anak-anak melakukan modeling dan imitasi dari lingkungan terdekatnya. Keterbukaan antara orang tua dan anak menjadi hal penting agar dapat menghindarkan anak dari pengaruh negatif yang ada diluar 3 lingkungan keluarga. Ibu perlu membantu anak dalam mendisiplinkan diri selain itu, pengisian waktu luang anak dengan kegiatan positif untuk mengaktualisasikan diri penting dilakukan. Pengisian waktu luang juga merupakan salah satu wadah katarsis emosi. Di sisi lain, Ibu hendaknya kompak dan konsisten dalam menegakkan aturan. Apabila ayah dan ibu tidak kompak dan konsisten, maka anak akan mengalami kebingungan dan sulit diajak disiplin. Ciri-ciri pola asuh menurut (Hurlock, 2006) dilihat dari berbagai segi, antara lain dari cara orang tua memberikan pengaturan kepada anak, cara memberikan hadiah dan hukuman, cara orang tua menunjukkan otoritas dan cara orang tua memberikan perhatian, tanggapan terhadap keinginan anak.

Orang tua yang mengembangkan konsep mindful parenting dapat menghindari orang tua menjadi toxic parents. Dimana toxic parents mempunyai arti adalah orangtua yang tidak menghormati dan memperlakukan anaknya dengan tidak baik sebagai individu. Mereka melakukan berbagai macam kekerasan pada anak yang dalam jangka pendek yang pada akhirnya akan membuat kondisi psikologis atau kesehatan mental anak akan terganggu (Oktariani, 2021). Jika toxic parents ini berlangsung selama kehidupan anak maka kesehatan mental anak akan mengalami gangguan. Jika kesehatan mental anak terganggu, maka akan mempengaruhi kepada perilaku anak didalam kehidupannya kesehariannya, yang pada akhirnya tidak akan membuat remaja atau individu menjadi yang kuat dalam menghadapi permasalahan hidup yang akan terjadi di dalam kehidupannya (Wong et al., 2019)

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa Ibu-ibu di Desa Tangsi Agung permasalahan yang terjadi kepada anak-anak ternyata salah satu penyebabnya adalah pola asuh Ibu di Desa Tangsi Agung bisa dikatakan tidak *mindful* dikarenakan atribusi negatif Ibu terhadap perilaku anak, kontrol kemarahan yang rendah pada Ibu, dan kurangnya

pengetahuan Ibu tentang pengasuhan anak sehingga mereka mengalami kesulitan dan berdampak pada hubungan Ibu dengan anak. Pola pengasuhan yang negatif juga akan berdampak pada tingkat kepercayaan diri anak, begitu besar fungsi dan peranan kepercayaan diri pada kehidupan individu. Salah satu metode pendekatan yang bisa dilakukan orang tua demi terciptanya keluarga yang harmonis menggunakan pendekatan berkesadaran dalam mengasuh anak.

Duncan et al.,(2009) menyatakan Ada lima dimensi mindful parenting, yaitu antara lain: mendengarkan dengan penuh perhatian, tidak menghakimi, sabar, adil dan bijaksana, serta welas asih atau penuh kasih sayang. Sofyan (Kiong 2015) menyatakan bentuk *mindful parenting* terdiri dari beberapa dimensi antara lain mendengarkan dengan penuh perhatian seperti orang tua bisa memandang mata anak ketika ia sedang berbicara, tidak menghakimi yaitu tidak memaksakan kehendak orang tua terhadap anak, pengendalian emosi bisa di tiru oleh anak apabila orang tua nya bisa mengendalikan emosi ketika menghadapi kelakuan anak, pengaturan diri bisa di diterapkan dengan orang tua tidak harus 6 menunjukkan suatu keadaan yang dilakukan anak dengan berlebihan, dan welas asih dapat diterapkan dengan orang tua dapat mencontohkan anak berbuat yang baik terhadap lingkungannya. Dalam mempraktikkan kelima dimensi mindful parenting dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan secara konsisten dan terus menerus, maka orangtua dapat membangun komunikasi yang efektif untuk menciptakan pengasuhan positif.

2. METODE PELAKSANAAN

Metodologi adalah cara melakukan sesuatu dengan pikiran secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan. Metodologi meliputi kegiatan mencari, mencatat, merumuskan, menganalisis dan menyusun laporan (Priyono, 2008)

Penyuluhan ini di berikan untuk Ibu-ibu di Desa Tangsi Agung yang memiliki anak usia 5-12 tahun yang dilakukan di beberapa ruma warga Desa Tangsi Agung pada jam 08-00 – 14.00 WIB. Tahap persiapan dilaksanakan selama kurang lebih tiga hari yaitu meminta izin kepada orang tua agar dapat meluangkan waktu untuk sharing dan pemberian materi mengenai metode *Mindful Parenting*. Tahap pelaksanaan dilakukan yaitu pada tanggal 10 agustus 2021 di beberapa rumah Ibu di Desa Tangsi Agung, sebelum memulai penyuluhan bertanya mengenai kabar dan latar belakang anak terlebih dahulu, agar Ibu-ibu merasa tidak tegang dan bisa terbuka untuk bercerita. Tahap pelaksanaan selanjutnya melakukan observasi, (Sugiyono, 2015) menyatakan bahwa observasi meruapan teknik pengumpulan

data yang mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Observasi ini dilakukan pada tanggal 17 agustus 2021 di lingkungan rumah anak-anak untuk mengobservasi kegiatan anak-anak, lalu bertanya kepada ibu-ibu apa yang sudah dilakukan. Penulis memberikan penyuluhan mengenai materi *mindful parenting* dengan metode ceramah, yakni penyajian materi pelajaran dengan cara penuturan lisan kepada peserta didik atau khalayak ramai pada waktu dan tempat tertentu (Arief, 2002) Dalam hal ini penulis mendatangi rumah beberapa Ibu-ibu di Desa Tangsi Agung, selain memberikan materi mengenai *mindful parenting* penulis juga memberikan sesi tanya jawab mengenai materi yang di bahas, sharing mengenai kegiatan sehari-hari yang dilakukan Ibu-ibu dengan anaknya, dan juga bertanya mengenai pola asuh yang diterapkan serta menceritakan tentang permasalahan yang dihadapi dalam mendidik anaknya. Tahap akhir yang dilakukan adalah mengobservasi keadaan setelah dilakukannya penyuluhan, ternyata Ibu-ibu di Desa Tangsi Agung sudah cukup memahami bagaimana cara mengasuh anak menggunakan metode Mindful Parenting untuk menjalin komunikasi yang baik dengan anak.

3. HASIL DAN DISKUSI

Dari hasil wawancara dan penyuluhan yang telah dilakukan pada tanggal 10 agustus, kepada Ibu-ibu Desa Tangsi Agung terlihat bahwa mereka sangat menerima ketika dilakukan penyuluhan, ibu-ibu Desa Tangsi Agung terlihat sangat mendengarkan pemateri atas apa yang disampaikan dan mencoba untuk menerapkan pola asuh dengan kesadaran dalam kehidupan sehari-hari. Pola asuh Ibu di Desa Tangsi Agung sudah cukup baik, hanya saja Ibu-ibu di Desa Tangsi Agung belum terlalu memahami apa yang dimaksud dengan pola asuh mindful parenting dan cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah dilakukan observasi dan melakukan wawancara kembali pada tanggal 17 Agustus 2021 ternyata beberapa Ibu-ibu tersebut sudah mulai menerapkan pola asuh mindful parenting. Contohnya yaitu terdapat Ibu-ibu yang sudah mulai bisa mengendalikan emosi pada saat menghadapi anak yang membuat kesalahan, sering mengajak anak berkomunikasi mengenai kegiatan yang dilakukan dan sudah berusaha untuk tidak berkata kasar kepada anaknya, sehingga anak dapat mencontoh dan menerapkan apa yang ia lihat dalam kehidupan sehari-harinya . Menurut (Saraswati & Febriani, 2018) ibu yang menerapkan mindful parenting yang tinggi, akan semakin rendah sikap ibu menunjukkan pengasuhan yang memaksakan kehendak dan tidak mengembangkan sikap memahami terhadap kebutuhan emosional anak. Penulis juga mengobservasi tingkah laku anak-anak di Desa Tangsi Agung, beberapa anak sudah mulai bisa mengekspresikan emosinya dengan

cukup baik, anak yang sulit 30 bersosialisasi juga mulai bisa bermain lagi bersama teman sebayanya, dan anak sudah mulai mau untuk belajar lagi tanpa paksaan

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi, analisis data dan pembahasan, bahwa Ibu-ibu di Desa Tangsi Agung yang pada awalnya tidak terlalu memperhatikan kegiatan anak, berbicara dengan nada yang tinggi, memaksakan kehendaknya terhadap anak, cuek dan kurang perhatian. Setelah dilakukan penyuluhan mengenai materi pola asuh berkesadaran (*mindful parenting*) penulis dapat menarik kesimpulan bahwa Ibu-ibu di Desa Tangsi Agung sudah mulai menerima materi yang diberikan oleh penulis dan mulai berusaha untuk menerapkan pola asuh berkesadaran dari pikiran, ucapan dan semua perilaku yang kurang pantas agar dapat menjalin hubungan yang aman dengan anak.

Jadi pengaruh metode *mindful parenting* terhadap pola asuh Ibu di Desa Tangsi Agung cukup berpengaruh untuk meningkatkan kesadaran Ibu di Desa Tangsi Agung mengenai pentingnya pola asuh yang baik untuk perkembangan psikologis anak dan karakter anak dalam bersosialisasi serta dapat membantu Ibu menjalin komunikasi yang efektif dengan anak.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan kegiatan KKN-T ini tidak terlepas dari pihak-pihak yang telah membantu. Ucapan saya sampaikan kepada Kepala Desa beserta perangkat Desa di Desa Tangsi Agung yang telah menerima dan membantu saya dalam menjalankan program KKN-T, serta kepada dosen-dosen yang telah membimbing saya dan juga untuk teman-teman mahasiswa yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

Arief, A. (2002). *Pengantar ilmu dan metodologi pendidikan islam*. Ciputat Pers.

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent--child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270.

Hurlock, E. B. (1980). Psikologi perkembangan. *Jakarta: Erlangga*.

Hyoscyamina, D. E. (2011). Peran keluarga dalam membangun karakter anak. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 144–152.

- Lidyasari, A. T. (2013). Pola asuh otoritatif sebagai sarana pembentukan karakter anak dalam setting keluarga. *Yogyakarta: PGSD FIP UNY*.
- Oktariani, O. (2021). Dampak Toxic Parents dalam Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(3), 215–222.
- Priyono, P. (2008). *Manajemen sumber daya manusia*. Zifatama.
- Rakhmawati, I. (2015). Peran keluarga dalam pengasuhan anak. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 1–18.
- Santrock, J. W. (2015). *Life-span Development. Ed ke-7. Edited by JW Santrock*. New York: McGraw-Hill.
- Saraswati, W., & Febriani, Z. (2018). Hubungan antara Mindful Parenting dengan Gaya Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Usia 3-6 Tahun. *Journal Psikogenesis*, 6(2), 214–222. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i2.704>
- Setyowati, Y. (2005). Pola komunikasi keluarga dan perkembangan emosi anak (studi kasus penerapan pola komunikasi keluarga dan pengaruhnya terhadap perkembangan emosi anak pada keluarga Jawa). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1).
- Sofyan, I., & others. (2018). Mindful parenting: strategi membangun pengasuhan positif dalam keluarga. *JECCE (Journal of Early Childhood Care and Education)*, 1(2), 41–47.
- Sugiyono, D. (2015). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Tarmudji, T. (2001). Hubungan pola asuh orang tua dengan agresivitas remaja. *Editorial Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan Edisi*, 36.
- Wahy, H. (2012). Keluarga sebagai basis pendidikan pertama dan utama. *JURNAL ILMIAH DIDAKTIKA: Media Ilmiah Pendidikan Dan Pengajaran*, 12(2).
- Wong, K., Hicks, L. M., Seuntjens, T. G., Trentacosta, C. J., Hendriksen, T. H. G., Zeelenberg, M., & den Heuvel, M. I. (2019). The role of mindful parenting in individual and social decision-making in children. *Frontiers in Psychology*, 10, 550.