



MINDFUL PARENTING:

STRATEGI MEMBANGUN PENGASUHAN POSITIF DALAM KELUARGA

Iyan Sofyan
Universitas Ahmad Dahlan/ FKIP/ Program Studi PGPAUD
iyansofyano5@yahoo.com

Info Artikel

Submitted:
14 September 2018

Accepted:
31 Desember 2018

Published:
31 Desember 2018

Abstrak

Keluarga adalah bagian terkecil dalam masyarakat. Keluarga juga merupakan pendidikan pertama dan utama untuk anak-anak. Sebagai pendidik utama dalam keluarga, orangtua seringkali menghadapi tantangan dan persoalan. Berdasarkan hasil wawancara dengan para orangtua, beberapa permasalahan yang sering terjadi antara lain: anak tidak mau mendengarkan orangtua, anak sulit untuk diminta belajar, semaunya sendiri, dan sebagainya. Melalui berbagai permasalahan yang umumnya dihadapi para orangtua. Pada dasarnya, permasalahan tersebut muncul disebabkan oleh komunikasi antara orangtua dan anak yang kurang efektif. *Mindful parenting* atau mengasuh dengan penuh kesadaran adalah salah satu strategi yang dapat dipraktikkan oleh orangtua dalam menciptakan komunikasi yang efektif dengan anak. Dimensi *mindful parenting* terdiri dari: mendengarkan dengan penuh perhatian, tidak menghakimi, sabar, bijaksana, serta welas asih. Dengan mempraktikkan kelima dimensi *mindful parenting* secara konsisten dan terus menerus, maka orangtua dapat membangun komunikasi yang efektif untuk menciptakan pengasuhan positif.

Kata Kunci : *mindful parenting, komunikasi efektif, pengasuhan positif*

Abstract

The family is the smallest unit in society. The family is also the first and primary educator for children. As a primary educator in the family, parents often experience challenges and problems. Based on the acknowledgment of the parents, some common problems they often face in parenting include: the child does not want to hear the parents, the child is difficult to be told to learn, the child as he wants himself, and so on. Of the many common problems faced by parents, basically caused by the inexperience of effective communication between parents and children. Mindful parenting or caring with full awareness is one strategy that can be practiced by parents in creating effective communication. The mindful dimensions of parenting consist of: listening attentively, non-judgment, patience, wisdom, compassion. By practicing the five dimensions of mindful parenting consistently and continuously, then parents will be able to build effective communication to create positive parenting.

Keywords : *mindful parenting, efektif communication, positive parenting*

Copyright © 2018 JECCE, Universitas Ahmad Dahlan

PENDAHULUAN

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, 2013). Oleh sebab itu, orangtua di dalam keluarga perlu senantiasa meningkatkan keterampilan dan pengetahuan dalam pendidikan dan pengasuhan anak.

Memperhatikan proses pendidikan dan pengasuhan anak, orangtua seringkali menghadapi berbagai permasalahan dan tantangan. Permasalahan yang dihadapi oleh orangtua cukup variatif. Beberapa permasalahan pengasuhan yang secara umum ditemukan melalui hasil wawancara dengan beberapa orangtua pada suatu program *parenting class* antara lain: anak tidak mau mendengarkan orangtua, anak sulit untuk diminta belajar, semaunya sendiri, suka membantah, bermain games tidak kenal waktu, dan sebagainya. Melalui berbagai permasalahan yang umumnya dihadapi oleh para orangtua, dapat ditarik satu benang merah bahwa permasalahan yang muncul disebabkan oleh komunikasi yang kurang efektif antara orangtua dan anak (Setyowati, 2013).

Komunikasi menjadi hal yang mutlak dilakukan dalam suatu hubungan terutama keluarga. Pola komunikasi orangtua dapat mempengaruhi perkembangan emosi dan kemandirian anak (Retnowati and Hubeis, 2008; Setyowati, 2013). Permasalahan dalam komunikasi seringkali terjadi dan dapat mempengaruhi hubungan antar individu, termasuk hubungan orangtua dan anak dalam suatu keluarga. Apabila orangtua melakukan cara komunikasi yang tidak tepat, respon anak pun seringkali tidak sesuai harapan. Sebaliknya, komunikasi yang tepat dapat membentuk perilaku positif anak (Ramadhani, 2013). Maka orangtua diharapkan memiliki keterampilan komunikasi yang efektif, sehingga dapat menunjang upaya pengasuhan dan pendidikan bagi anak-anak di dalam keluarga.

Keterampilan komunikasi efektif dalam pengasuhan dapat dibangun melalui beragam cara dan strategi, salah satunya adalah dengan menerapkan dimensi-dimensi *mindful parenting* (Bögels and Restifo, 2014; Duncan, Coatsworth, and Greenberg, 2009). *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*. Dimensi *mindful parenting* ada lima, antara lain: mendengarkan dengan penuh perhatian, tidak menghakimi, sabar, adil dan bijaksana, serta *welas asih* atau penuh kasih sayang (Duncan et al., 2009).

Penerapan *mindful parenting* oleh orangtua pada anak (remaja dan balita) terbukti dapat mengurangi stres, meningkatkan kepuasan dalam pengasuhan, penurunan agresi

anak, peningkatan perilaku prososial anak, menumbuhkan dan mempertahankan kontak afektif yang paling dasar, meningkatkan kualitas komunikasi verbal dan nonverbal antara orang tua dan anak, bahkan secara efektif mampu membantu upaya pengasuhan para orangtua dari anak autis dan ADHD (Beer, Ward, and Moar, 2013; Cohen and Semple, 2010; Reynolds, 2003; Van der Oord, Bögels, and Peijnenburg, 2012). Penerapan dimensi-dimensi *mindful parenting* sangat direkomendasikan bagi para orangtua sebagai strategi dalam membangun komunikasi efektif dengan anak dan pengasuhan positif dapat terwujud

PEMBAHASAN

Konsep *mindful parenting* pada dasarnya merujuk pada pendekatan *mindful* (berkesadaran) dalam psikologi atau yang disebut dengan praktik hidup *mindfulness psychology*. *Mindful parenting* merupakan konsep dalam pengasuhan yang menekankan pada proses mengasuh dengan penuh kesadaran (*eling*). Pengasuhan dengan *mindful parenting* merupakan salah satu dari berbagai metode yang mulai banyak disarankan untuk dapat membangun hubungan antara orangtua dan anak yang aman (Kiong, 2015).

Penggunaan metode *mindful parenting* ini juga terbukti dapat mengurangi stres, menurunkan agresi anak, meningkatkan perilaku prososial anak, meningkatkan kepuasan dalam pengasuhan, meningkatkan kualitas komunikasi verbal dan nonverbal antara orang tua dan anak, bahkan secara efektif mampu membantu orangtua dalam mengasuh anak yang mengalami autis dan ADHD (Beer, Ward, and Moar, 2013; Cohen and Semple, 2010; Reynolds, 2003; Van der Oord, Bögels, and Peijnenburg, 2012). Begitu banyak manfaat dari penggunaan metode *mindful parenting* sehingga perlu diterapkan.

Penerapan *mindful parenting* ini telah disarikan dari studi literatur timur dan literatur barat. Konsep pengasuhan ini dibangun atas dasar-dasar yang akuntabel berkaitan dengan praktik hidup berkesadaran sehari-hari, sehingga dapat diterapkan dalam mengasuh anak (Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn dalam Kiong, 2015). Konsep ini mampu dilaksanakan untuk diterapkan dalam pengasuhan di lingkungan keluarga.

Model *mindful parenting* ini dirumuskan ke dalam gambaran lima dimensi *mindful parenting* yang diambil dari konsep praktik hidup *mindfulness psychology* sebagai salah satu staregi dalam membangun pengasuhan positif dalam keluarga. Lima dimensi tersebut antara lain: (1) mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati, (2) pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi, (3) pengaturan emosi atau sabar, (4) pola pengaturan diri yang bijaksana atau tidak berlebihan, dan (5) *welas*

asih (Kiong, 2015; Duncan et al., 2009). Konsep mindful parenting dengan lima dimensi tersebut yang direkomendasikan melalui paper ini.

Dimensi yang pertama yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati menunjukkan bahwa pada dimensi ini memfokuskan pada cara komunikasi yang efektif. Komunikasi efektif dapat terjadi apabila komunikator dapat menghindari kesalahan-kesalahan yang dapat muncul pada saat berkomunikasi dengan komunikan, terutama pada proses mendidik anak. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada gaya komunikasi orangtua pada anak-anak antara lain: memerintah, mengancam, menceramahi, menginterogasi, memberi label, membandingkan, menghakimi, menyalahkan, mendiagnosis, menyindir, memberi solusi, menyuap, dan membohongi (Risman, 2016). Kesalahan tersebut dapat dihindari dimulai dengan menerapkan dimensi mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati. Keterampilan mendengarkan secara aktif oleh orangtua sangat diperlukan agar anak merasa benar-benar diperhatikan dan dihargai. Mendengarkan dengan menatap wajah anak dengan ekspresi yang menyenangkan atau menunjukkan ketertarikan akan cerita anak juga akan membuatnya lebih senang dan merasakan kehadiran orangtuanya secara hakiki. Karena memalingkan wajah pada saat berkomunikasi dengan oranglain atau anak merupakan hal yang tidak dianjurkan oleh Allah (Surat Luqman Ayat 18 | Tafsirq.com, n.d.).

Ketika orangtua mampu berbicara dengan empati maka hal tersebut dapat membuat orangtua tidak terburu-buru memberikan nasehat saat anak bercerita atau berbicara tentang pengalamannya. Karena menasehati, menceramahi, menginterogasi, menyalahkan, dan memberi solusi ketika anak baru menceritakan tentang pengalaman atau permasalahannya kepada orangtua dapat membuat anak menarik diri dan enggan melanjutkan pembicaraan. Sementara itu, menggali cerita anak dan pemikiran anak sangat penting untuk tetap dapat mendampingi anak dalam menyelesaikan masalah mereka dengan tepat.

Dimensi kedua yaitu pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi juga merupakan bagian dari pembentuk komunikasi efektif. Widayanti (2017) menyebutkan sekitar 90% permasalahan anak disebabkan oleh kesalahan cara komunikasi atau penyampaian nilai baik pada anak. Dengan tidak adanya perilaku menghakimi oleh orangtua pada anak, maka salah satu kesalahan dalam komunikasi dapat dihindari. Memahami dan menerima anak secara penuh akan membuat anak merasa lebih dilindungi. Hubungan orangtua dan anak juga akan menjadi semakin dekat dan lekat.

Anak akan merasa bahwa kembali pada orangtuanya saat mendapati ada masalah akan jauh lebih baik daripada mencari pelarian di luar rumah.

Orangtua diharapkan tidak bersikap menghakimi, yaitu tidak memaksakan pada anak untuk sesuatu yang di luar kemampuan dan keinginan anak. Contohnya: orangtua memaksakan anaknya menjadi dokter, sementara anak memiliki passion di bidang seni. Hal yang penting untuk secara sadar orangtua memandang anak sebagai apa adanya diri anak. Menggunakan persepsi alam bawah sadar dan persepsi masa lalu orangtua akan membawa dampak yang buruk bagi anak (Kiong, 2015).

Dimensi ketiga yaitu pengaturan emosi atau sabar. Dengan keterampilan mengelola emosi, orangtua dapat lebih sabar menghadapi apapun perilaku anak. Ketika orangtua bisa menjadi lebih sabar, maka perilaku anak menjadi lebih tenang dan meniru kesabaran orangtua. *Mindfull parenting* menekankan pada kesadaran dalam mengasuh, termasuk sadar dalam membatasi luapan-luapan emosi terutama emosi negatif. Dimensi ketiga ini akan menjadi lebih mudah untuk diterapkan jika orangtua mampu melakukan dimensi yang pertama dan kedua dengan baik dan penuh kesadaran (*eling*).

Dengan memahami dimensi ketiga, orangtua dapat secara sadar mengajak anak dan secara bersama-sama mengelola emosi masing-masing selama berinteraksi. Pola asuh orangtua terbukti berpengaruh terhadap kematangan emosi anak (Hafiz & Almaududi, 2015; Fellasari & Lestari, 2016) *Mindful parenting* juga membangun praktik-praktik pengasuhan seperti mengajarkan anak bagaimana mengekspresikan diri, berbicara tentang perasaannya, melabeli keadaan, yang pada gilirannya membangun kemampuan anak dalam pengendalian diri (Gottman, Katz, Hoven, 1996).

Dimensi keempat yaitu pola pengaturan diri yang bijaksana atau tidak berlebihan. Dimensi ini berkaitan dengan keterampilan pengaturan diri (*self regulation*) dalam sebuah hubungan atau interaksi. Orangtua yang mempraktikkan *mindful parenting* tidak akan bereaksi secara berlebihan terhadap pencapaian normatif anak (Kiong, 2015). Orangtua akan cenderung memilih untuk berhenti sejenak daripada bereaksi langsung terhadap anak. Orangtua yang memiliki sikap toleran, suportif, dan tidak membiarkan dirinya mengeluarkan emosi negatif saat anaknya sedang menunjukkan emosi negatif, maka anak tersebut akan dapat tumbuh dan memiliki kematangan yang baik dalam aspek perkembangan sosial emosinya. Pengaturan diri (*self regulation*) sangat penting untuk kelangsungan hidup manusia (Zimmerman, 2000).

Terakhir dimensi kelima yaitu *welas asih (compassion)* merupakan bentuk kemanusiaan. Membangun rasa *welas asih* pada orangtua akan membuat mereka bersikap lebih lemah lembut dan pemaaf dalam pengasuhan. Jiwa *welas asih* dimaknai

sebagai emosi yang dapat memfasilitasi kerja sama dan perlindungan orang lemah dan mereka yang menderita (Goetz et al., 2010). Welas asih juga memiliki pengaruh yang besar terhadap *mood* seseorang (Allred et al., 1997).

SIMPULAN

Permasalahan yang terjadi pada anak seringkali disebabkan oleh kesalahan orangtua dalam berkomunikasi dengan anak. Komunikasi yang efektif dapat membangun pengasuhan positif. Komunikasi efektif dalam pengasuhan dapat diupayakan dengan penerapan dimensi-dimensi *mindful parenting* oleh orangtua. Oleh sebab itu, strategi *mindful parenting* direkomendasikan bagi seluruh orangtua agar dapat membangun pengasuhan positif dalam keluarga.

DAFTAR RUJUKAN

- Allred, K.G., Mallozzi, J.S., Matsui, & F., Raia, C.P. (1997). The influence of anger and compassion on negotiation performance. *Organ. Behav. Hum. Decis. Process.* 70, 175–187.
- 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, 102–112.
- Bögels, S., & Restifo, K. (2014). Introduction to Mindful Parenting, in: *Mindful Parenting. Springer*, pp. 3–14.
- Cohen, J.A.S., & Semple, R.J. (2010). Mindful parenting: A call for research. *J. Child Fam. Stud.* 19, 145–151.
- Duncan, L.G., Coatsworth, J.D., & Greenberg, M.T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clin. Child Fam. Psychol. Rev.* 12, 255–270.
- Fellasari, F & Lestari, T.I. (2016). Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua Dengan Kematangan Emosi Remaja. *Jurnal Psikologi*, 12 (2), 84-90
- Goetz, J.L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychol. Bull.* 136, 351.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243.
- Hafiz, S.E. & Almaududi A.A. (2015). Peran Pola Asuh Otoriter terhadap Kematangan Emosi Yang Dimoderatori oleh Kesabaran. *Jurnal Humanitas*, 12 (2), 130-141
- Hyoscyamina, D.E., (2011). Peran Keluarga dalam Membangun Karakter Anak. *Jurnal Psikologi*. 10, 144–152.

- Kiong, M. (2015). *Mindfull Parenting.pdf*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lidyasari, A.T. (2013). *Pola Asuh Otoritatif Sebagai Sarana Pembentukan Karakter Anak Dalam Setting Keluarga*. Yogyakarta: PGSD FIP UNY.
- Ramadhani, R. (2013). Komunikasi interpersonal orang tua dan anak dalam membentuk perilaku positif anak pada murid SDIT CORDOVA Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. 1, 112–121.
- Retnowati, Y., & Hubeis, A.V.S. (2008). Pola komunikasi orang tua tunggal dalam membentuk kemandirian anak (kasus di Kota Yogyakarta). *Jurnal Komunikasi Pembang*. 6.
- Reynolds, D., (2003). Mindful parenting: A group approach to enhancing reflective capacity in parents and infants. *Journal Child Psychother*. 29, 357–374.
- Risman. (2016). 13 Kesalahan Komunikasi Orang Tua pada Anak by Elly Risman – Ayah Bunda Belajar diakses pada <http://ayahbundabelajar.com/kesalahan-komunikasi-orang-tua-pada-anak-by-elly-risman/>
- Setyowati, Y., (2013). 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.
- Surat Luqman Ayat 18 | Tafsirq.com [WWW Document], n.d. URL <https://tafsirq.com/31-luqman/ayat-18> (accessed 3.9.18).
- 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. *J. Child Fam. Stud*. 21, 139–147.
- Wahy, H. (2012). Keluarga sebagai basis pendidikan pertama dan utama. *J. Ilm. Didakt*. 12.
- Zimmerman, B.J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective, in: *Handbook of Self-Regulation*. Elsevier, pp. 13–39.