

BUKU PENGEMBANGAN DIRI **MINDFUL PARENTING**



Disusun oleh:

Dr. Dinie Ratri Desiningrum, S.Psi, M.Si

Dr. Yeniar Indriana, S.Psi, M.S., Psikolog

Dra. Darosy Endah Hyoscyamina, M.Pd

Endah Mujiasih, S.Psi, M.Si

Fanindiya Indriadi Rasyid, S.Psi

Dewi Marianty, S.Psi

Arsi Yulistari

Salmah Azzahra Salsabila

BUKU PENGEMBANGAN DIRI

MINDFUL PARENTING

Disusun oleh:

Dr. Dinie Ratri Desiningrum, S.Psi, M.Si

Dr. Yeniar Indriana, S.Psi, M.S., Psikolog

Dra. Darosy Endah Hyoscyamina, M.Pd

Endah Mujiasih, S.Psi, M.Si

Fanindiya Indriadi Rasyid, S.Psi

Dewi Marianty, S.Psi

Arsi Yulistari

Salmah Azzahra Salsabila



BUKU PENGEMBANGAN DIRI MINDFUL PARENTING

Hak Cipta © Dr. Dinie Ratri Desiningrum, S.Psi, M.Si; Dr. Yeniar Indriana, S.Psi, M.S., Psikolog; Dra. Darosy Endah Hyoscyamina, M.Pd; Endah Mujiasih, S.Psi, M.Si; Fanindiya Indriadi Rasyid, S.Psi; Dewi Marianty, S.Psi; Arsi Yulistari; Salmah Azzahra Salsabila

All Reserved

Disusun oleh:

Dr. Dinie Ratri Desiningrum, S.Psi, M.Si

Dr. Yeniar Indriana, S.Psi, M.S., Psikolog

Dra. Darosy Endah Hyoscyamina, M.Pd

Endah Mujiasih, S.Psi, M.Si

Fanindiya Indriadi Rasyid, S.Psi

Dewi Marianty, S.Psi

Arsi Yulistari

Salmah Azzahra Salsabila

Cetakan I, Juni 2024



Diterbitkan oleh Penerbit Fastindo
Anggota IKAPI Jawa Tengah, 2023
Jl. Prof. Sudarto LPPU II 12 A,
Tembalang, Semarang
Telp. (024) 764 02737
Email: fstindo@gmail.com

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan system penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN 978-623-8420-37-7

Kata Pengantar

Memiliki seorang anak adalah sebuah anugerah yang patut disyukuri oleh setiap orangtua. Salah satu bentuk mensyukurinya adalah dengan menerapkan pengasuhan positif kepada anak. Mengasuh anak bukanlah pekerjaan yang mudah. Siapa pun tak bisa membantahnya. Terutama ketika anak-anak melakukan sesuatu yang melanggar aturan atau gagal untuk memerhatikan instruksi orangtua.

Menjadi orang tua adalah tugas perkembangan individu yang berlangsung sejak anak di dalam kandungan. Peran orang tua di tiap tahap perkembangan anak tentunya menjadi dinamis antar waktu. Bentuk kasih sayang dan perhatian yang diberikan akan berubah seiring dengan bertambahnya usia anak. Adapun salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengasuh anak melalui komunikasi yang baik adalah dengan menerapkan mindful parenting.

Mindful parenting merupakan pengasuhan yang terdiri dari aspek kesadaran dengan mendengarkan anak penuh perhatian, mempertahankan kesadaran akan pengalaman emosional anak. Mindful parenting atau pola asuh yang penuh perhatian ini adalah sebuah pendekatan yang menekankan pada kehadiran dan kesadaran dalam interaksi sehari-hari orangtua dan anak.

Hal ini dilakukan sebagai cara untuk menjadi orangtua yang mampu menerima anak dan memberinya kasih sayang tak terhingga. Sayangnya, mindful parenting bukanlah sesuatu yang mudah untuk dijalani. Orangtua harus paham betul pola asuh anak seperti apa yang tepat untuk tumbuh kembang si buah hati. Ini demi mencapai pertumbuhan optimal anak, baik secara fisik maupun mental, serta menumbuhkan kesejahteraan anak dan orangtua.

Buku pengembangan diri ini, ditujukan bagi para orangtua yang mau belajar untuk menjadi pribadi orangtua yang lebih baik dari waktu ke waktu, dalam mengasuh, mendidik dan melindungi anak sesuai kebutuhannya. Buku ini berisi pandangan para ahli mengenai salah satu bentuk pengasuhan positif yaitu mindful parenting, untuk diterapkan sehari-hari, serta dikembangkan di lingkungan sekitar. Semoga karya sederhana ini, dapat mendampingi para orangtua di dalam kebersamaan perkembangan anak-anaknya.

Semarang, Juni 2024

Tim Penyusun

Daftar Isi

01.	Pendahuluan	I
02.	Perkembangan Anak dan Remaja	6
03.	Pola Asuh	25
04.	Mindful Parenting	32
05.	Pengaruh Mindful Parenting	41
06.	Studi Kasus	45
07.	Skala	46
08.	Penerapan Mindful Parenting	50

PENDAHULUAN

Mindful

Parenting

Perkembangan moral merupakan salah satu bagian penting dalam perkembangan anak. Salah satu tokoh psikologi, Kohlberg, mengemukakan bahwa meningkatkan perkembangan kognitif anak tidak dapat menjamin tercapainya perkembangan moral yang baik (Santrock, 2005/2012). Dalam perkembangan moralnya, setiap tahapan usia anak memiliki tugas-tugas yang berbeda sesuai dinamika yang ada pada tahapan tersebut. Peran orang tua dalam tercapainya tugas-tugas tersebut sangatlah dibutuhkan anak, tak terkecuali pada akhir masa kanak-kanak hingga masa remaja.



PENDAHULUAN

Mindful

Parenting

Pada akhir masa kanak-kanak, yaitu sekitar usia 6 hingga 10 tahun, seorang anak tidak lagi terlalu mematuhi aturan atau perintah dari orang tuanya. Pada tahap ini, anak mulai memahami konsep sosial yang tidak sesederhana apakah suatu tindakan yang dilakukan benar atau salah. Hal tersebut didasarkan pada tahapan perkembangan kognitif yang dikemukakan Piaget, di mana anak mulai dapat mempertimbangkan situasi-situasi khusus terkait pelanggaran moral yang ada. Sebagai contoh, berbohong tidak serta merta dianggap sebagai tindakan yang salah, tetapi juga dapat dibenarkan pada situasi tertentu. Selain itu, anak juga mulai dapat menyesuaikan diri dengan peraturan dalam kelompok pertemanannya (Hurlock, 1996).

Dalam mendukung perkembangan anak pada akhir masa kanak-kanaknya, penerapan pola asuh yang diberikan oleh orang tua dalam menerapkan peraturan dapat memengaruhi hubungan antara keduanya. Orang tua yang otoriter dapat memunculkan pertentangan dan kebencian anak kepada orang tua. Sedangkan orang tua yang demokratis (otoritatif), yaitu orang tua yang memberikan kesempatan anak untuk berpendapat terkait peraturan yang ada cenderung menghasilkan hubungan yang baik di antara keduanya (Hurlock, 1996).

PENDAHULUAN

Mindful

Parenting

Memasuki masa puber, sekitar usia 12 hingga 14 tahun, hubungan antara orang tua dan anak terkesan semakin renggang. Pada tahap ini, orang tua cenderung tidak menyadari bahwa anak justru sangat membutuhkan kasih sayang sebagai bentuk dukungan untuk melalui perubahan-perubahan dalam hidup anak, tak terkecuali kasih sayang darinya. Hal ini disebabkan anak seringkali terlihat tidak memperlakukan hal tersebut padahal bagi anak kasih sayang orang tuanya merupakan hal berarti baginya di masa tersebut (Hurlock, 1996).

Setelah melewati masa puber, anak akan disebut sebagai seorang remaja ketika berusia sekitar 14 hingga 18 tahun. Dalam masa ini, anak mulai mempelajari harapan sosial dan bertindak sesuai harapan tersebut. Selain itu, remaja juga sudah dapat mempertimbangkan berbagai alternatif penyelesaian dan berusaha untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Pada masa awal memasuki masa remaja, anak dan orang tua seringkali terlibat dalam hubungan yang kurang baik meskipun akan membaik di akhir masa remaja anak (Hurlock, 1996). Perdebatan terkait batas otonomi anak dan kendali orang tua merupakan salah satu sumbernya (Santrock, 2005/2012).

PENDAHULUAN

Mindful

Parenting

Dalam proses tercapainya tugas perkembangan moral anak, pola asuh yang diterapkan orang tua perlu diperhatikan. Pada penelitian terdahulu, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dan perkembangan moral anak (Maksum & Winasih, 2017). Penelitian lain menunjukkan bahwa pola asuh otoriter dan permisif berpengaruh terhadap pembentukan moral yang buruk pada remaja, sedangkan pola asuh yang demokratis menunjukkan hasil yang sebaliknya (Supandi dkk., 2019). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Dewi dan Susilawati (2016) bahwa penerapan pola asuh otoriter meningkatkan munculnya perilaku agresif pada anak. Salah satu contohnya adalah tingkat perilaku agresif verbal. Remaja di Depok Sleman Yogyakarta menunjukkan tingkat yang sedang yaitu mencapai angka 74% (Mamik & Islamarida, 2022). Ada pun hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa 50.4% remaja diberikan pola asuh yang buruk memiliki perilaku bullying yang tinggi (Zahrah & Pujiharti, 2023).

VALUES



PENDAHULUAN

Mindful

Parenting

Dari pemaparan tersebut, penerapan pola asuh demokratis sangatlah diperlukan. Salah satu pola asuh yang berkorelasi positif dengan pola asuh demokratis adalah pola asuh mindful (William & Wahler, 2009). Race (2014) mengemukakan beberapa hal mendasar dalam mewujudkan keluarga yang mindful. Salah satunya adalah mengembangkan kemampuan dalam bersabar dan tekun saat menghadapi masalah. Hal ini disebabkan oleh sekuat apapun orang tua mencegah anaknya dalam melakukan sesuatu, hal tersebut tetap akan sulit dihindari.

Peningkatan pemahaman terkait pola asuh *mindful* diharapkan dapat membantu orang tua dalam berpartisipasi aktif mendukung anaknya untuk mencapai tiap tugas perkembangan yang ada. Hal tersebut menjadi tujuan dilakukannya pelatihan *mindful parenting*.



PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

DEFINISI PERKEMBANGAN

Menurut Santrock (2005/2012) perkembangan merupakan pola perubahan yang dialami oleh setiap manusia mulai dari masa pembuahan hingga sepanjang masa dalam kehidupannya. Selama perkembangan manusia terdapat 3 aspek perubahan yang dapat diketahui yakni fisik, kognitif, dan sosioemosi. Meskipun didominasi oleh pola pengembangan santrock juga menjelaskan terkait dengan kemunduran yang akan dialami oleh setiap manusia pada masa lansia hingga kematian.



PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

ASPEK PERKEMBANGAN ANAK

A. Fisik

Pada masa ini pertumbuhan anak-anak mencapai 2-3 inci setiap tahunnya. Tidak hanya itu, kekuatan otot tubuh juga turut meningkat. Pada masa ini, perubahan fisik yang terjadi terlihat pada berkurangnya lingkaran pinggang, kepala, serta panjang kaki dibandingkan dengan tinggi tubuh.



Pada masa ini otak mulai mengalami perubahan dengan adanya peningkatan fungsi korteks prefrontal yang berdampak pada peningkatan penalaran, atensi, serta control kognitif. Adapun perkembangan fisik lainnya dapat dilihat dari perkembangan motorik halus anak yang semakin terkoordinasi dengan baik dapat diobservasi melalui aktivitas anak seperti mampu menulis dengan baik serta mampu duduk dengan fokus dalam memperhatikan pada rentang waktu yang panjang.

PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

B. Kognitif

Anak dengan usia 7-11 tahun termasuk ke dalam tahap perkembangan operasional konkret berdasarkan teori Piaget. Pada tahap ini anak mulai bernalar secara logis dengan mengaplikasikannya pada contoh objek yang spesifik dan nyata. Anak-anak yang berada di tahap ini sudah mampu mengurutkan stimulus berdasarkan satu dimensi kuantitatif, misalnya mengurutkan benda dari ukuran yang terpanjang hingga terpendek atau sebaliknya. Selain itu, pada tahap ini anak juga seharusnya mampu berpikir secara logis dengan mengaitkan hubungan antara objek-objek agar dapat memperoleh suatu kesimpulan. Misalnya ketika anak mampu mengemukakan bahwa penggaris A lebih panjang dari penggaris B dan penggaris B lebih panjang dari penggaris C. Pada usia anak-anak terdapat 3 perubahan kognitif yang perlu diperhatikan:

1. Pemrosesan informasi

Pada tahap ini memori jangka panjang anak akan berkembang sesuai dengan aktivitas belajar yang dilakukan. Kemajuan ini akan selaras dengan meningkatnya pengetahuan dan kemampuan anak dalam menggunakan strategi-strategi.

PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

Berikut ini adalah cara yang dapat dilakukan oleh orang tua ataupun guru dalam meningkatkan memori anak:

- Mendorong anak untuk melakukan *mental imagery* atau pencitraan bayangan untuk membantu anak dalam mengingat gambar
- Memberikan motivasi kepada anak agar mengingat sesuatu caranya memahami konsep dan ide yang berkaitan dengan pengalaman pribadi.
- Sering melakukan pengulangan dengan memberikan variasi instruksi yang berkaitan dengan tema Pelajaran
- Menggunakan bahasa yang jelas dan mudah dipahami oleh anak ketika menyampaikan instruksi atau informasi

2. Intelegensi

Kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah serta beradaptasi dan belajar melalui pengalaman hidup. Pada dasarnya setiap anak memiliki tingkat intelegensi yang berbeda-beda dan tidak selamanya konsisten, melainkan dapat mengalami perubahan (penurunan/peningkatan) dari waktu ke waktu tergantung pada aktivitas belajar yang dilakukan.

PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

Robert Sternberg (1954/2008) mengembangkan sebuah teori intelegensi yakni teori triarki intelegensi. Pada teorinya Sternberg menjelaskan bahwa terdapat 3 bentuk intelegensi:

- Intelegensi analitik, yang berfokus pada kemampuan dalam menganalisis, menilai, mengevaluasi, membedakan, dan membandingkan.
- Intelegensi kreatif, lebih berfokus pada kemampuan kreasi, membayangkan, merancang, dan memulai sesuatu.
- Intelegensi praktis, yang lebih berfokus pada kemampuan implementasi, aplikasi, serta penerapan ide maupun gagasan.

Sedangkan menurut Gardener (1993) terdapat 8 tipe intelegensi atau "*frames of mind*" yakni kemampuan verbal, matematis, spasial, kinestetik, *music*, interpersonal, dan *naturalistic*. Menurutny setiap individu pasti mempunyai semua tipe intelegensi dengan tingkatan yang berbeda-beda.

PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

3. Intelegensi yang ekstrim

Penggunaan tes intelegensi pada anak dilakukan untuk menemukan indikasi baik adanya retardasi mental maupun bakat intelektual. Retardasi mental merupakan kondisi yang menunjukkan keterbatasan kemampuan mental anak yang ditandai dengan skor IQ rendah (<70) setelah dilakukannya tes. Selain itu, anak dengan kondisi ini juga mengalami kesulitan dalam beradaptasi serta menjalankan aktivitas sehari-hari. Retardasi mental disebabkan karena faktor:

- Retardasi organik, disebabkan karena kerusakan pada otak serta gangguan genetik.
- Retardasi budaya-familial, disebabkan karena adanya variasi norma yang diterima dan diperparah dengan tumbuh pada lingkungan dengan intelektual rendah.



PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

Individu dengan kemampuan intelegensi di atas rata-rata dengan skor IQ (>130) disebut sebagai individu yang berbakat (*gifted*) yang ditandai juga dengan memiliki talenta besar pada bidang tertentu.



Winner (1996) menjelaskan karakteristik anak berbakat yakni:

- Memiliki kematangan. Anak yang berbakat akan lebih awal menguasai bidang tertentu serta tidak memerlukan usaha yang keras untuk menguasai bidang tersebut.
- Berkembang sesuai dengan tempo dan caranya sendiri. Anak yang berbakat akan cenderung menyelesaikan masalahnya dengan caranya sendiri yang unik serta tidak banyak melibatkan peran orang dewasa.
- Memiliki gairah untuk menguasai. Anak yang berbakat akan cenderung memiliki motivasi yang tinggi untuk memahami serta mengasah kemampuannya secara fokus dan intens.

PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

C. Sosioemosi

1. Perkembangan emosi

Pada masa ini anak-anak sudah mulai menyadari bahwa mengendalikan emosi sangatlah penting agar dapat sesuai dengan standar sosial yang ada. Anak-anak yang lebih besar mulai mencoba menerapkan strategi coping stres karena sudah memiliki kemampuan dalam mengalihkan perhatian, merekonstruksi, dan mengubah alur persepsi dari peristiwa atau kondisi yang menyebabkan stres. Anak-anak yang hidup dengan bayang-bayang peristiwa traumatis dan tumbuh serta berkembang di tengah keluarga yang mengalami disfungsi sangatlah rentan mengalami stres



PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

Berikut ini adalah cara yang dapat dilakukan untuk membantu anak mengatasi stres:

- Memberikan peringatan secara berulang kepada anak bahwa keselamatan dan keamanan sangat penting
- Menjadi pendengar yang baik serta tempat terbaik bagi anak ketika bercerita
- Memberikan penjelasan kepada anak bahwa perasaan mengganggu dan bingung adalah hal yang normal ketika mengalami stress. Oleh sebab itu, anak sebaiknya mengungkapkan apa yang dirasakan.
- Membantu anak dalam mengarahkan pemahaman yang tepat terkait dengan peristiwa yang dialaminya
- Melindungi anak dari situasi yang tidak diharapkan serta mengingatkannya pada peristiwa traumatis yang pernah dialaminya.

PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

2. Perkembangan moral

Menurut Kohlberg (1927/1995) perkembangan moral terbagi menjadi tiga level yakni pra konvensional, konvensional, dan pasca konvensional. Kohlberg percaya jika level serta tahapan tersebut adalah rangkaian yang berkorelasi dengan usia. Terdapat enam tahapan secara keseluruhan dengan masing-masing level terdiri dari dua tahap. Pada masa remaja awal terjadi peningkatan penalaran moral karena penerapannya didasarkan pada standar yang dibuat oleh orang lain.



PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

ASPEK PERKEMBANGAN REMAJA

A. Fisik

1. Pubertas

Usia remaja kerap kali identik dengan istilah pubertas. Setiap individu remaja awal baik laki-laki ataupun perempuan akan mengalaminya. Masa pubertas ditunjukkan dengan adanya tanda-tanda kematangan fisik secara cepat dan perubahan hormon tubuh. Pada remaja laki-laki yang memasuki masa pubertas perubahan fisik yang terjadi adalah meningkatnya ukuran penis dan testis, tumbuhnya rambut pada area tertentu (kemaluan, ketiak, dan wajah), mengalami mimpi basah, serta perubahan pada suara. Sedangkan pada remaja Perempuan perubahan fisik yang terjadi ketika memasuki masa pubertas adalah tumbuhnya bulu pada ketiak, pinggul melebar, mengalami menstruasi, dan payudara membesar. Pada awal masa pubertas tinggi dan berat badan remaja perempuan berkembang lebih cepat. Namun, setelah memasuki usia 14 tahun remaja laki-laki justru mengejar perkembangan tersebut sehingga tidak jarang jauh lebih mendominasi.

PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

Pada remaja yang telah memasuki masa pubertas perubahan fisik disebabkan karena kondisi hormon yang terus meningkat. Aliran hormon yang ada pada tubuh manusia berasal dari kelenjar endokrin dan disalurkan ke seluruh tubuh melalui aliran darah. Pada remaja laki-laki hormon yang berperan dalam perubahan fisiknya disebut hormon testosteron. Sedangkan pada remaja perempuan hormon yang berperan disebut hormon estradiol.

2. Otak

Pada masa remaja perkembangan pada otak dapat diketahui melalui bagian otak yang disebut *corpus callosum* atau serat optic yang dapat menghubungkan hemisfer kiri dan kanan menjadi semakin tebal sehingga kemampuan remaja dalam memproses informasi semakin meningkat. Selain itu prefrontal korteks juga mengalami perkembangan sehingga dapat berdampak pada kemajuan dalam penalaran, pengambilan keputusan, dan kendali diri.

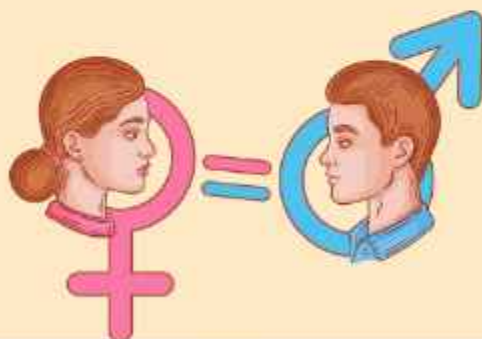
PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

3. Seksualitas

Pada saat memasuki usia remaja dengan segala perkembangan yang dihadapi mereka cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga mendorong mereka untuk melakukan eksplorasi, berfantasi, eksperimen, bahkan mencoba menghubungkan pada seseorang meskipun tidak dapat tersalurkan. Pada masa remaja mereka akan dihadapkan pada pertanyaan mengenai apakah dirinya menarik secara seksual, bagaimana cara mereka melakukannya, dan bagaimana kehidupan seksual mereka di masa depan. Berdasarkan hasil riset ditemukan sebuah fakta menarik yakni apabila remaja sering menonton tayangan tentang seksualitas maka ada kecenderungan untuk lebih awal memulai hubungan seksualnya daripada anak yang jarang atau bahkan tidak pernah menonton tayangan seksual.



PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

B. Kognitif

1. Teori Piaget

Menurut teori Piaget (1940/2001) usia (>11 tahun) sudah dapat disebut sebagai seorang remaja sehingga tahap perkembangannya mengalami kenaikan satu tingkat yakni memasuki tahap operasional formal. Pada tahap ini remaja cenderung berpikir abstrak dan tidak terbatas pada pengalaman konkret atau nyata. Remaja pada tahap ini berasumsi bahwa pemikiran abstrak mereka merupakan suatu hal yang logis dan akan benar-benar terjadi, padahal faktanya masih bersifat kemungkinan. Selain itu, remaja juga berupaya memecahkan masalahnya secara logis dengan *trial-and-error*. Tipe pemecahan masalah pada tahap perkembangan ini dilakukan dengan cara mengembangkan hipotesis secara sistematis dengan melakukan deduksi pada pilihan terbaik untuk memecahkan masalah.

PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

2. Egosentrisme remaja

Adalah keadaan dimana remaja memiliki kemampuan untuk meningkatkan kesadaran dirinya. Menurut Elkind (1976) terdapat dua komponen dalam egosentrisme remaja yakni:

- *Imaginary audience*: merupakan kepercayaan remaja yang memandang bahwa orang lain memiliki ketertarikan pada dirinya sebagaimana ia tertarik pada dirinya sendiri
- *Personal fabel*: merupakan perasaan remaja yang menilai dirinya unik serta tidak terkalahkan sehingga tidak akan ada satu orang pun yang memahami perasaanya.



PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

3. Pemrosesan Informasi

- **Pengambilan Keputusan**

Pada masa remaja individu dihadapkan pada banyak situasi dengan berbagai tawaran pilihan yang disertai konsekuensinya. Kondisi demikian menuntut remaja harus memiliki keterampilan dalam mengambil Keputusan. Berbeda dengan anak-anak, remaja akan cenderung lebih mudah dalam memprediksi serta mengambil Keputusan dengan mempertimbangkan berbagai faktor serta resiko yang akan didapatkan. Mereka sudah mampu merasa bertanggung jawab atas Keputusan yang diambil. Pengambilan Keputusan pada remaja dapat dipengaruhi oleh kondisi emosi maupun lingkungan sosial. Remaja dengan kondisi emosi yang stabil dan tenang akan lebih bijak dalam mengambil Keputusan, sebaliknya remaja dengan kondisi emosi tidak tenang akan sulit mengambil Keputusan. Selain itu, pengaruh teman sebaya juga dapat berkontribusi bagi pengambilan Keputusan yang beresiko pada remaja.

PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

- **Berpikir kritis**

Remaja merupakan masa yang penting dalam pengembangan pola berpikir kritis. Berdasarkan riset yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa ternyata masih banyak remaja yang kurang memperhatikan kemampuan penalaran serta bias dalam berpikir. Pola berpikir kritis pertama kali harus dikenalkan pada masa anak-anak melalui keterampilan literasi dan matematika sehingga ketika sudah memasuki masa remaja mereka dapat mengembangkannya sesuai dengan konteks dan relevansinya masing-masing

C. Emosi

1. Pengawasan orang tua

Orang tua memiliki peranan yang sangat penting dalam mengawasi pilihan yang diambil oleh anaknya baik itu lingkungan sosial, aktivitas, teman sebaya, serta kegiatan akademik. Pengawasan orang tua sangat penting untuk mengontrol perjalanan kehidupan anaknya agar tidak menyimpang dari aturan atau melakukan kenakalan remaja. Orang tua sebaiknya melakukan pengawasan dengan langkah yang tepat dan cara yang cerdas sehingga remaja lebih terbuka dan nyaman untuk bercerita atau mendiskusikan suatu hal.

PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

2. Otonomi dan kelekatan

Pada masa remaja awal tidak semua individu memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan dengan matang sehingga apabila remaja perlu diarahkan untuk mencapai otonomi. Orang tua yang bijaksana akan memberikan kesempatan pada anak tanpa mengendalikannya untuk belajar mengambil keputusan secara mandiri dengan pertimbangan yang tepat. Meskipun demikian, karena remaja masih memiliki pengetahuan yang terbatas orang tua sebaiknya selalu berada disisinya untuk membimbing secara bertahap hingga mencapai kemandirian yang matang. Selain itu, pada masa remaja *secure attachment* perlu diimplementasikan dalam pengasuhan remaja agar dapat membangun hubungan jangka panjang yang bersifat positif antara orang tua dan anaknya.



PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA

Anak

Remaja

3. Konflik dengan orang tua

Saat memasuki masa remaja konflik antara anak dan orang tua semakin meningkat. Namun, konflik yang terjadi tidak begitu besar misalnya karena kebersihan kamar, pakaian yang rapi, serta disiplin waktu, dan penggunaan ponsel yang berlebihan. Konflik kecil akan terus terjadi selagi anak masih berada di rumah dan sebaliknya jika anak berada jauh dari rumah (merantau) hubungannya dapat lebih positif. Konflik dan proses negosiasi kecil antara remaja dengan orang tua akan membantunya dalam mencapai kemandirian karena tidak terus bergantung dengan orang tua.



POLA ASUH

Pola Asuh

Positive Parenting

Definisi

Baumrind (Marotz & Kupzyk, 2018) meyakini bahwa terdapat keterkaitan hubungan dan bagaimana daya tanggap orang tua mempengaruhi sosialisasi anak, sehingga menyatakan bahwa orang tua harus menerapkan aturan dan menggunakannya dengan cara yang responsif, mengasuh dan menerima. Baumrind membagikan 3 model pola asuh, yaitu otoritatif, otoriter, dan permisif. Lalu Maccoby dan Martin (Marotz & Kupzyk, 2018) menyatakan bahwa tuntutan orang tua memiliki peran penting dalam daya tanggap orang tua. Sehingga menyampaikan pengembangan model pengasuhan Baumrind ke-4, yaitu pola asuh menolak atau mengabaikan.



POLA ASUH

Model Pola Asuh

Positive Parenting

Model Pola Asuh

a. Otoritatif

- Memiliki kesamaan dengan sistem demokratis
- Orang tua dengan pola asuh ini berusaha mencapai keseimbangan ideal antara memberikan tuntutan dan merespon kebutuhan anak
- Memahami pentingnya mengembangkan kemandirian, pengendalian diri, dan kepercayaan diri pada anak
- Melibatkan anak dalam pengambilan keputusan. Mereka memberikan kebebasan terbatas dan secara bertahap melepaskan kendali pada anak sesuai dengan usia dan perkembangan anak.
- Menghargai komunikasi dua arah dengan anak.
- Memberikan alasan atas aturan dan batasan yang diberlakukan, sehingga anak dapat memahami dan merespons dengan baik
- Meskipun menghormati individualitas anak, orang tua tetap menetapkan ekspektasi yang tinggi. Namun, ekspektasi ini selalu disesuaikan dengan perkembangan perilaku anak
- Orang tua dengan pola asuh demokratis memiliki hubungan yang hangat dan suportif dengan anak-anak mereka. Mereka tetap menjaga rasa hormat, batasan, dan standar yang sesuai dengan usia anak.

POLA ASUH

Model Pola Asuh

Positive Parenting

b. Otoriter

- Orang tua dengan pola asuh otoriter cenderung memiliki pendekatan yang tegas dan mengarahkan
- Menetapkan standar perilaku yang tinggi dan mengharapkan kepatuhan tanpa banyak penjelasan. Aturan yang dibuat oleh orang tua jarang dapat dinegosiasikan
- Orang tua otoriter cenderung kurang tertarik pada keterlibatan anak. Mereka membutuhkan kendali dan tidak selalu melibatkan anak dalam pengambilan keputusan
- Interaksi antara orang tua dan anak seringkali bersifat negatif dan kritis. Contohnya, orang tua bisa membentak, mengancam, atau meremehkan anak
- Orang tua otoriter menggunakan disiplin yang keras dan terkadang melibatkan hukuman fisik
- Meskipun dianggap normal oleh beberapa orang tua dengan gaya pengasuhan yang sama, penggunaan hukuman fisik ini dapat memiliki dampak negatif pada perkembangan anak
- Anak-anak yang mendapatkan pola asuh otoriter rentan terhadap pemberontakan dan perilaku berisiko. Mereka juga mungkin kurang memiliki keterampilan sosial, kreativitas, dan rasa percaya diri

POLA ASUH

Model Pola Asuh

Positive Parenting

c. Permisif

- Merupakan gaya pengasuhan yang berkebalikan dengan pola asuh otoriter
- Orang tua dengan pola asuh permisif cenderung memberikan sedikit tuntutan dan pengendalian terhadap anak-anak mereka. Orang tua percaya bahwa terlalu banyak aturan dan batasan akan menghambat perkembangan anak
- Meskipun memberikan kebebasan, penegakan aturan seringkali tidak konsisten. Ini dapat membingungkan bagi anak-anak karena mereka tidak selalu tahu apa yang diharapkan dari mereka
- Membangun hubungan yang lebih mirip teman daripada hubungan yang memandang orang tua sebagai figur otoritas yang dihormati. Orang tua sangat toleran dan memberikan perhatian penuh kepada anak-anak
- Anak-anak cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Mereka juga rentan bertindak impulsif dan membuat tuntutan tanpa mempertimbangkan perasaan orang lain
- Karena diberikan banyak perhatian dan hak istimewa, anak-anak dapat mengembangkan ketergantungan jangka panjang pada keluarga untuk perawatan dan bimbingan

POLA ASUH

Model Pola Asuh

Positive Parenting

d. Menolak atau mengabaikan

- Dalam pola asuh ini, orang tua hanya memberikan sedikit tuntutan pada anak dan hanya menunjukkan sedikit perhatian terhadap kesejahteraan anak selain memenuhi kebutuhan dasar seperti makan dan tempat tinggal
- Anak dibiarkan menghidupi diri sendiri dan mengambil keputusan sendiri
- Kurangnya kepedulian orang tua pada anak berdampak pada buruknya hubungan orang tua dengan anak
- Oleh karena itu, memungkinkan akan berdampak pada kurangnya ketertarikan dengan akademis, mencoba perilaku berbahaya, dan memiliki kesulitan dalam mengontrol diri



POLA ASUH

Model Pola Asuh

Positive Parenting

Positive Parenting

- Dikenal dengan pengasuhan positif yang mana merupakan metode pengasuhan yang tidak hanya berfokus pada disiplin, namun juga pada penerapan gaya pengasuhan yang dapat menjaga ikatan antara orang tua dan anak.



POLA ASUH

Model Pola Asuh

Positive Parenting

- 5 prinsip yang berlaku dalam pengasuhan positif:
 1. Keterikatan yang aman untuk anak
 2. Menghargai pikiran, kepribadian, dan semangat anak
 3. Proaktif dalam mengasuh dengan mengatasi potensi masalah perilaku anak sejak tanda pertama muncul. Orang tua akan mengendalikan diri dengan memberikan respon terhadap perilaku anak dan tindakan yang direncanakan untuk mengubah potensi masalah perilaku anak
 4. Pemimpin yang berempati dengan memahami kebutuhan anak dan menyesuaikannya dengan anak, sehingga dapat membantu anak untuk merasa didengarkan dan dipahami sembari berpegang pada batasan yang telah ditetapkan orang tua
 5. Disiplin positif dengan tujuan untuk mengajarkan anak mengendalikan diri dan perilaku, mempelajari keterampilan baru, memperbaiki kesalahan, dan mencari solusi. Pada prinsip ini, orang tua perlu memperhatikan seluruh pengalaman masa kecil yang diberikan pada anak melalui momen yang dapat membentuk masa kanak-kanak

MINDFUL PARENTING

Mindful dalam Parenting

- Mindful dalam parenting atau dikenal dengan mengasuh berkesadaran dapat diartikan sebagai pola asuh dimana orang tua yang mengasuh anak-anaknya dengan selalu menjaga kesadarannya dari pikiran, ucapan, dan semua perilaku kurang layak (Kiong, 2008).
- Pola asuh dengan pendekatan mindfulness dianggap dapat meningkatkan hubungan keterikatan orang tua dan anak dengan aman (Duncan dkk., 2009).



MINDFUL PARENTING

Dimensi Mengasuh Berkesadaran

Duncan dkk. (2009) membagi 5 dimensi dalam mengasuh berkesadaran, yaitu:

a. Mendengarkan dengan penuh perhatian

Perlu diperhatikan bahwa perlu mendengarkan dengan penuh perhatian dan terfokus pada kesadaran ketika anak menyampaikan pembicaraan. Sehingga anak dapat merasakan secara penuh kehadiran orang tua dan mendengarkan kata-kata yang diucapkan.



MINDFUL PARENTING

Dimensi Mengasuh Berkesadaran

4 cara yang dapat dipraktikkan orang tua untuk dapat mempraktikkan mendengarkan dengan kesadaran penuh (Kiong, 2008):

1. Memperhatikan raut wajah anak. Perlu diperhatikan apakah anak dalam kondisi bahagia atau sebaliknya. Hal ini ditujukan untuk mengenali apa yang sedang terjadi pada anak
2. Memandang mata anak ketika berbicara. Hal ini ditujukan agar orang tua mampu menilai apakah di dalam percakapan terdapat kejujuran atau tidak
3. Mendengarkan suara anak dari intonasinya. Hal ini ditujukan untuk mengetahui apakah anak dalam kondisi tenang atau emosi
4. Mendengar dengan kesadaran berarti menghadirkan diri sepenuhnya ketika proses berbicara terjadi.
5. Melibatkan empati dalam proses pembicaraan tersebut memiliki artian bahwa dengan penuh orang tua menempati diri mereka pada posisi anak dan merasakan apa yang dirasakan anak, sehingga kata-kata yang diungkapkan orang tua merupakan kata-kata yang penuh kesadaran yang dapat mewakili pikiran dan perasaan anak.

MINDFUL PARENTING

Dimensi Mengasuh Berkesadaran

b. Pemahaman dan penerimaan diri dan tidak menghakimi anak

- Mengasuh dengan kesadaran untuk tidak melakukan tindak penghakiman pada anak mengharuskan orang tua untuk tidak memaksakan tuntutan dan perilaku yang membebani anak. Dalam hal ini, penerimaan orang tua atas apa yang terjadi pada saat ini terkhusus pada yang ada dalam diri anak. Orang tua secara sadar melihat anak mereka sebagaimana adanya dan berdasarkan pada perhatian dan kesadaran penuh menimbulkan pengertian pada anak lebih lengkap serta menerima bahwa anak-anak masa kini berbeda dengan anak-anak di masa lalu ketika orang tua berstatus anak-anak.
- Penerimaan tanpa menghakimi memiliki arti bahwa tantangan dan kesalahan yang dilakukan orang tua merupakan bagian dari proses pembelajaran seumur hidup yang membentuk kebijaksanaan orang tua.
- Hal ini ditujukan untuk memastikan bahwa anak berperilaku sesuai dengan latar belakang budaya dan tingkat perkembangan anak dengan memberikan standar dan harapan yang jelas.

MINDFUL PARENTING

Dimensi Mengasuh Berkesadaran

- Orang tua yang menerapkan penerimaan dan menghindari penghakiman, memungkinkan akan lebih terbuka terhadap gagasan dari anak. Selain itu, orang tua dapat menyesuaikan pola asuh serta menerapkan standar yang diinginkan bersama-sama dengan anak sehingga dapat dikomunikasikan dan disepakati bersama. Apabila berhasil, orang tua yang mengasuh akan menjadi role model bagi anak.



MINDFUL PARENTING

Dimensi Mengasuh Berkesadaran

c. Kesadaran emosional terhadap diri sendiri dan anak

- Model pengasuhan ini menekankan pada kapasitas orang tua dalam memperhatikan dan memahami emosi dalam diri dan anak. Orang tua yang mendengarkan dengan penuh kesadaran dan tidak menghakimi anak akan menghasilkan orang tua yang mampu mengendalikan emosi diri. Pada dimensi ini, orang tua dapat merefleksikan emosi diri dengan afirmasi bahwa yang dirasakan hanyalah perasaan dan sifat bawaan masa lalu, sehingga memungkinkan orang tua dapat dengan leluasa untuk hadir sepenuhnya di hadapan anak



MINDFUL PARENTING

Dimensi Mengasuh Berkesadaran

d. Pengaturan diri dalam hubungan orang tua

- Perlu bagi orang tua untuk memperhatikan pengendalian dirinya dalam konteks hubungan dan terhadap tujuan yang ingin dicapai. Hal ini berkaitan dengan bagaimana cara orang tua berinteraksi dengan anak dan efek emosional dan sosial yang ditimbulkan. Sehingga dalam hal ini perlu bagi orang tua untuk melihat dan memberikan apa yang dibutuhkan anak, bukan memberikan apa yang diinginkan anak.



MINDFUL PARENTING

Dimensi Mengasuh Berkesadaran

e. Kasih sayang terhadap diri sendiri dan anak

- Ketika orang tua mengembangkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dan anak, sikap orang tua menjadi lebih lemah lembut dan pemaaf ketika menerapkan gaya pengasuhan mereka. Dimensi ini membuat orang tua untuk tidak menyalahkan diri ketika tujuan tidak tercapai dan memungkinkan orang tua dapat membangun kembali hubungan untuk mengejar kembali tujuan yang diinginkan kembali. Anak yang tumbuh dalam keluarga yang penuh dengan rasa kasih sayang akan menjadikan anak peduli dengan sesama, lingkungan, dan segala fenomena yang tidak diperbolehkan dalam lingkungan sosial.



MINDFUL PARENTING

Kebermanfaatan

Konsep pengasuhan kesadaran menitikberatkan pada keterlibatan seluruh keluarga untuk membentuk dan mengembangkan tabiat, karakteristik, dan sifat anak di masa depan. Diharapkan seluruh elemen lingkungan seperti orang tua, keluarga besar, anak, tetangga, dan lingkungan mampu berinteraksi sehingga dapat membangun dan mengembangkan rasa tanggung jawab, bakti, kerjasama, kerukunan, saling menghargai, peduli, dan kasih sayang.



PENGARUH

Mindful

Parenting

MENURUNKAN STRESS

Praktek *mindfulness* dapat membantu mengurangi tingkat stres pada orang tua dan anak-anak. Penurunan stres ini dapat mengurangi risiko terhadap berbagai masalah kesehatan fisik, seperti penyakit jantung dan gangguan tidur. Menurut Gazadinda dkk. (2022) penerapan mindful parenting mempunyai dampak tidak hanya bagi anak namun juga pada orang tua seperti orang tua dapat mengurangi tingkat stres mereka, meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatur emosi, meningkatkan kesejahteraan, dan mempermudah pengembangan pola asuh yang demokratis. Sementara itu dampak *mindful parenting* bagi anak-anak yaitu orang tua yang menerapkan mindful parenting dapat membantu anak dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola diri, mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada masa remaja, serta memperkuat hubungan yang lebih harmonis dengan orang tua. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sabila (2021) menyebutkan bahwa *mindful parenting* efektif untuk mengurangi stress pengasuhan dan meningkatkan kualitas hubungan orangtua dan anak.



LESS
STRESS!



MENINGKATKAN WELL-BEING DAN HUBUNGAN ANTARA ORANG TUA

Orang tua yang menerapkan mindfulness parenting akan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan meningkatkan hubungan antara orang tua dengan anak. Secara keseluruhan, menerapkan mindfulness dalam pola asuh dapat membawa manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan psikologis orang tua dan meningkatkan kualitas hubungan antara orang tua dan anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang tua yang menerapkan mindful parenting cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Mereka lebih mampu mengelola stres, menghadapi tantangan dalam mendidik anak, dan merasakan kepuasan dalam hubungan dengan anak-anak mereka. Shorey & Ezperansa (2021) menyebutkan bahwa mindful parenting berpengaruh untuk meningkatkan perilaku positif orang tua, kesejahteraan psikologis orang tua, hubungan orang tua dengan anak dan pasangan. Mindful parenting bisa meningkatkan hubungan orang tua dan anak, mengurangi kecemasan serta risiko perilaku anak, terutama saat mereka berada di usia remaja, dan juga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Moreira & Canavarro, 2018).



INTERAKSI ORANG TUA DAN ANAK MENJADI LEBIH BAIK

Mindful parenting juga telah terbukti dapat meningkatkan kualitas hubungan antara orang tua dan anak. Dengan menjadi lebih sadar akan pengalaman dan kebutuhan anak, orang tua dapat memberikan respon yang lebih empatik dan pengasuhan yang lebih terarah. Hal ini memungkinkan terciptanya ikatan yang kuat antara orang tua dan anak, serta menciptakan lingkungan keluarga yang penuh kasih dan dukungan. Orang tua akan menjadi lebih responsif terhadap kebutuhan anak dan dapat memberikan dukungan yang sesuai (Paramita, 2020). Orang tua juga akan belajar untuk mengatur diri mereka sendiri selama proses pengasuhan, yang akan membuat mereka lebih bijaksana dalam mengambil keputusan tentang prinsip-prinsip pengasuhan anak. Mindful parenting juga mempunyai pengaruh dalam rangka membantu orang tua mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif dalam mendidik anak (Amelia dkk., 2020). Orang tua dapat lebih tenang dan mengontrol diri dengan lebih baik, hasilnya adalah terbentuknya interaksi yang lebih baik dengan anak dan mengurangi kemungkinan terjadinya pola perilaku yang tidak sehat dalam pola asuh. Ketika orang tua mempraktikkan mindfulness dalam interaksi dengan anak, hal itu akan menciptakan suasana keluarga yang lebih percaya satu sama lain, lebih terbuka, dan lebih hangat. Akhirnya, hal ini dapat berdampak pada peningkatan perkembangan psikososial yang lebih sehat dan adaptif pada anak-anak.



PENGATURAN EMOSI YANG LEBIH BAIK

Praktek mindfulness bisa membantu anak-anak memperoleh keterampilan sosial, seperti empati, kerjasama, dan komunikasi yang efektif, yang pada gilirannya dapat memperkuat interaksi mereka dengan orang lain dan meningkatkan kesejahteraan sosioemosional mereka. Mindful parenting juga membantu orang tua mengembangkan pola asuh yang lebih peduli, yang bisa meningkatkan pengaturan emosi orang tua dan tingkat kasih sayang mereka terhadap anak (Ahemaitijiang dkk., 2021). Selain itu, anak-anak yang dididik dalam lingkungan yang mendorong kesadaran pikiran cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Mereka mungkin lebih tenang dan mampu menghadapi tantangan dan konflik dengan lebih baik. Kenaikan tingkat kesadaran pikiran yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat kepercayaan dalam pola asuh yang lebih tinggi, keterlibatan yang lebih besar dengan anak, dan pola asuh yang lebih aman (Siu dkk., 2016).



STUDI KASUS

Mindful

Parenting

Dilansir dari detik.com (2024, Mei), diberitakan viral tiga pelajar perempuan mabuk-mabukan di jalanan dekat sawah di Kabupaten Blitar.

Dijelaskan bahwa A (14) mengajak B (15) dan C (12) untuk minum miras. Pada hari kejadian (1/5/2024), mereka bertemu dengan membawa satu motor serta membeli rokok dan satu botol miras (arak Jawa) di salah satu warung. Miras tersebut diracik sendiri dengan satu botol minuman soda. Usai minum, mereka mengendarai motor ke kawasan persawahan dengan kondisi sudah merasa pusing dan tak sadar. Kondisi tersebut direkam oleh warga yang berlalu lalang.

Diketahui bahwa tiga pelajar tersebut diduga kurang mendapatkan kasih sayang dari orang tua. Ibu dari tiga pelajar tersebut diketahui merupakan Pekerja Migran Indonesia (PMI). Selain itu, mereka tidak tinggal bersama orang tua kandungnya, malahan bersama nenek atau kerabat.

Dikarenakan kurangnya perhatian dan tidak adanya pengawasan dari orang tua menyebabkan tiga pelajar tersebut bisa mencoba miras.

<https://www.detik.com/jatim/berita/d-7325339/candaan-berujung-viral-3-pelajar-perempuan-mabuk-di-blitar>

SKALA

SKALA MINDFULNESS IN PARENTING QUESTIONNAIRE (MIPQ) VERSI BAHASA INDONESIA

Skala MIPQ digunakan untuk mengukur variabel Mindful Parenting, skala ini telah diadaptasi oleh Febriani dkk. (2021), berikut aitem yang telah melalui proses modifikasi.

STS : Sangat Tidak Sesuai dengan saya

TS : Tidak Sesuai dengan saya

S : Sesuai dengan saya

SS : Sangat Sesuai dengan saya

No	Item Modifikasi	STS	TS	S	SS
1	Saya cermat mendengarkan dan menyimak anak saat sedang berbicara berdua				
2	Saya kembali fokus memperhatikan anak saya, ketika saya menyadari bahwa perhatian saya sempat teralihkan				
3	Saya dapat menjelaskan apa yang ada dipikirkan anak saya, walaupun ia tidak memberi tahu				
4	Saya dapat memahami perasaan anak saya dengan mengamati ekspresi dan bahasa tubuhnya				

SKALA

SKALA MINDFULNESS IN PARENTING QUESTIONNAIRE (MIPQ) VERSI BAHASA INDONESIA

No	Item Modifikasi	STS	TS	S	SS
5	Saya menyadari ketika anak saya mengalami suatu masalah melalui perilaku mereka				
6	Saya dapat memprediksi reaksi anak saya terhadap suatu situasi				
7	Emosi saya dapat mempengaruhi anak saya				
8	Saya merasa terhubung dengan perasaan anak saya				
9	Saya memperhatikan bagaimana anak saya menanggapi perilaku saya				
10	Saya memahami alasan di balik perilaku anak saya				
11	Saya dapat memahami mengapa anak saya bertindak seperti yang mereka tunjukkan				
12	Saya dapat bersenang-senang dan bertingkah lucu dengan anak saya				
13	Saya menerima anak saya apa adanya				

SKALA

SKALA MINDFULNESS IN PARENTING QUESTIONNAIRE (MIPQ) VERSI BAHASA INDONESIA

No	Item Modifikasi	STS	TS	S	SS
14	Saya yakin bahwa cara saya mengasuh anak sesuai dengan praktik pengasuhan yang terbaik				
15	Saya merasa percaya diri dengan kemampuan saya dalam menangani situasi pengasuhan yang sulit				
16	Saya mempertimbangkan perasaan saya sebelum menegakkan aturan pada anak saya				
17	Saya mempertimbangkan perasaan anak saya sebelum menerapkan aturan pada anak saya				
18	Saya memperhatikan kapan perilaku anak saya membuat saya kesal				
19	Saya dapat menenangkan diri ketika anak saya membuat kesal				
20	Saya memperhatikan pemikiran saya tentang perilaku anak saya sebelum meresponnya				

SKALA

SKALA MINDFULNESS IN PARENTING QUESTIONNAIRE (MIPQ) VERSI BAHASA INDONESIA

No	Item Modifikasi	STS	TS	S	SS
21	Saya memberi tahu anak saya ketika mereka melakukan sesuatu yang mengganggu saya				
22	Saya mengambil waktu sejenak untuk berpikir sebelum menghukum anak saya				
23	Saya berusaha melakukan yang terbaik untuk masa depan anak saya, meskipun ada pilihan yang lebih mudah				
24	Saya menanyakan pendapat anak saya				
25	Saya meluangkan waktu untuk memikirkan pengasuhan yang saya lakukan				
26	Saya mempertimbangkan beberapa alasan mengapa anak saya berperilaku seperti yang dia tunjukkan				
27	Saya memperlambat respon ketika anak melakukan kesalahan, untuk memberi kesempatan anak berpikir dan berinisiatif				
28	Saya memberitahu alasan kepada anak saya mengapa mereka dihukum				

PENERAPAN MINDFUL PARENTING

Tahapan Latihan

Handwriting practice area with 12 horizontal dotted lines on a light yellow background.

PENERAPAN MINDFUL PARENTING

Tahapan Latihan

Handwriting practice area with 12 horizontal dotted lines on a light yellow background.

Daftar Pustaka

- Ahemaitijiang, N., Fang, H., Ren, Y., Han, Z. R., & Singh, N. N. (2021). A review of mindful parenting: Theory, measurement, correlates, and outcomes. *In Journal of Pacific Rim Psychology* (Vol. 15). <https://doi.org/10.1177/18344909211037016>
- Amelia, C. R. T., Vereswati, H., Erlangga, E., & Kurniawan, Y. (2022). Pelatihan Mindful Parenting Sebagai Strategi Pengasuhan Orang Tua Siswa PAUD Bunga Bangsa Semarang. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 420-426.
- Cowling, C., & Van Gordon, W. (2022). Mindful parenting: Future directions and challenges. *International Journal of Spa and Wellness*, 5(1), 50-70.
- Dewi, N. P. A. R., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Hubungan antara kecenderungan pola asuh otoriter (authoritarian parenting style) dengan gejala perilaku agresif pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 108-116. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i01.p11>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implication for parent-children relationships and prevention research. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 12, 255-270. DOI: <https://doi.org/10.1007%2Fs10567-009-0046-3>

Daftar Pustaka

- Eanes, R. (2016). *Positive parenting: An essential guide*. Penguin Publishing Group.
- Elkind, D. (1976). *Child Development and Education*. Oxford University Press.
- Gardener, H. (1993). *Multipel Inteligences: The theory in practice a reader*. Basic Book
- Gazadinda, R., Wulan, D. K., & Muzdalifah, F. (2022, December). Optimalisasi mindful parenting dan mindful discipline pada orang tua yang memiliki remaja usia sekolah menengah pertama. *In Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 3, pp. SNPPM2022SH-87).
- Hidayati, F., & Hartini, N. (2022). The determinants of mindful parenting in adolescence: a scoping review. *Vulnerable children and youth studies*, 17(4), 351-358.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan* (5th ed.). Penerbit Erlangga.
- Kiong, M. (2015). *Mindful parenting*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Kohlberg, L. (1995). *Tahap-tahap perkembangan moral*. (Cremers, Agus Santo, John de, terjemahan). Kanisius. (Publikasi buku asli 1927)
- Marotz, L., & Kupzyk, S. (2018). *Parenting today's children: A Developmental Perspective*. Cengage Learning US.
<https://bookshelf.vitalsource.com/reader/books/9781337516419>

Daftar Pustaka

- Maksum, K., & Winasih, S. K. (2018). Hubungan pola asuh orang tua terhadap perkembangan moral siswa kelas tinggi di sd negeri cimpon desa tirtosari kecamatan kretek kabupaten bantul tahun ajaran 2014/2015. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 8(2), 75. [https://doi.org/10.21927/literasi.2017.8\(2\).75-84](https://doi.org/10.21927/literasi.2017.8(2).75-84)
- Mamik, & Islamarida, R. (2022). Analisis perilaku agresif pada remaja di depok sleman yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 135-141.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). Does the association between mindful parenting and adolescents' dispositional mindfulness depend on the levels of anxiety and depression symptomatology in mothers? *Journal of Adolescence*, 68, 22-31.
- Paramita, A. D., (2020). Mindful Parenting. *Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*. 6.(1).
- Piaget, J. (2001). *Teori Perkembangan Kognitif*. (Paul Suparno, terjemahan). Kanisius. (Publikasi buku asli 1950).
- Race, K. (2014). *Mindful parenting: Simple and powerful solutions for raising creative, engaged, happy kids in today's hectic world*. St. Martin's Griffin.
- Sabilla, S. N. (2021). Mindful Parenting pada Orangtua dengan Anak Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH): Tinjauan Sistematis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 195-216.

Daftar Pustaka

Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed.). (Benedictine Widyasinta, terjemahan). Erlangga. (Publikasi buku asli 2005).

Shorey, S., & Ng, E. D. (2021). The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 121, 103996.

Siu, A. F. Y., Ma, Y., & Chui, F. W. Y. (2016). Maternal mindfulness and child social behavior: the mediating role of the mother-child relationship. *Mindfulness*, 7(3). <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0491-2>

Strenberg, R. J. (2008). *Psikologi Kognitif*. (Yudi Santoso, terjemahan). Pustaka pelajar. (Publikasi buku asli 1954).

Supandi, D., Hakim, L., & Hartono, R. (2019). Pola asuh orang tua dalam perkembangan moral remaja (studi kasus di desa pernek. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 35–46. <https://doi.org/10.36761/jp.v2i1.436>

Williams, K. L., & Wahler, R. G. (2010). Are mindful parents more authoritative and less authoritarian? An analysis of clinic-referred mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 230–235. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9309-3>

Winner, E. (1996). *Gifted children: Myths and realities*. Basic book.

Zahrah, A. R., & Pujiharti, I. (2023). Hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku bullying pada remaja di mts miftahul amal kota bekasi. *Afiat*, 9(2), 35–44. <https://doi.org/10.34005/afiat.v9i2.3461>

FASTINDO

Diterbitkan oleh Penerbit Fastindo
Anggota IKAPI Jawa Tengah, 2023
Jl. Prof. Sudarto LPPU II 12 A,
Tembalang, Semarang
Telp. (024) 764 02737
Email: fstindo@gmail.com



ISBN 978-603-8420-37-7

