

PELATIHAN MINDFUL PARENTING SEBAGAI STRATEGI PENGASUHAN ORANG TUA SISWA PAUD BUNGA BANGSA SEMARANG

Cristine Roselvia Tri Amelia¹,
Hermiana Vereswati², Erwin Erlangga³, Yudi Kurniawan⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi, Universitas Semarang

Article history

Received : 22 Maret 2022

Revised : 6 April 2022

Accepted : 24 Mei 2022

*Corresponding author

Cristine Roselvia Tri Amelia

Email : cristineroselvia0@gmail.com

Abstrak

Keluarga memiliki peran penting dalam pengasuhan anak. Sejak anak berusia dini, orang tua mempunyai kewajiban serta tanggung jawab yang besar untuk mengasuh. Namun dalam kenyataannya mengasuh dan mendidik anak menemui banyak sekali tantangan dan permasalahan. Beberapa permasalahan yang muncul mengenai pengasuhan anak di antaranya, anak sangat sulit ketika diminta belajar, anak suka membantah orang tua, orang tua yang menginginkan anaknya tidak kecanduan *gadget* namun orang tua tidak memberikan contoh yang tepat dalam penggunaan *gadget*, anak yang semaunya sendiri. Beberapa permasalahan tersebut muncul disebabkan karena efektifnya komunikasi antara orang tua dan anak. *Mindful parenting* atau pengasuhan berkesadaran merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak. Mitra dalam pengabdian ini adalah PAUD Bunga Bangsa Semarang. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan pemahaman mengenai *mindful parenting*, sehingga dengan pemahaman akan *mindful parenting* tersebut, diharapkan dapat meningkatkan peningkatan pemahaman orang tua mengenai *mindful parenting* yang dapat digunakan sebagai salah satu strategi pengasuhan pada anak usia dini. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pelatihan ini adalah *pretest*, transfer pengetahuan, pelatihan *mindful parenting*, *skill review*, *posttest*. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ada peningkatan 100% nilai *posttest* dan *pretest* peserta. Hal ini dibuktikan dengan seluruh nilai *posttest* peserta lebih tinggi dari nilai *pretest*. Hal ini dapat diartikan bahwa adanya peningkatan pemahaman orang tua mengenai *mindful parenting* yang dapat digunakan sebagai salah satu strategi pengasuhan bagi orang tua siswa PAUD Bunga Bangsa Semarang

Kata Kunci: *Mindful Parenting*, Pengasuhan, Anak Usia Dini

Abstract

Families have an essential role in the upbringing of children. Parents have a significant obligation and responsibility to care for them from an early age. However, in reality, caring for and educating children encounters many challenges and problems. Some of the problems that arise regarding child care include: children are complicated when asked to learn, children like to argue with parents, parents who want their children not to be addicted to *gadgets* but parents do not set the right example in using *gadgets*, children who want to be on their own. Some of these problems arise because of the effective communication between parents and children. *Mindful parenting* is one of the strategies that can be used to build good communication between parents and children. Partners in this service are PAUD Bunga Bangsa Semarang. The purpose of this is to provide an understanding of *mindful parenting* so that it is hoped that it can increase parents' understanding of *mindful parenting*, which is used as one of the strategies for gaining patterns in early childhood. The methods used to implement this training are *pretest*, knowledge transfer, *mindful parenting* training, *skill review*, and *post-test*. The results of the activity showed that there was a 100% increase in the participants' *post-test* and *pretest* scores. This is evidenced by all participants' *post-test* scores higher than the *pretest* height. This means that there is an increase in parents' understanding of *mindful parenting*, which can be used as a parenting strategy for parents of Bunga Bangsa PAUD Semarang students

Keywords: *Mindful Parenting*, Parenting, Early Childhood

PENDAHULUAN

Keluarga mempunyai peran penting dalam pengasuhan anak karena keluarga merupakan lingkungan yang terdekat dengan anak-anak. Orang tua yang menjadi bagian dari keluarga mempunyai kewajiban serta tanggung jawab untuk mengasuh anak sejak usia dini, oleh karena itu orang tua merupakan pendidik yang paling utama dalam keluarga (Wahy, 2012). Namun dalam kenyataannya mengasuh dan mendidik anak pada zaman pandemik Covid19 ini, menemui banyak sekali tantangan dan permasalahan. Permasalahan yang dialami orang tua pada saat mengasuh anak cukup beragam.

Pandemik Covid menyebabkan anak-anak lebih banyak belajar di rumah sehingga orang tua diharuskan untuk lebih banyak mengasuh dan mendidik anak. Namun dalam pelaksanaannya, pembelajaran anak-anak di rumah masih belum optimal. Orang tua banyak menemukan tantangan saat mengasuh anak di rumah. Dengan diberlakukannya belajar di rumah, maka orang tua memiliki peran tambahan yaitu memberikan pengajaran kepada anak mengenai materi pelajaran yang telah disampaikan guru melalui daring.

Situasi seperti ini pun juga terjadi pada orang tua murid PAUD Bunga Bangsa Semarang. Orang tua banyak menemukan tantangan saat mengasuh anak di rumah. Berdasarkan kuesioner yang telah disebar dan diisi oleh 30 orang Tua murid PAUD Bunga Bangsa terdapat 20 orang yang menyatakan merasa kesulitan di dalam memberikan pengasuhan kepada anak. Orang tua yang harus bekerja di rumah dan anak yang juga sekolah dari rumah seringkali menyebabkan perselisihan antara keduanya. Berdasarkan wawancara dengan 3 orang tua siswa PAUD Bunga Bangsa pada tanggal 2 September 2021, permasalahan pengasuhan yang sering dihadapi orang tua di antaranya adalah anak sangat sulit ketika diminta belajar, anak suka membantah orang tua, orang tua yang menginginkan anaknya tidak kecanduan *gadget* namun orang tua tidak memberikan contoh yang tepat dalam penggunaan *gadget*, anak yang semaunya sendiri dan masih banyak permasalahan yang ditemui oleh orang tua dalam pengasuhan. Orang tua murid PAUD Bunga Bangsa juga merasa kesulitan untuk mengelola emosi terlebih saat memberikan pengasuhan kepada anaknya. Hal ini sebagian besar dipengaruhi oleh orang tua yang sudah lelah bekerja namun tetap harus menjalankan peran gandanya untuk mengasuh dan mendidik anak.

Akibat situasi ini, tak jarang berdampak pada kesejahteraan psikologis orang tua dalam memberikan pengasuhan pada anak. Apabila orang tua tidak siap menjalankan perannya maka orang tua lebih banyak melampiaskan emosi kepada anak, sehingga akan mempengaruhi interaksi orang tua dan anak. Permasalahan yang sering muncul bagi orang tua pada saat memberi pengasuhan anak disebabkan karena kurangnya pengendalian emosi orang tua karena sudah lelah bekerja, pandangan orang tua yang negatif terhadap anak, minimnya pengetahuan dan ketrampilan tentang pengasuhan anak.

Komunikasi yang efektif sangat diperlukan untuk membangun interaksi yang baik antara orang tua dan anak. Guna membantu orang tua dalam memiliki ketrampilan komunikasi yang efektif dalam pengasuhan terhadap anak, maka dapat dilakukan dengan salah satu upaya yaitu menggunakan pengasuhan berkesadaran (*mindful parenting*). *Mindful parenting* adalah bagaimana orang tua secara sadar mengamati perilaku anak dengan tanpa menghakimi (Dahlan, 2016). Menurut Duccan dalam Mubarok, (2016), *mindful parenting* merupakan pola pengasuhan yang menekankan pada kesadaran orang tua dalam memperhatikan tumbuh kembang dan tidak memberikan label negatif pada pengalaman setiap anak. *Mindful parenting* adalah salah satu pola asuh anak usia dini yang lebih menekankan pada menghargai pendapat anak; mampu menciptakan interaksi yang harmonis dengan anak dan juga dapat menjalankan perannya sebagai orang tua (Aminah et al., 2020).

Hal ini juga diperkuat oleh pendapat dari Kiong, (2015) yang menyatakan bahwa pengasuhan dengan *mindful parenting* merupakan metode yang disarankan untuk dapat meningkatkan hubungan yang nyaman

dan aman bagi orang tua dan anak. Penelitian yang dilakukan oleh Beer et al., (2013); Cohen & Semple, (2010); van der Oord et al., (2012) menunjukkan hasil bahwa *mindful parenting* ini memiliki banyak manfaat di antaranya menurunkan stres, agresi pada anak, meningkatkan kemampuan prososial anak, meningkatkan kualitas komunikasi antara orang tua dan anak, mendukung orang tua dalam membesarkan anak-anak yang mengalami gangguan perkembangan seperti autisme dan ADHD. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Waters, 2016), menunjukkan bahwa *mindful parenting* sangat efektif dalam menurunkan level stres bukan hanya pada orang tua tetapi juga pada anak. Berdasarkan pendapat ahli dan hasil penelitian terdahulu, sangatlah tepat jika diadakan pelatihan *mindful parenting* untuk meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai *Mindful Parenting* yang dapat digunakan sebagai salah satu strategi pola pengasuhan bagi anak usia dini.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pelatihan *Mindful Parenting* sebagai Salah Satu Strategi Pola Pengasuhan Bagi Orang Tua Siswa PAUD Bunga Bangsa Semarang ini dilaksanakan selama dua hari secara daring melalui *Zoom Meeting*, pada tanggal 6 dan 13 November 2022. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini ada 18 orang yang mengikuti kegiatan ini, dimana 11 orang merupakan peserta dan 7 orang merupakan panitia. Sebelum memulai kegiatan, peserta mengisi presensi dan *pretest*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal peserta terkait dengan materi yang akan diajarkan. Setelah mengisi *pretest*, peserta diminta untuk memasuki room.

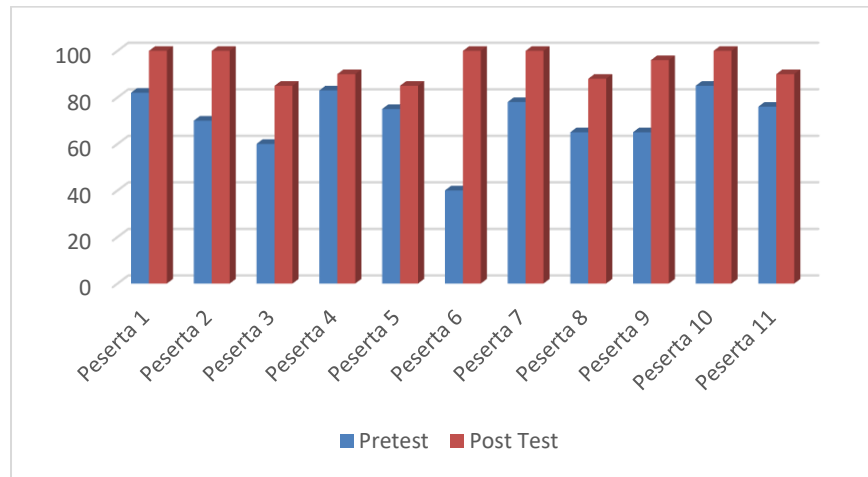
Acara hari pertama dibuka oleh moderator dan sambutan oleh Ketua Yayasan PAUD Bunga Bangsa dengan harapan bahwa acara pelatihan dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bagi orang tua. Setelah acara pembukaan, dilanjutkan *ice breaking* singkat untuk peserta. Peserta terlihat antusias saat mengikuti *ice breaking*. Setelah *ice breaking*, materi diberikan oleh pemateri. Materi pertama yang disampaikan yaitu mengenai pengasuhan positif meliputi: pengertian pengasuhan positif, bagaimana cara melakukan pengasuhan positif, manfaat pengasuhan positif bagi orang tua dan anak. Setelah pemberian materi pertama, dilanjutkan pemberian materi yang kedua yaitu mengenai *mindful parenting*, meliputi: pengertian *mindful parenting*, mengapa *mindful parenting* penting untuk diterapkan, cara menerapkan *mindful parenting* kepada anak, manfaat menerapkan *mindful parenting*.

Setelah pemberian materi pertama dan kedua, dilanjutkan dengan diskusi materi yang diberikan serta adanya tanya jawab dari peserta kepada pemateri. Peserta diberi kesempatan oleh pemateri untuk bertanya tentang materi yang belum peserta pahami. Peserta juga dapat berkontribusi untuk memberikan masukan saat diskusi. Di akhir kegiatan, pemateri memberikan tugas kepada peserta untuk dikerjakan di rumah. Bentuk tugas yang diberikan adalah berupa kasus yang dapat ditangani dengan menggunakan *mindful parenting*. Setelah pemberian tugas, acara hari pertama ditutup dengan video singkat mengenai pengasuhan orang tua.

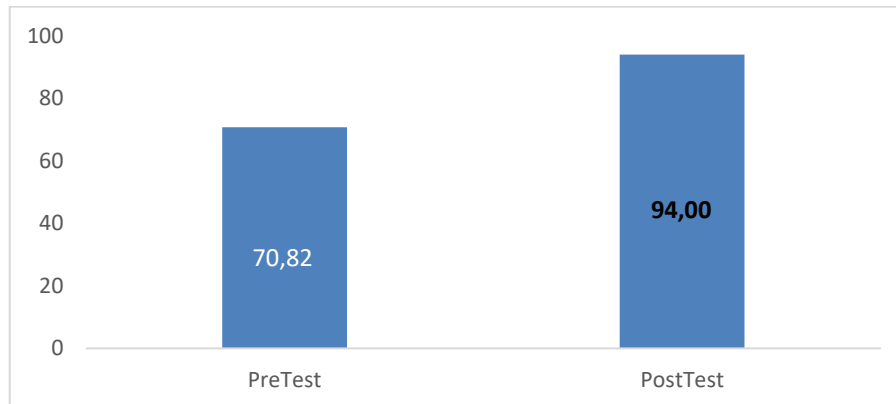
Acara hari kedua, diawali peserta mengisi presensi. Setelah mengisi presensi, peserta diminta untuk memasuki room. Acara selanjutnya yaitu *skill review* dari pemateri. *Skill review* yang dilakukan bertujuan agar tiap orang tua mendapatkan penguatan mengenai ketrampilan *mindfull parenting* yang telah dipraktikkan dari kasus yang telah diberikan pada hari pertama. Setelah *skill review* diberikan, acara dilanjutkan dengan tanya jawab dari orang tua kepada pemateri. Kemudian acara ditutup dengan diadakannya *post test*. *Post test* dilakukan untuk mengetahui kemampuan akhir peserta terkait dengan materi yang akan diajarkan. Sebelum acara hari kedua berakhir, pemateri mengucapkan terima kasih kepada peserta pelatihan yang telah mengikuti pelatihan. Pembicara juga meminta maaf kepada para peserta pelatihan jika ada kesalahan dan kekurangan selama pelaksanaan pelatihan.

HASIL PEMBAHASAN

Hasil dari pelatihan *mindful parenting* yang dilaksanakan sebagai strategi pola pengasuhan bagi orang tua siswa PAUD Bunga Bangsa Semarang dengan indikator keberhasilan yaitu adanya peningkatan pemahaman materi *mindful parenting* sebesar 100%, Peserta mendapat nilai lebih tinggi pada nilai *posttest* dibandingkan nilai *pretest*. Skor rata-rata nilai *pretest* peserta adalah 70,82. Sedangkan rata-rata nilai *posttest* peserta adalah 94,00. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan oleh pemateri dapat terserap dengan baik oleh peserta. Uraian tabulasi hasil nilai dan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Nilai PreTest dan PostTest Peserta

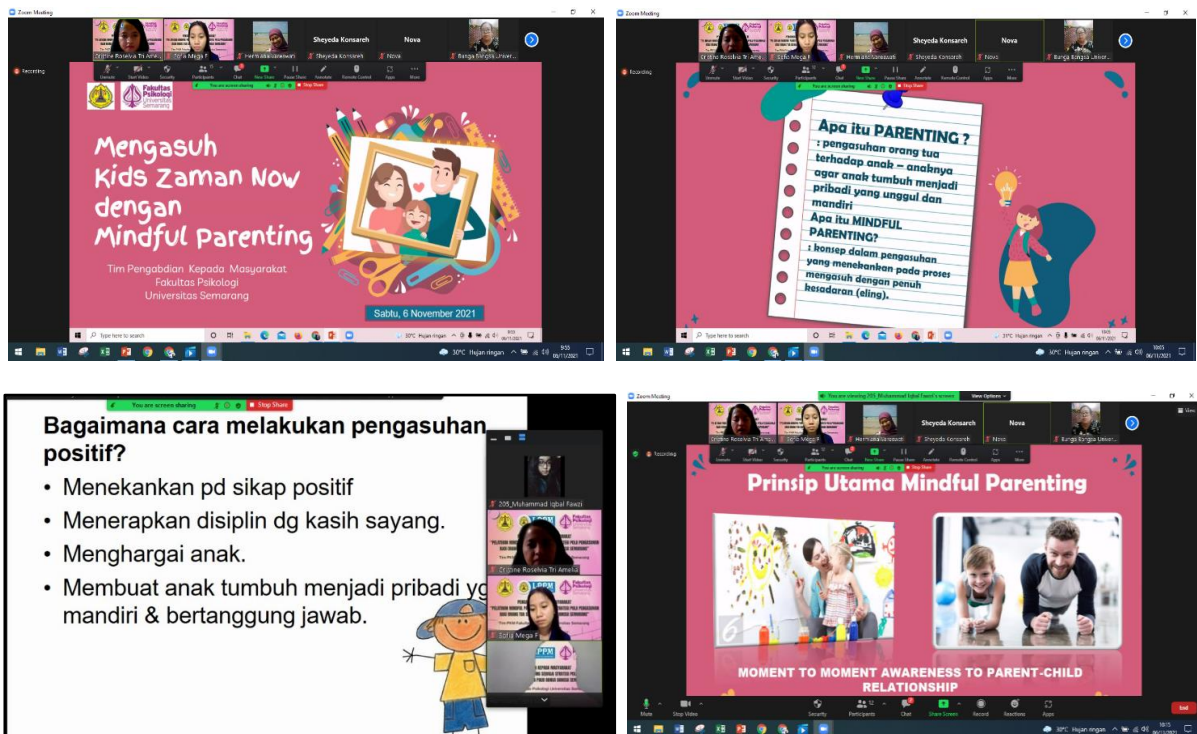


Gambar 2. Grafik Nilai Rerata PreTest dan PostTest Peserta

Berdasarkan grafik nilai dan rata-rata sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*), menunjukkan bahwa 100% peserta mengalami peningkatan skor yang berarti peserta mampu memahami materi yang disampaikan oleh pemateri dan ini sesuai dengan harapan pelaksanaan pelatihan. Pelatihan *mindful parenting* yang diselenggarakan terbukti meningkatkan pemahaman orang tua siswa PAUD Bunga Bangsa mengenai *mindful parenting* sebagai salah satu strategi pola pengasuhan bagi anak usia dini. Hal ini juga didukung oleh pendapat dari (Kiong, 2015) yang menyatakan bahwa pengasuhan dengan *mindful parenting* merupakan metode yang disarankan untuk dapat membangun hubungan yang aman dan nyaman bagi orang tua dan anak. Dalam mengasuh anak melalui *mindful parenting*, orang tua lebih dapat menghargai pendapat anak ; mampu menciptakan interaksi yang harmonis dengan anak dan juga dapat menjalankan perannya sebagai orang tua (Aminah et al., 2020). Dengan menerapkan *mindful parenting*

akan membantu anak untuk melakukan perilaku yang lebih positif dan konsisten sehingga suasana keluarga menjadi lebih positif (Bluth & Wahler, 2011).

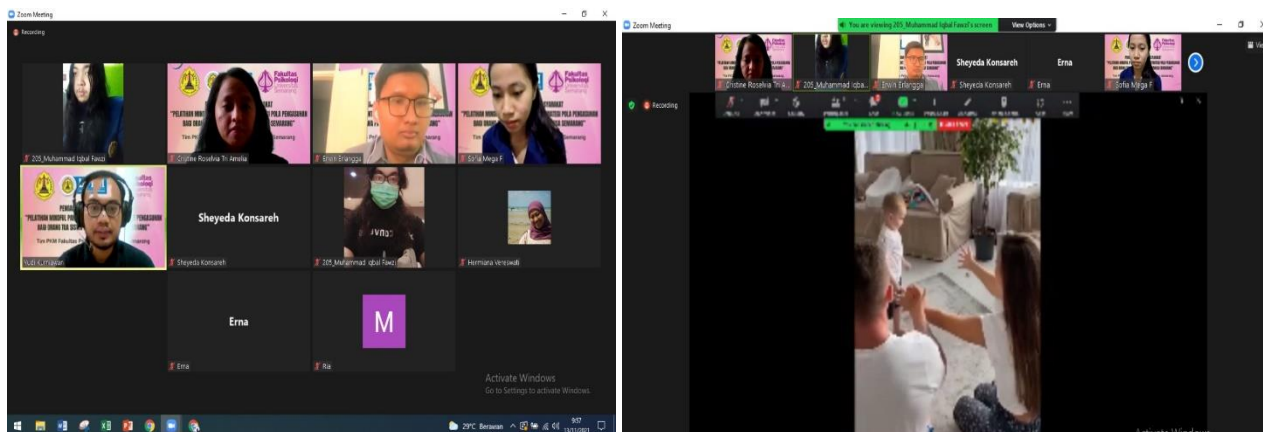
Penelitian yang dilakukan oleh Beer et al., (2013); Cohen & Semple, (2010); van der Oord et al., (2012) menunjukkan hasil bahwa *mindful parenting* ini memiliki banyak manfaat di antaranya menurunkan stres, agresi pada anak, meningkatkan kemampuan pro-sosial anak, meningkatkan komunikasi, memberikan pendampingan kepada orang tua dalam membesarkan anak - anak yang mengalami keterlambatan perkembangan. *Mindful parenting* juga dapat membangun pengasuhan orang tua menjadi lebih positif, di antaranya dapat membantu anak menjadi lebih berani mengekspresikan diri, apa yang dirasa oleh anak, dapat membantu anak untuk mengendalikan dirinya (Sofyan, 2019). Di bawah ini merupakan gambar telah terlaksananya kegiatan Pengabdian Masyarakat :



Gambar 1. Ceramah / Transfer Pengetahuan mengenai Pengasuhan Positif dan Mindful Parenting



Gambar 2. Pelatihan Mindful Parenting : studi kasus



Gambar 3. Skill Review dari pemateri

Salah satu orang tua siswa Bunga Bangsa Semarang memberikan tanggapan positif atas terselenggaranya kegiatan ini, dimana salah satu peserta mengungkapkan bahwa cara mendidik anak selama ini belum optimal karena kesibukannya dalam mengurus rumah dan pekerjaan kantor. Namun dengan mengikuti pelatihan, menyadarkan beliau akan perlunya memperbaiki pola asuh dengan menerapkan 5 dimensi *mindful parenting*. Dengan meningkatnya pemahaman orang tua mengenai *mindful parenting* diharapkan program ini dapat terus dilakukan sehingga dapat membantu orang tua untuk memberikan pengasuhan kepada anak secara lebih baik.

Mudahnya jaringan kerjasama antara tim pengabdian dengan mitra sehingga kegiatan pengabdian dapat berjalan sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan dan juga adanya kesadaran mitra akan pentingnya pemahaman tentang topik pengabdian. Waktu dalam pelatihan yang kurang menjadi kendala dalam melakukan kegiatan pengabdian, karena peserta masih membutuhkan pemahaman lebih dalam mengenai penerapan *mindful parenting*. Selain itu jaringan juga menjadi kendala dalam pelaksanaan pelatihan ini sehingga pada saat pelaksanaan ada beberapa peserta yang keluar masuk room dan disarankan bagi peserta yang tertinggal pembahasan materi bisa mempelajari materi yang telah diberikan oleh tim.

KESIMPULAN

Mindful parenting merupakan salah satu model pola asuh bagi anak usia dini, dalam penerapannya mengutamakan 5 dimensi yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan penuh empati, tidak menghakimi anak, kesadaran emosional diri sendiri dan anak, pengaturan diri yang adil dan bijaksana dalam hubungan parenting, welas asih untuk diri dan anak. Pelatihan ini diadakan secara daring. Selama kegiatan pelatihan, peserta menunjukkan antusiasme dimana semua peserta selalu hadir baik di acara hari pertama maupun hari kedua. Respon positif juga didapatkan dari salah satu orang tua murid Bunga Bangsa Semarang atas terlaksananya kegiatan ini, di mana seorang peserta mengungkapkan bahwa pola asuh selama ini kurang optimal karena pekerjaan rumah dan pekerjaan pribadinya. Namun dengan mengikuti pelatihan tersebut, peserta merasa perlu pola pengasuhan dengan menerapkan 5 dimensi *mindful parenting*. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa nilai *posttest* mengalami peningkatan sebesar 100% dibandingkan nilai *pretest* peserta. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindful parenting* ini dapat meningkatkan pemahaman orang tua tentang *mindful parenting* sehingga dapat digunakan untuk mengasuh anak usia dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LPPM Universitas Semarang yang telah memberikan kesempatan melakukan pengabdian, Tim Pengabdian Fakultas Psikologi- Universitas Semarang periode Gasal 2021/2022 yang telah bekerja bersama dalam melakukan proses pengabdian, rekan-rekan mahasiswa Fakultas Psikologi-Universitas Semarang atas partisipasinya, sehingga kegiatan PKM ini dapat terlaksana dengan baik.

PUSTAKA

- Aminah, Heiriyah, A., Tohari, S., & Mahfuz. (2020). PELATIHAN KETERAMPILAN MINDFUL PARENTING TERHADAP POLA PENGASUHAN ANAK USIA DINI DI TK ISLAM RAUDHATUL JANNAH. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlash*, 6(2). <https://doi.org/10.31602/jpaiuniska.v6i2.3934>
- Beer, M., Ward, L., & Moar, K. (2013). The Relationship Between Mindful Parenting and Distress in Parents of Children with an Autism Spectrum Disorder. *Mindfulness*, 4(2). <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0192-4>
- Bluth, K., & Wahler, R. G. (2011). Parenting Preschoolers: Can Mindfulness Help? *Mindfulness*, 2(4), 282–285. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0071-4>
- Cohen, J. A. S., & Semple, R. J. (2010). Mindful parenting: A call for research. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2). <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9285-7>
- Dahlan, T. . (2016). Mindful Parenting Program In Improving Parenting Skills Of Orphanage Caregivers At Rumbela Muthmainnah - Bandung. *International Journal of Early Childhood Education Care*, 5, 57–64.
- Kiong, M. (2015). *Mindfull Parenting*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mubarok, P. P. (2016). Program Pengasuhan Positif untuk Meningkatkan Keterampilan Mindful Parenting Orangtua Remaja. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 35–50. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1095>
- Sofyan, I. (2019). Mindful Parenting:Strategi Membangun Pengasuhan Positif dalam Keluarga. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1(2), 41. <https://doi.org/https://doi.org/10.26555/jecce.v1i2.241>
- van der Oord, S., Bögels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *Journal of Child and Family Studies*, 21(1). <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0>
- Wahy, H. (2012). KELUARGA SEBAGAI BASIS PENDIDIKAN PERTAMA DAN UTAMA. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 12(2). <https://doi.org/10.22373/jid.v12i2.451>
- Waters, L. (2016). The Relationship between Child Stress, Child Mindfulness and Parent Mindfulness. *Psychology*, 07(01), 40–51. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.71006>

Format Sitasi: 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. J. Pengabdian Kpd. Masy.* 3(2): 420-426. DOI: <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v3i2.1857>



Reswara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat oleh Universitas Dharmawangsa Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan dengan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution NonCommercial ShareAlike 4.0 ([CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))