



## **IMPLEMENTASI ASPEK-ASPEK MINDFUL PARENTING OLEH ORANG TUA ANAK USIA DINI PADA 7 TK/PAUD SE-KOTA RUTENG**

**Ignasius F. R. Bora<sup>1</sup> Maria Dissriany Vista Banggur<sup>2</sup> Primus Domino<sup>3</sup> Angela Merici<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng  
e-mail korespondensi: [ignasiusfebryantor.bora@gmail.com](mailto:ignasiusfebryantor.bora@gmail.com)

### **Abstract**

*Mindful Parenting is a method that needs to be implemented in the context of Holistic Integrative Early Childhood Education (PAUD), especially in Ruteng. Amidst the rich culture and traditions in Ruteng, mindful parenting emphasizes awareness of children's physical, emotional, and social aspects. Parents are encouraged to interact with their children in a more active and sensitive manner, recognizing that every moment together is an opportunity to support their growth. By integrating mindfulness practices into the parenting process, parents can manage their stress and emotions, thereby creating a safe and comfortable atmosphere for their children. This study aims to analyze and discuss mindful parenting practices implemented by parents of early childhood children in seven kindergartens/PAUDs in Ruteng. This descriptive qualitative study used a survey approach and utilized questionnaire instruments and interview guides. The study was conducted in seven kindergartens/PAUDs in Ruteng. The research subjects consisted of 45 parents of early childhood children. The data analysis method used descriptive analysis. The results showed that parents have actually been aware of and implemented the concept of mindful parenting in raising early childhood children. The five indicators used cover the concept of mindfulness and how children respond to stories or understanding. Indicator 2 relates to Mindfulness in Mindful Parenting for Children with Early Childhood Development; Indicator 3 focuses on attention to emotions in Mindful Parenting for Children with Early Childhood Development; Indicator 4 focuses on Self-Regulation in Parenting Children with Early Childhood Development; and Indicator 5 focuses on parents' understanding of the concept of compassion in the context of Mindful Parenting for Children with Early Childhood Development. This study evaluates mindful parenting practices among parents of early childhood development in Ruteng, highlighting key indicators across various aspects. Collectively, these findings indicate that parents in seven kindergartens/early childhood development schools (TK/PAUD) in Ruteng city consciously apply the principles of mindful parenting, enhancing emotional connectivity and support within the family dynamic. Although theoretical understandings vary, the integration of these practices reflects local wisdom in fostering healthy parent-child relationships.*

*Keywords: Mindful Parenting, Parents, Early Childhood Development*

### **PENDAHULUAN**

Orang tua memainkan peran penting sebagai pendidik utama bagi anak-anak mereka. Anak-anak menghabiskan lebih banyak waktu dengan orang tua daripada di sekolah. Sebagaimana diungkapkan oleh Patmonodewo (2008: 123), orang tua menjadi guru pertama untuk anak-anak mereka. Ketika anak-anak mulai bersekolah, orang tua berfungsi sebagai mitra utama bagi para guru. Ini menunjukkan bahwa pendidikan awal yang paling dominan berasal dari orang tua. Maka dari itu, sangat penting untuk orang tua memahami cara yang efektif dan tepat dalam menghadapi serta mendidik anak usia dini. Salah satu cara yang dapat dilakukan orang tua untuk mengetahui metode yang baik dalam mendidik anak adalah dengan turut serta dalam program parenting yang diselenggarakan oleh lembaga PAUD.

Parenting melibatkan interaksi yang terus-menerus antara orang tua dan anak-anak yang meliputi kegiatan seperti memberi makan, memberikan nasihat, serta melindungi anak-anak selama mereka tumbuh. Program parenting adalah suatu bentuk pendidikan untuk anak usia dini yang dilakukan oleh orang tua dengan memanfaatkan sumber daya yang ada di keluarga dan masyarakat. Istilah "parenting" dapat dipahami sebagai "cara mengasuh," di mana orang tua membesarkan anak-anak mereka agar menjadi individu yang berkualitas. Sementara itu, istilah "mindful" berarti "berkesadaran" atau "eling," yang merujuk pada kemampuan seseorang untuk tetap sadar akan pikiran, ucapan, dan perilaku mereka yang mungkin tidak pantas. Dalam konteks ini, pengasuhan yang berkesadaran mengacu pada sikap, ucapan, perilaku, serta tampilan orang tua yang menempatkan kesadaran dalam mendidik anak-anak mereka, yang diterapkan dalam rutinitas sehari-hari. Model pengasuhan yang berkesadaran sering digambarkan dalam bentuk lingkaran dengan lima dimensi, berdasarkan konsep dan praktik dari psikologi kesadaran (mindfulness psychology) (Baer et al. 2006; Brown dan Ryan 2003), intervensi berbasis mindfulness (Kabat-Zinn, 1994, 2003), serta tulisan-tulisan mengenai parenting. Pendekatan mindful dalam pengasuhan anak adalah salah satu metode yang direkomendasikan untuk membangun hubungan yang aman antara orang tua dan anak (Siegel dan Hartzell, 2003).

Keterlibatan orang tua di sekolah dapat meningkatkan atmosfer belajar yang sehat dan konsisten. Baik sekolah maupun orang tua di rumah memiliki sasaran yang serupa dalam mendidik anak. Dengan adanya program pemberdayaan untuk orang tua atau anggota keluarga lain, pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam merawat, mendidik, dan melindungi anak dapat meningkat. Hal ini memungkinkan anak untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, diperlukan keselarasan dalam pendidikan di lembaga PAUD dan di rumah.

Keselarasan pendidikan antara lembaga PAUD dan rumah adalah salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam pendidikan anak. Oleh karena itu, sangat penting bagi lembaga PAUD untuk mendukung penyelenggaraan program PAUD yang berbasis keluarga. Pelaksanaan program PAUD berbasis keluarga dapat melibatkan orang tua melalui berbagai kegiatan, contohnya Mindful Parenting. Mengasuh dengan kesadaran atau Mindful Parenting terdiri dari lima aspek penting yang terkait dengan hubungan antar keluarga, yaitu: (1) mendengar dengan seksama dan berbicara dengan perasaan; (2) memahami dan menerima tanpa menghakimi; (3) pengendalian emosi dan kecerdasan emosional; (4) pendekatan pengasuhan yang bijak dan tidak ekstrem; serta (5) rasa kasih sayang.

Penelitian yang dilakukan oleh Gunarsa (2004), Kuswanto (2019), Dina Ulfiana (2018), dan Merici et al. (2024) menyebutkan beberapa masalah terkait pengasuhan anak usia dini. Beberapa masalah tersebut meliputi kurangnya perhatian orang tua terhadap pengetahuan pengasuhan di rumah, ketidaktahuan orang tua tentang pentingnya memahami tugas perkembangan anak usia dini, serta minimnya penerapan mindful parenting atau pengasuhan yang sadar.

Dari observasi awal yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa ada lima dimensi yang berkaitan dengan hubungan antar anggota keluarga dalam pengasuhan yang berkesadaran. Dimensi-dimensi ini mencakup berbicara dengan empati kepada anak, memberikan penerimaan dan pemahaman tanpa menghakimi, mengatur emosi dan memiliki kecerdasan emosional, menerapkan pola asuh yang bijak dan tidak berlebihan, serta menunjukkan welas asih dalam pengasuhan. Namun, penerapan nilai-nilai ini masih belum optimal di kalangan orang tua yang memiliki anak usia dini.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan dan menilai kemampuan orang tua di 7 TK se-kota Ruteng dalam menerapkan Mindful Parenting dalam pengasuhan anak-anak mereka. Selain itu, penelitian ini juga akan mengukur pengetahuan orang tua tentang pengasuhan dan aspek-aspek apa saja dari mindful parenting yang sudah diterapkan dengan baik dan yang belum, khususnya dalam hal "Perhatian terhadap emosi dalam Mindful Parenting" dan "Pengaturan Diri dalam pengasuhan Anak Usia Dini" (Merici: 2024).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian deskriptif kuantitatif karena tujuannya adalah memberikan gambaran yang lebih terperinci tentang suatu fenomena berdasarkan data yang ada, serta menyusun, menganalisis, dan menafsirkan informasi. Fokus dari penelitian ini adalah untuk

menggambarkan dan memahami secara jelas konsep mindful parenting serta pengasuhan yang penuh kasih sayang di kalangan orang tua yang memiliki anak usia dini di 7 TK yang berada di wilayah kota Ruteng pada tahun 2025. Subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah orang tua dengan anak berusia antara 3 hingga 5 tahun.

Proses penelitian dibagi menjadi beberapa langkah sebagai berikut. Pertama, pemilihan subjek penelitian. Dalam tahap ini, tim peneliti akan memilih subjek dan objek penelitian serta lokasi, dengan mempertimbangkan jarak perjalanan. Kedua, penyusunan RAB penelitian. RAB disusun oleh anggota tim dengan bimbingan ketua tim. Ketiga, anggota tim (1, 2, dan 3) secara kolaboratif melakukan pengumpulan data awal sebelum penelitian. Pada tahap ini, tim akan mengumpulkan informasi dari lembaga TK/PAUD dan orang tua yang memiliki anak Usia awal di tingkat TK/PAUD. Empat, merancang alat penelitian. Pada langkah ini, ketua bersama dengan anggota tim bekerja bersama untuk menciptakan alat yang sesuai dengan kebutuhan pengumpulan data, terutama alat daftar cek. Lima, validasi alat. Sebelum penggunaan alat untuk mengumpulkan data, peneliti 2 dan 3 melakukan validasi terlebih dahulu untuk menguji kelayakan konten alat yang akan dipakai. Enam, pengumpulan data penelitian. Alat yang sudah divalidasi digunakan untuk penelitian yang dijalankan dalam dua fase, yaitu fase studi dokumen yang dilakukan secara kolektif oleh tim peneliti. Setelah mendapatkan data dokumentasi, penelitian diteruskan dengan wawancara, jika diperlukan. Data yang terkumpul diuji keabsahannya menggunakan triangulasi, baik dari sumber maupun teknik. Tujuh, analisis data. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis deskriptif model Miles & Huberman. Setelah itu, laporan akhir penelitian disusun dan artikel penelitian dibuat sebagai hasil yang ingin dicapai dalam penelitian ini.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di 7 sekolah TK yang ada di kota Ruteng, Kab. Manggarai, NTT. Subjek penelitian ini merupakan 45 orangtua dari 7 sekolah TK yang ada di Ruteng, yakni 6 orangtua dari TK Bunga Mawar Santa Elisabet, 6 orangtua dari TK Santa Clara, 6 orangtua dari TK Inviolata, 6 orangtua dari St. Fransiskus, 7 orangtua dari TK Brando, 7 orangtua dari TK Bhayangkari, serta 7 orangtua dari TK Maria Fatima. Anak-anak dari setiap sekolah tersebut berusia 3-5 tahun. Dengan menyekolahkan anaknya pada lembaga-lembaga tersebut, para orangtua telah menunjukkan satu dukungan mereka terhadap tumbuh kembang yang optimal untuk anaknya. Para narasumber tersebut memiliki latar belakang pendidikan dan profesi yang berbeda-beda, di antaranya sebagai sopir, petani, guru, konsultan, polisi, satpam, wirausaha, pegawai swasta, juga pegawai honorer. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 45 orangtua yang tersebar di 7 sekolah TK di Kota Ruteng tersebut, maka skor yang diperoleh terkait Mindfull Parenting tersebut adalah 4,5 dengan Sangat Baik. Skor tersebut dapat diperoleh dari perhitungan skor lima indikator, tiap indikator tersebut memiliki lima sub indikator. Perhitungan tersebut menggunakan skala, yakni skala 1-1,99 dikategorikan kurang baik, skala 2-2,99 dikategorikan cukup baik, skala 3-3,99 dikategorikan baik dan skala 4-4,99 dikategorikan sangat baik. Rincian jelas skor tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Skor Mindfull Parenting

| Kode | Keterangan                                                                      | Sub indikator                                                            | Skor | Keterangan  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------|-------------|
| IND1 | Perhatian yang penuh dan menerima pengalaman saat ini ( <i>present moment</i> ) | 1. Pemahaman Orangtua tentang perhatian penuh                            | 4,3  | Sangat Baik |
|      |                                                                                 | 2. Cara mempraktikan perhatian penuh dalam menghadapi pengalaman anak    | 4,4  | Sangat Baik |
|      |                                                                                 | 3. Cara menanggapi anak yang berbagi pengalaman atau cerita              | 4,7  | Sangat Baik |
|      |                                                                                 | 4. Cara orangtua menyesuaikan diri dengan tingkat perkembangan anak saat | 3,9  | Baik        |

| Kode | Keterangan                                                   | Sub indikator                                                                                                      | Skor | Keterangan  |
|------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|
| IND2 | Perhatian penuh dalam <i>Mindfull Parenting</i> bagi AUD     | memberikan perhatian penuh                                                                                         |      |             |
|      |                                                              | 5. Cara orangtua memberikan dukungan dan menerima pengalaman anak dengan penuh kesadaran                           | 4,4  | Sangat Baik |
|      |                                                              | 1. Cara orangtua memberi perhatian penuh kepada anak saat mereka membutuhkannya                                    | 4,5  | Sangat Baik |
|      |                                                              | 2. Cara orangtua merespon emosi dan ekspresi anak ketika berbagi cerita atau pengalaman                            | 4,6  | Sangat Baik |
|      |                                                              | 3. Cara orangtua menilai efek dari praktik perhatian penuh terhadap perkembangan dan kesejahteraan anak            | 3,9  | Baik        |
|      |                                                              | 4. Cara orangtua melibatkan anak secara aktif dalam interaksi untuk membangun ikatan emosional                     | 4,5  | Sangat Baik |
|      |                                                              | 5. Cara mengevaluasi diri dalam praktik perhatian penuh dan hal-hal yang ingin ditingkatkan dalam praktik tersebut | 3,9  | Baik        |
|      |                                                              | 1. Cara membantu anak mengenali dan mengelola emosinya sendiri                                                     | 4,1  | Sangat Baik |
|      |                                                              | 2. Cara mengajarkan anak untuk menyampaikan dan mengungkapkan emosinya dengan jelas                                | 4,3  | Sangat Baik |
|      |                                                              | 3. Cara merespon perubahan emosi anak yang ekstrim atau tiba-tiba                                                  | 4,3  | Sangat Baik |
| IND3 | Perhatian akan emosi dalam <i>Mindful Parenting</i> bagi AUD | 4. Cara mengatur emosi dalam diri untuk memberi dukungan dan keberanian bagi anak usia dini                        | 3,8  | Baik        |
|      |                                                              | 5. Cara membantu anak agar memahami bahwa semua emosi normal dan bisa diungkapkan dengan aman                      | 4,4  | Sangat Baik |
| IND4 | Pengaturan diri dalam pengasuhan AUD                         | 1. Pemahaman orangtua terhadap pengaturan diri dalam konteks pengasuhan AUD untuk <i>mindfull parenting</i>        | 3,6  | Baik        |
|      |                                                              | 2. Cara mengatur diri dalam situasi penuh tantangan atau stress saat merawat anak                                  | 4,2  | Sangat Baik |
|      |                                                              | 3. Cara menyeimbangkan kebutuhan dan keinginan pribadi dan tanggung jawab sebagai orang tua                        | 4,7  | Sangat Baik |
|      |                                                              | 4. Cara mengatasi rasa frustrasi atau kemarahan dalam diri dalam pengasuhan anak                                   | 4,5  | Sangat Baik |
|      |                                                              | 5. Strategi khusus untuk mengatur diri sendiri dalam menghadapi AUD yang memerlukan banyak perhatian dan energi    | 4,2  | Sangat Baik |

| Kode | Keterangan                                                                   | Sub indikator                                                                                                      | Skor | Keterangan  |
|------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|
| IND5 | Kasih sayang<br>( <i>compassion</i> )<br>dalam <i>Mindfull Parenting</i> AUD | 1. Pemahaman orangtua terhadap kasih sayang atau <i>compassion</i> dalam konteks <i>mindful parenting</i> bagi AUD | 4,5  | Sangat Baik |
|      |                                                                              | 2. Cara menunjukan kasih sayang kepada anak dalam kehidupan sehari-hari                                            | 4,5  | Sangat Baik |
|      |                                                                              | 3. Cara mengajarkan konsep kasih sayang pada anak dan responnya                                                    | 4,6  | Sangat Baik |
|      |                                                                              | 4. Cara membantu anak mengembangkan empati dan rasa peduli terhadap orang lain melalui kasih sayang                | 4,6  | Sangat Baik |
|      |                                                                              | 5. Yang dilakukan untuk membangun hubungan penuh kasih sayang dan pengertian dengan anak                           | 4,7  | Sangat Baik |

Pada Indikator 1, terkait perhatian yang penuh dan menerima pengalaman anak saat ini, memiliki skor 4,3 dengan kategori sangat baik. Para orangtua memiliki pemahaman yang sangat baik tentang perhatian penuh pada anak usia dini. Sebagian besar mendeskripsikan pemahamannya sebagai berikut:

“Perhatian penuh pada anak usia dini merupakan perhatian yang fokus dalam memperhatikan tumbuh kembang anak dengan menunjukkan sikap peduli akan segala kebutuhan anak, mendidik dan membimbing anak dengan penuh kasih sayang, melindungi anak, selalu meluangkan waktu untuk mendengarkan anak, serta menciptakan lingkungan aman dan nyaman untuk membentuk karakter anak.

Untuk merealisasikan pemahaman tersebut, para orangtua mempraktikkan perhatian penuh kepada anak-anak mereka di rumah. Adapun beberapa praktik perhatian penuh yang dilakukan para orangtua, antara lain dengan melakukan hal-hal yang disukai anak, menghadapi pola tumbuh kembang anak dengan cinta dan kasih sayang, menjadi contoh yang baik, mendengarkan anak dengan penuh perhatian dan memberi respon yang sesuai saat anak bercerita, serta berusaha untuk tidak bermain HP saat sedang bersama anak. Para orangtua juga selalu meluangkan waktu untuk bermain bersama anak, mengajak anak berdialog ataupun bernyanyi bersama lagu kesukaan anak. Selain itu, para orangtua juga berusaha untuk memahami perasaan anaknya, selalu sabar, memberi apresiasi atas keterbukaan anak, menjalin komunikasi yang lembut, menjawab saat anak bertanya, melatih kemandirian anak, serta menyediakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak. Para orangtua berusaha untuk memberi motivasi dan dukungan emosional, memainkan peran sebagai guru di rumah untuk membimbing anak, mengajarkan anak sesuai tingkat kemampuannya, dan berbagi cerita dengan anak. menemani anak bermain dan belajar, dan memperhatikan gizi anak.

Sementara itu, dalam menanggapi anak yang berbagi pengalaman atau cerita, para orangtua berusaha untuk mendengar dengan sabar sambil menatap mata anak, tidak memotong pembicaraan anak, menanggapi dengan ekspresi yang mendukung cerita anak, serta memberikan pujian. Para orangtua mengaku sangat antusias untuk mendengar cerita anak, sehingga selalu merespon dengan memberikan pertanyaan yang terkait dengan cerita anak. Adapula orangtua yang menjelaskan hal-hal yang menjadi batasan berdasarkan cerita pengalaman anak dengan menerangkan hal yang baik dan buruk, memberikan arahan saat anak keliru, serta solusi terkait permasalahan yang dialami oleh anak.

## PEMBAHASAN

Dalam mempraktikkan perhatian penuh kepada anak usia dini, tentunya harus disesuaikan pula dengan tingkat perkembangannya. Untuk dapat menyesuaikan diri dengan tingkat perkembangan anak saat memberikan perhatian yang penuh, para orangtua mengamati dan memahami kebutuhan anak dengan berinteraksi langsung dengan anak seperti bermain bersama anak, mengikuti keinginan anak yang positif, memberi penjelasan yang benar dan sesuai tingkat usia anak, memberikan pujian dan berbicara dengan bahasa yang positif dengan menggunakan kata-kata yang ramah anak. Para orangtua terus berusaha memahami tingkat perkembangan anak dalam memberi dukungan fisik dan emosional

yang tepat, meningkatkan kemampuan dengan mempelajari tahapan perkembangan dan kepribadian anaknya. Oleh karena itu, para orangtua beranggapan bahwa sangat penting untuk menjalin hubungan yang dekat dengan anak dan sabar dalam mendukung perkembangan anak. memenuhi kebutuhan anak, memberikan perhatian dan kasih sayang, serta mengikuti gaya belajar anak yakni bermain.

Semua orangtua selalu memberi dukungan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang. Sebagai bentuk dukungan dan penerimaan orangtua terhadap pengalaman anak dengan penuh kesadaran, para orangtua dari ketujuh sekolah TK di Ruteng, selalu memberi dukungan terhadap bakat dan hal-hal positif yang dilakukan anak serta terus memberikan motivasi untuk menyemangati anak. Dukungan yang diberikan berupa penyediaan informasi yang dapat mengembangkan kreativitas dan pengalaman anak, memberi arahan yang positif, mendengarkan, memahami dan menunjukkan empati terhadap perasaan anak dengan selalu menanyakan perasaan anak, menjadi pendengar yang baik serta memberi respon yang sesuai saat anak bercerita, memberikan kasih sayang yang penuh dan memberi fasilitas yang sesuai dengan kebutuhan anak. Untuk itulah, para orangtua berupaya untuk memahami sifat dan pikiran anaknya dengan baik, sehingga dapat memberi ruang yang aman untuk anak berbicara. Dukungan lainnya berupa reward atau pujian terkait pengalaman baik anak, mendengarkan anak dengan empati, menghormati anak, tidak membuat perbandingan, dan memenuhi kebutuhan anak.

Dengan demikian semua orangtua dari ketujuh TK di Ruteng menyatakan bahwa kehadiran orangtua secara fisik dan emosional, mendengarkan anak, serta membangun interaksi aktif dengan anak sangatlah penting. Praktik seperti menghindari bermain HP saat bersama anak dan menjadi pendengar yang baik menunjukkan salah satu praktik baik yang mendukung konsep *mindfull parenting* dalam teori Kabat-Zinn (2005) dan Duncan (2009) tentang kehadiran penuh dalam pengasuhan.

Pada Indikator 2, terkait perhatian yang penuh dalam *Mindful Parenting* AUD, memiliki skor 4,3 yang juga dikategorikan Sangat Baik. Para orangtua memiliki cara yang sangat baik dalam memberikan perhatian penuh kepada anak-anaknya. Cara yang paling sering dilakukan adalah dengan meluangkan waktu sebanyak mungkin dengan anak serta menjalin komunikasi yang dekat dengan anak. Para orangtua selalu meluangkan waktunya untuk mendengar cerita anak dan menemani anak belajar, bermain ataupun nonton bersama. Perhatian terhadap perasaan anak juga ditunjukkan dengan selalu menanyakan perasaan anak. Bahkan para orangtua rela menghentikan aktivitasnya untuk menanyakan kebutuhan anaknya. Adapun usaha lainnya adalah dengan menciptakan lingkungan yang aman, serta selalu mendampingi anak tanpa adanya pengabaian. Pada intinya, para orangtua selalu hadir secara fisik dan emosional saat dibutuhkan oleh anak. Semua orangtua kompak untuk memprioritaskan anak dengan menjadi pendukung utama untuk anak dalam setiap moment tumbuh kembangnya.

Saat berinteraksi dengan anak, tentunya berbagai emosi dan ekspresi akan ditunjukkan anak. Dalam merespon emosi dan ekspresi anak saat berbagi pengalaman atau cerita, para orangtua tetap berusaha menjadi pendengar yang baik, merespon dengan memberi komentar atau pertanyaan, memberi semangat atau tepukan tangan, memberikan saran positif, serta menunjukkan ekspresi yang sesuai. Saat anak menunjukkan emosi tertentu, para orangtua menjelaskan nama dari emosi yang ditunjukkan anak lalu mengajarkan cara mengendalikannya. Beberapa orangtua akan selalu membuat kesimpulan yang positif dari setiap cerita atau pengalaman anaknya.

Untuk menilai dampak/efek praktik perhatian penuh terhadap perkembangan dan kesejahteraan anaknya, para orangtua melakukan pengamatan terhadap perubahan sikap dan tingkah laku anak sehari-hari. Sebagian orangtua akan fokus mengamati perkembangan karakter anak, melihat tingkat kepercayaan diri anak, kreativitas anak, kemampuan komunikasi serta rasa ingin tahu anak, melihat apakah anak selalu menunjukkan sikap yang lebih ceria, lebih terbuka, serta kemampuan pengontrolan emosi anak. Beberapa orangtua juga akan melihat laporan perkembangan anaknya dari sekolah. Adapun orangtua berusaha membangun ikatan emosional untuk melibatkan anak secara aktif dalam interaksi penuh dengan berbagai cara, seperti melibatkan anak dalam kegiatan keluarga, melibatkan anak mengambil keputusan dengan menanyakan keinginan dan pendapat anak, memberi kebebasan kepada anak untuk bermain dengan teman-temannya, serta mengajak anak bermain peran. Selain itu diperlukan juga untuk selalu menanyakan perasaan anak dan mengajarkan keterampilan sosial pada anak. Karena itu para orangtua mengajak anak terlibat dalam kegiatan sosial yang positif, menjalin komunikasi penuh kasih sayang, mengajak anak bercerita, menjadi pendengar yang baik untuk anak, dan mengajak anak bekerjasama dalam mengerjakan hal-hal sederhana di rumah. Para

orangtua merasa harus meluangkan waktu untuk bersama anak, bermain bersama anak, untuk membangun komunikasi penuh kasih sayang dengan anak.

Meski telah berupaya semaksimal mungkin, para orangtua masih melakukan evaluasi diri untuk meningkatkan praktik perhatian penuh terhadap anaknya. Oleh karena itu, masing-masing orangtua dari ketujuh TK di Ruteng terus belajar mengendalikan diri, membuat perubahan strategi pengasuhan yang lebih baik, belajar lebih banyak tentang AUD, serta berdiskusi dengan pasangan untuk menemukan solusi yang lebih baik. Para orangtua selalu berusaha untuk meningkatkan praktik perhatian penuh terhadap anaknya dengan melakukan pengamatan terhadap perilaku anak sehari-hari. Belajar banyak hal tentang pengasuhan anak, serta membuat pertanyaan refleksi tentang efektivitas pola pengasuhan yang sudah dilakukan. mencari informasi terbaru membuat pengaturan waktu merupakan evaluasi yang dilakukan oleh para orangtua. Dari setiap hasil evaluasinya, para orangtua akan terus memperbaiki diri dengan memperbaiki setiap kata-kata yang diucapkan pada anak, memperluas pemahaman dan mencoba berbagai pola pengasuhan yang lebih tepat dan sesuai, berlatih sabar dan empati. Tambahan lain dari para orangtua saat evaluasi adalah, pentingnya belajar untuk meningkatkan kemampuan mengenali, memahami dan mengelola emosi. Para orangtua seringkali merenungkan kesalahan pengasuhan yang sudah dilakukan.

Dengan demikian, para orangtua dari ketujuh sekolah TK melaporkan praktik yang sejalan dengan aspek responsivitas dalam teori *mindfull parenting* yang menekankan kepekaan emosional orangtua terhadap sinyal anak. Praktik tersebut ditunjukkan melalui sikap tanggap orangtua terhadap kebutuhan emosional dan fisik anak, seperti menemani anak saat kesulitan, memberi pelukan, serta menjadi pendengar yang baik.

Pada Indikator 3, terkait perhatian akan emosi dalam *Mindful Parenting* bagi AUD, mendapat skor 4,2 yang dikategorikan sangat Baik. Untuk membantu anak dalam mengenali dan mengelola emosinya, para orangtua memberikan perhatiannya dengan memberikan contoh perilaku positif dari berbagai emosi, memberikan ruang untuk anak berekspresi, mengajarkan anak cara mengelola emosi dengan cara yang lembut, selalu memberi dukungan, serta mengajarkan anak tentang emosi positif dan negatif serta dampaknya. Adapun beberapa orangtua yang memperkenalkan emosi dasar dan mempraktikkan cara pengelolaannya dengan penjelasan yang sederhana. Adapula yang memberi tugas atau tantangan tertentu pada anak, lalu menanyakan apa yang sudah dikerjakan serta perasaan anak saat mengerjakan tugas atau tantangan tersebut.

Setelah memberikan perhatian akan emosi anak dengan berbagai cara, maka para orangtua mengharapkan agar anaknya dapat menyampaikan dan mengungkapkan emosinya dengan jelas. Untuk itu, para orangtua berusaha menunjukkan ekspresi sesuai emosi dan mengungkapkannya dengan jelas saat bercerita dengan anak yang tentunya secara perlahan. Selanjutnya mengajarkan teknik mengelola emosi seperti melalui teknik mengatur pernapasan. Para orangtua juga akan mengajak anak berbicara tentang perasaannya, memberi teguran dan menjelaskan akibat dari emosi negatif, ataupun memberi support saat menunjukkan emosi positif. Diperlukan pula menyediakan lingkungan yang nyaman untuk anak bercerita. Berbagai upaya tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan bercerita ataupun menonton bersama anak.

Saat terjadi perubahan emosi yang ekstrim pada anak, para orangtua berusaha berusaha untuk tetap tenang dengan menggunakan teknik pernapasan dan memberikan dukungan pada anak. Sebagian besar orangtua memilih untuk membantu anak mengendalikan emosinya. Para orangtua merasa perlu untuk memberi kesempatan pada anak untuk mengekspresikan emosinya tanpa menghakimi, lalu mengajak anak berbicara perlahan lalu memberi nasihat. Akan tetapi, ada juga orangtua yang memilih untuk menghindar sementara waktu. Adapula yang berusaha mencari tahu penyebabnya dan berusaha mencari solusi. Para orangtua merasa anak tetap membutuhkan pelukan hangat saat anak menunjukkan emosi negatifnya.

Oleh karena itu, para orangtua berupaya untuk mengatur emosi untuk memberikan dukungan dan memberi keberanian bagi anak dengan tidak memberikan reaksi yang berlebihan yang memperkeruh suasana. Menurut sebagian orangtua, perlunya mengenali dan mengelola emosi dalam diri lalu melatih pengaturan emosi. Sebagian orangtua lainnya menambahkan bahwa perlunya memberi contoh bagaimana mengelola emosi saat berbagi pengalaman dengan anak, melakukan kontak fisik seperti memeluk anak.

Sementara itu, agar anak dapat memahami bahwa semua emosi normal dan bisa diungkapkan dengan aman, para orangtua berusaha menjelaskan bahwa semua emosi itu wajar dan mengajarkan

cara mengelola emosi tersebut dengan bahasa yang sederhana untuk menuntun anak memberikan reaksi yang tepat sesuai situasi. Untuk itu para orangtua memberikan pemahaman bahwa emosi itu perlu diekspresikan dengan cara yang tepat, menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, serta memberikan contoh secara langsung. Diperlukan juga teguran yang membangun, serta memberikan nasihat tentang emosi positif. Para orangtua juga sepakat untuk tidak cepat menghakimi anak saat bercerita, dan tidak terus menyalahkan anak. Dan yang tidak kalah penting adalah menciptakan ruang untuk anak berekspresi serta memanfaatkan media buku cerita atau buku gambar ekspresi wajah saat bercerita dengan anak.

Dengan demikian, para orangtua dari ketujuh sekolah TK telah menunjukkan kesadaran emosi baik terhadap emosi anak, maupun emosi diri sendiri. Orangtua telah membantu anak mengenali dan mengelola berbagai bentuk emosi, serta mencontohkan pengelolaan emosi secara positif. Hal ini mendukung teori dari Gottman (1997) mengenai pentingnya emotion coaching dalam pengasuhan, serta sejalan dengan aspek emotional awareness dalam mindful parenting.

Pada Indikator 4, terkait pengaturan diri dalam pengasuhan AUD, mendapat skor 4,2 yang dikategorikan Sangat Baik. Sebagian besar orangtua mendefinisikan pengaturan diri dalam konteks pengasuhan AUD untuk mindful parenting sebagai berikut:

“Pengaturan diri dalam konteks pengasuhan AUD untuk Mindfull Parenting merupakan kemampuan untuk mengelola emosi, pikiran dan perilaku untuk lebih bijaksana dengan bersabar, disiplin dan mandiri untuk membentuk anak menjadi pribadi yang baik.”

Untuk mengatur diri sendiri dalam situasi yang penuh tantangan dan stress saat merawat anak, para orangtua berusaha tetap mengontrol emosinya, menenangkan diri melalui doa agar tidak melampiaskan amarah pada anak. Selain itu harus tetap fokus pada solusi yang positif, dan meminta bantuan dan dukungan keluarga terdekat (suami/istri), serta melakukan refleksi diri. Para orangtua juga berusaha untuk tetap menjaga kesehatan mental dengan melakukan aktivitas yang disukai, namun tetap memprioritaskan anak, dan berprinsip bahwa semua pasti berlalu. Tambahan lainnya adalah dengan istirahat yang cukup, melakukan olahraga, dan tetap menjaga pola makan yang sehat.

Adapun untuk menyeimbangkan kebutuhan dan keinginan pribadi, para orangtua sepakat untuk mengutamakan kebutuhan anaknya yang juga disesuaikan dengan kondisi dan keadaan. Menurut beberapa orangtua, sangat diperlukan untuk membuat skala prioritas, yang tentunya mengutamakan kebutuhan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Dan yang paling penting juga adalah menyiapkan tabungan dan mengelola keuangan keluarga dengan baik, sehingga kebutuhan dapat terpenuhi dan keinginan dapat disesuaikan.

Sedangkan untuk mengatasi rasa frustrasi atau kemarahan dalam diri sendiri dalam pengasuhan anak, para orangtua mencoba untuk melakukan refleksi dan menenangkan diri dengan berdoa. Beberapa orangtua melakukan konsultasi dengan orang disekitar yang lebih berpengalaman mengasuh anak, dan adapula yang memilih untuk menenangkan diri dengan melakukan refreshing ke tempat wisata. Namun ada juga orangtua yang memilih untuk menenangkan diri dengan cara tidur.

Beberapa orangtua memiliki strategi khusus untuk mengatur diri dalam menghadapi AUD yang memerlukan banyak perhatian dan energy, yakni membuat rutinitas belajar untuk anak, menggunakan pendekatan persuasif, serta menjalin komunikasi yang dekat dengan anak. Strategi lainnya adalah mencari informasi di youtube tentang pengasuhan anak dan berbagi tugas pengasuhan dengan pasangan. Orangtua lainnya menambahkan beberapa strategi seperti sering bermain dengan anak, selalu meluangkan waktu saat anak butuh, menggunakan teknik pernapasan serta menghindari sementara saat emosi.

Dengan demikian, pengaturan diri dalam pengasuhan muncul dari berbagai strategi orangtua untuk mengelola stress, frustrasi, dan tekanan pengasuhan. Strategi tersebut diantaranya adalah melalui teknik relaksasi, berdoa, diskusi dengan pasangan, dan refleksi diri. Meskipun orangtua belum memahami secara konseptual terkait pengaturan diri, akan tetapi praktik yang dilakukan telah sesuai dengan regulasi diri dalam pengasuhan sadar.

Pada Indikator 5, terkait kasih sayang atau compassion dalam Mindfull Parenting AUD memiliki skor 4,5 yang dikategorikan Sangat Baik. Terkait konsep kasih sayang atau compassion dalam konteks Mindful Parenting bagi AUD, para orangtua juga menyampaikan tanggapannya sebagai berikut:

“ Kasih sayang dalam konteks mindful parenting bagi AUD merupakan rasa peduli dan empati terhadap anak melalui sikap yang lembut, pengertian, mengutamakan pemenuhan kebutuhan anak,



tidak membuat perbandingan antar anak, memberikan perhatian yang penuh, memberikan reward atas pencapaian anak, serta membangun hubungan yang harmonis dalam keluarga.”

Untuk menunjukkan kasih sayang atau compassion dalam keseharian anak, para orangtua akan memberikan perhatian dengan meluangkan waktu untuk anak, baik itu untuk bermain, bercerita maupun belajar bersama anak. Kasih sayang juga ditunjukkan para orangtua dengan memberi pujian untuk hal-hal positif yang dilakukan anak serta mendengarkan dan memahami anak dengan baik, serta memberi dukungan pada aktivitas yang disukai anak. Selain pemenuhan kebutuhan anak, menurut para orangtua dari ketujuh sekolah TK di Ruteng, pelukan dan ciuman juga diperlukan untuk menunjukkan tanda kasih sayang kepada anak. Selain itu, sesekali juga perlu memberikan hadiah kepada anak.

Agar anak dapat memahami konsep kasih sayang atau compassion, maka para orangtua berusaha untuk mengajarkan hal-hal yang baik kepada anak, menjadi roll model untuk anak melalui tutur kata dan tindakan yang penuh kasih dengan semua anggota keluarga di rumah, terutama kepada anak itu sendiri. Para orangtua berusaha menunjukkan tindakan yang baik seperti membantu orang yang kesulitan, mengajarkan anak untuk mencintai dirinya sendiri, dan banyak memberikan contoh yang nyata tentang tindakan penuh kasih sayang seperti berbagi dan tolong-menolong. Oleh karena itu, saran dari para orangtua adalah menghindari tutur kata dan perilaku yang kasar, terutama saat bersama anak. Para orangtua selalu berupaya untuk menggunakan bahasa yang lembut dengan anak.

Sementara untuk mengembangkan rasa empati dan peduli anak terhadap orang lain melalui kasih sayang, para orangtua memberikan contoh secara langsung mengenai perilaku berempati. Anak juga harus dilibatkan dalam berbagai kegiatan sosial, seperti mengunjungi panti asuhan. Karena itu para orangtua berupaya mengajarkan anak peduli, berbagi, saling membantu, dan mengajarkan anak memahami perasaan orang lain. Mengajak anaknya Para orangtua juga ikut mendukung kegiatan sosial yang ada di sekolah, seperti mengumpulkan uang donasi, beras dan bantuan lainnya.

Untuk membangun hubungan yang penuh kasih sayang dan pengertian dengan anak, para orangtua selalu meluangkan waktu bersama anak untuk bermain maupun belajar, membangun komunikasi yang efektif dan menjadi pendengar yang baik, memberi dukungan kepada anak, mengajak anak bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, memberi pelukan untuk anak, sabar dalam mendidik anak, serta memberikan lingkungan yang nyaman untuk anak. Menurut salah satu orangtua, perlu juga untuk orangtua meminta maaf saat menyakiti perasaan anaknya, agar dapat memahami dan menerima perasaan anak. Menurut beberapa orangtua dari ketujuh TK tersebut, menjadi orangtua tidak boleh egois.

Dengan demikian, praktik kasih sayang dalam pengasuhan tampak pada beberapa praktik seperti sentuhan fisik, pujian, penguatan fisik, dan komunikasi penuh cinta. Praktik tersebut mendukung teori Neff (2003) tentang compassion sebagai fondasi penting dalam membangun kelekatan emosional yang sehat antar orangtua dan anak.

Oleh karena itu, praktik mindfull parenting telah diimplementasikan oleh para orangtua dari 7 sekolah TK di Ruteng secara nyata dan konsisten, meskipun sebagian belum memahami istilah dan konsep secara teoritis. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai mindfull parenting telah menjadi bagian dari kearifan local dan praktik pengasuhan yang berkembang secara alami dalam keluarga.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang dilakukan secara mendalam, penelitian ini menyimpulkan bahwa para orang tua telah menerapkan prinsip-prinsip mindfull parenting dalam pengasuhan anak usia dini (AUD) dengan kategori sangat baik. Hal ini tercermin dalam kelima indikator utama. Pada Indikator 1, perhatian yang penuh dan menerima pengalaman saat ini (present moment), yang menunjukkan bahwa orangtua hadir secara sadar dalam interaksi harian, seperti menemani anak bermain, mendengar cerita anak, serta melakukan pendekatan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Pada Indikator 2, perhatian penuh saat anak membutuhkan, juga tampak dari keterlibatan emosional dan fisik orangtua dalam memenuhi kebutuhan anak, merespon cerita dan emosi anak, serta membangun keterikatan positif. Pada Indikator 3, kesadaran emosi terhadap diri sendiri dan anak, terlihat dari kemampuan orangtua mengenali, mengelola, dan mencontohkan pengendalian emosi dalam pengasuhan. Pada Indikator 4, pengaturan diri dalam menghadapi tantangan pengasuhan,

telah diterapkan melalui berbagai strategi seperti relaksasi, berbagi peran, serta pengelolaan stress secara positif meskipun sebagian orangtua masih menunjukkan keterbatasan pemahaman konseptual. Pada Indikator 5, kasih sayang dalam pengasuhan, yang mana para orang tua konsisten menunjukkan kelekatan emosional, empati dan penghargaan terhadap anak melalui komunikasi positif dan hubungan penuh cinta.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka disarankan agar lembaga pendidikan anak usia dini dan pemerintah daerah memperluas pemahaman konseptual orangtua tentang mindful parenting dengan menyelenggarakan pelatihan atau seminar. Para orangtua disarankan untuk rutin melakukan refleksi melalui jurnal harian untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas interaksi dengan anak. Adapun pihak sekolah disarankan menjadi mitra aktif dalam membangun pengasuhan mindful dengan melibatkan orangtua secara aktif dalam kegiatan parenting.

## REFERENSI

- Departemen Pendidikan Nasional. 2007. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- De Gomes, F., Urgensitas Mindful Parenting bagi Orang Tua AUD Pada Masa Pandemic Covid-19, Program Studi PGPAUD UNIKA Santu Paulus Ruteng, Book Chapter Prodi PGPAUD, 2024
- Duncan, Larissa G. 2007. "Assessment of Mindful Parenting among Parents of Early Adolescents: Development and Validation of Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale". Doctoral Dissertation, The Pennsylvania State University, Amerika Serikat). Retrieved from [https://etda.libraries.psu.edu/files/fin al\\_submissions/3737](https://etda.libraries.psu.edu/files/fin al_submissions/3737).
- Duncan, Larissa G., Coatsworth, J, and Greenberg, Mark T. 2009. "Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research" Clin Child Fam Psychol Rev (2009) 12:255–270 DOI 10.1007/s10567-009-0046-3.
- Kabat-Zinn, J. 1994. Wherever You Go, There You Are: Mindfulness 67 ABDI PAUD Volume 5 No 2 Tahun 2024 <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/abdipaud/index>
- Kagan, Jerome. 1999. "The Role of Parents in Children's Psychological Development". Pediatrics Official Journal of The American Academy of Pediatrics. July 1999, 104 (Supplement 1) 164-167.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2016. Seri Pendidikan Orang Tua: Pengasuhan Positif. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga.
- Merici, A., Jasa L. F., dan Loving, E. C. Implementasi Mindful Parenting bagi Orang Tua Anak Usia Dini dalam wilayah Kota Ruteng, Program Studi PG PAUD Unika St. Paulus Ruteng. 2024.
- Patmonodewo, Soemiarti. 2008. Pendidikan Anak Prasekolah. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prabhawani, S. W. 2016. Pelibatan Orang Tua Dalam Program Sekolah Di TK Khalifah Wirobrajan Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: tidak diterbitkan
- Kiong, Melly. 2008. Mindful Parenting. Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga.
- Singgih D. Gunarsa (Editor). 2004. Dari Anak Sampai Lanjut Usia: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan. Jakarta: BPK Gunung Mulia.