



Peran Mindfull Parenting dalam Membangun Keluarga Di RA Al Ikhlas Konggo Kabupaten Deli Serdang

Munisa¹, Rahayu Dwi Utami², Nurul Aida Fitri³, M. Harits Andhri Abdillah⁴

Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Agama Islam dan Humaniora,
Universitas Pembangunan Panca Budi^{1,2,3,4}

Email: munisa@pancabudi.ac.id¹, dwirahayu@dosen.pancabudi.ac.id²

Abstrak

Artikel ini menjelaskan Mindfull Parenting dalam Keluarga adalah pendidikan pertama dan utama untuk anak-anak. Sebagai pendidik utama dalam keluarga, orangtua seringkali menghadapi tantangan dan permasalahan. Berdasarkan hasil wawancara dengan para orangtua, beberapa permasalahan yang sering terjadi antara lain: anak tidak mau mendengarkan orangtua, anak sulit untuk diminta belajar, semaunya sendiri, dan sebagainya. Melalui berbagai permasalahan yang umumnya dihadapi para orangtua. Pada dasarnya, permasalahan tersebut muncul disebabkan oleh komunikasi antara orangtua dan anak yang kurang efektif. Mindful parenting atau mengasuh dengan penuh kesadaran adalah salah satu strategi yang dapat dipraktikkan oleh orangtua dalam menciptakan komunikasi yang efektif dengan anak. Dengan mempraktikkan mindful parenting secara konsisten dan terus menerus, maka orangtua dapat membangun komunikasi yang efektif untuk menciptakan pengasuhan positif.

Kata Kunci: *mindful parenting, keluarga, anak*

Abstract

This article explains Mindfull Parenting in Families are the first and primary education for children. As the main educator in the family, parents often face challenges and problems. Based on interviews with parents, some of the problems that often occur include: children do not want to listen to parents, children are difficult to ask to learn, arbitrary, and so on. Through various problems that are generally faced by parents. Basically, these problems arise due to ineffective communication between parents and children. Mindful parenting is one of the strategies that can be practiced by parents in creating effective communication with their children. By practicing mindful parenting consistently and continuously, parents can build effective communication to create positive parenting.

Keywords: *mindful parenting, family, children*

PENDAHULUAN

Di tengah perkembangan teknologi dan tuntutan kehidupan modern, seringkali orang tua merasa terjebak dalam rutinitas yang padat, membuat hubungan dengan anak-anak menjadi kurang mendalam. Dalam upaya menjawab permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan yang holistik untuk memperkuat peran keluarga dalam pembentukan karakter anak-anak.(Ananda, 2017)

Keluarga merupakan lingkungan yang terdekat dengan anak-anak. Sebagai anggota keluarga, orangtua memiliki tanggung jawab penting dalam pendidikan anak, sehingga dapat dikatakan bahwa orangtua di dalam keluarga merupakan pendidik yang pertama dan utama. Keluarga juga memiliki peran penting dalam membangun karakter dan perkembangan emosi anak.(Lestiawati, 2013) Oleh sebab itu, orang tua dalam keluarga harus meningkatkan keterampilan dan pengetahuan dalam pendidikan dan pengasuhan anak. Salah satu yang mempengaruhi anak adalah pembentukan pola asuh yang dibangun oleh orang tua. Pola asuh akan membuat anak menyadari apa yang harus dilakukan dan yang tidak boleh dilakukan. Termasuk di dalamnya bagaimana saling menyayangi dan menghormati saudara kandungnya. Pola asuh adalah sikap orang tua dalam berhubungan dengan anak-anaknya.(Sari et al., 2020)

Permasalahan yang dihadapi orangtua cukup bervariasi. Permasalahan yang sering dihadapi oleh orang tua cenderung pada arah komunikasi. Komunikasi menjadi arah yang prioritas dalam keluarga. Pola komunikasi yang tidak baik akan mempengaruhi perkembangan emosi anak. Maka orangtua diharapkan memiliki keterampilan komunikasi yang efektif, sehingga dapat menunjang pengasuhan dan pendidikan anak dalam keluarga. Keterampilan komunikasi efektif dalam pengasuhan dapat dibangun melalui beragam cara dan strategi. Salah satunya adalah strategi *mindfull parenting*. *Mindfull parenting* adalah mengasuh dengan kesadaran, dimana orang tua diharapkan selalu ingat dalam setiap pengasuhannya pada anak-anak, kesadaran dalam mengasuh tersebut tercermin dalam dimensi-dimensi *mindfulness parenting* yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian, tidak menghakimi, sabar, adil dan bijaksana, serta penuh kasih sayang. (Makagingge et al., 2019)

Keluarga merupakan unit terkecil dalam suatu masyarakat yang memiliki peran vital dalam membentuk karakter, moral, dan perkembangan anak-anak. Sebagai landasan pertama bagi generasi penerus, keluarga memiliki tanggung jawab besar dalam menghadirkan lingkungan yang positif dan mendukung pertumbuhan optimal bagi anak-anak. Namun, tantangan dan perubahan zaman seringkali membawa dampak pada cara orang tua mendidik anak-anak mereka. (Khairunnisa & Fidesrinur, 2021)

Pengabdian masyarakat dengan tema "Peran *Mindful Parenting* dalam Membangun Keluarga di RA Al Ikhlas Konggo, Kabupaten Deli Serdang" hadir sebagai upaya untuk membantu orang tua dalam memahami dan mengaplikasikan pendekatan *Mindful Parenting* dalam mendidik dan membimbing anak-anak dengan lebih efektif dan berdaya. Pengabdian ini akan melibatkan kerjasama antara para ahli psikologi dan pihak RA Al Ikhlas Konggo untuk memberikan pemahaman dan panduan kepada orang tua dalam mempraktikkan *Mindful Parenting*.

Mindful Parenting merupakan suatu pendekatan dalam pengasuhan anak yang bertujuan untuk membantu orang tua menjadi lebih sadar, terhubung, dan responsif terhadap kebutuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan. Dengan menjadi "orang tua sadar" yang mengamati dengan penuh kesadaran, orang tua dapat menghadirkan perhatian yang lebih dalam dan kasih sayang yang tulus, sehingga membentuk ikatan emosional yang lebih kuat antara orang tua dan anak. (Febriani et al., 2019)

Pengabdian ini akan mencakup berbagai kegiatan sosialisasi, pelatihan, serta pendampingan bagi para orang tua di RA Al Ikhlas Konggo. Melalui kolaborasi yang erat antara pihak sekolah, psikolog, dan tim pengabdian masyarakat, diharapkan program ini dapat memberikan manfaat nyata dalam membangun keluarga yang harmonis, penuh kasih, dan mendukung tumbuh kembang anak-anak secara optimal.

Dengan semangat kebersamaan dan tekad untuk menciptakan perubahan positif di tingkat keluarga, pengabdian masyarakat ini bertekad menjadi langkah awal dalam memperkuat peran keluarga sebagai benteng pertama dalam membentuk generasi muda yang berkualitas dan berdaya saing. Semoga hasil dari pengabdian ini dapat memberikan sumbangsih nyata bagi perkembangan sosial dan karakter generasi penerus, serta menjadi contoh inspiratif bagi masyarakat sekitar untuk melibatkan peran aktif dalam membentuk keluarga yang bahagia dan harmonis. (Fathy et al., 2023)

Setiap orang tua ingin memberikan yang terbaik kepada anaknya, hanya saja banyak orang tua yang melakukannya dengan cara yang salah sehingga akan berdampak dalam perilaku anak. Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwasannya ada beberapa orang tua yang mengaku cara yang dilakukannya adalah cara yang efektif untuk mengubah perilaku anaknya. Kesadaran orang tua terhadap pengasuhan yang positif ternyata belum optimal. Masih banyak orang tua yang menerapkan apa yang ia alami kepada anaknya sekarang. Sehingga perlu dilakukan penguatan terhadap orang tua dengan mengadakan pengabdian tentang peran *Mindfull Parenting* dalam Membangun Keluarga Di RA Al Ikhlas Konggo Kabupaten Deli Serdang.

METODE

Metode pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah sosialisasi kepada orang tua dengan melibatkan seorang Psikolog untuk menyadarkan mereka mengenai pentingnya pengasuhan positif dalam keluarga. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada orang tua tentang cara-cara yang efektif dalam mendidik dan membimbing anak-anak mereka secara positif.

Adapun prosedur kerja yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu sebagai berikut

:

1. Pada tahap pertama yakni melakukan pendekatan kepada pihak sekolah dalam rangka melakukan pengabdian kepada Masyarakat.
2. Kemudian melakukan wawancara terhadap anak (jika memungkinkan), orangtua terkait

perilaku anak. Wawancara dilakukan untuk memperoleh data lengkap terkait masalah yang dialami anak maupun orangtua dalam mengatasi masalah perilaku anak. Wawancara ini dilakukan secara individual karena ingin menggali masalah yang dihadapi anak/ orangtua terkait masalah yang dihadapinya.

3. Tahap kedua dilanjutkan dengan melakukan observasi terhadap perilaku anak yang muncul di lingkungan sekolah. Observasi ini dilakukan terkait perilaku anak dan bagaimana interaksi antara anak dengan teman, orangtua dan anak serta hal lain yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi anak. Observasi ini berguna untuk mendapatkan informasi tambahan terkait masalah yang dihadapi anak/ orangtua.
4. Tahap terakhir melakukan sosialisasi kepada orang tua dan memberikan layanan konseling terhadap orang tua dan anak yang memiliki masalah crucial berdasarkan data yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat di Aula RA Al Ikhlas Konggo, orang tua menunjukkan antusiasme yang tinggi. Dari sekitar 30 peserta yang hadir, kebanyakan adalah ibu. Hanya ada satu ayah yang sempat hadir meskipun di tengah kesibukannya. Kegiatan ini diorganisir oleh sebuah tim dan materi disampaikan langsung oleh psikolog sekaligus ketua pelaksana, Ibu Munisa, S.Psi., M.Psi, dari pukul 9.00 WIB hingga 12.00 WIB.

Pihak sekolah mendukung penuh kegiatan ini dengan menyediakan sound system dan ruangan yang kondusif. Ibu Yayuk Rahmawati, M.Pd, hadir dalam pembukaan dan mengikuti keseluruhan acara. Materi disajikan dalam waktu sekitar 45 menit, dilengkapi dengan video inspiratif agar peserta tidak merasa bosan.

Berdasarkan feedback, terungkap bahwa beberapa orang tua menyadari metode pengasuhan mereka selama ini kurang positif. Sebagai contoh, seorang ayah mengaku pernah memberikan hukuman fisik kepada anaknya, mirip dengan apa yang ia alami di masa kecilnya. Namun setelah mendengar pemaparan, ia merasa menyesal dan berkomitmen untuk memperbaiki cara pengasuhannya. Seorang ibu juga mengungkapkan kesulitannya dalam menghadapi anak tanpa dukungan dari suaminya, yang seringkali membuatnya frustrasi hingga berpikir untuk memukul anaknya. Tim pengabdian memberikan saran dan solusi untuk situasi tersebut.



Gambar 1. Penyampain materi saat kegiatan.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa orang tua semakin sadar akan pentingnya pengasuhan positif sejak dini. Sosialisasi dan layanan konseling bagi orang tua kini menjadi kebutuhan penting sebagai sarana untuk meningkatkan wawasan dan berbagi pengalaman terkait tantangan dalam pengasuhan. Antusiasme mereka dengan kehadiran seorang psikolog mengindikasikan kesadaran yang meningkat terkait perkembangan anak, dan banyak di antara mereka yang mencari panduan lebih lanjut mengenai metode pengasuhan yang tepat. Ini membuat tim pengabdian merasa bersemangat karena mereka berhasil meningkatkan kesadaran orang tua terhadap perkembangan anak mereka



Gambar 2. Tanya Jawab peserta dan narasumber saat kegiatan.

Penyuluhan yang diberikan di RA Al Ikhlas Konggo mengintegrasikan pendekatan *mindfull parenting* bagi keluarga. Sekolah ini, melalui visi dan misinya, tak langsung mengajarkan konsep ini. Hal tersebut mendukung orang tua untuk menerapkannya di rumah dengan lebih efisien. Inti dari *mindfull parenting* adalah ketika orang tua benar-benar mendengarkan anak mereka, memahami keunikan mereka tanpa memberikan hukuman, dan menerima keterbatasan mereka sebagai orang tua, sambil berupaya memberikan yang terbaik.

Anak yang dididik dengan strategi ini menunjukkan tanda-tanda positif dalam interaksi sosial mereka. Mereka bisa mengendalikan emosi, dan ketika merasa tidak nyaman, mereka akan memilih meninggalkan situasi daripada bertindak negatif. Anak-anak ini cenderung lebih matang dalam berpikir, memiliki kontrol emosional, dan mendapat respon positif dari lingkungannya. Bahkan, orang dewasa pun merasa simpatik terhadap mereka.

Dalam konteks pendidikan, anak-anak dengan latar belakang pendidikan *mindfull parenting* sering dianggap sebagai teladan. Mereka mendapat perhatian lebih dari guru dan teman-temannya, dan ketiadaan mereka dirasakan oleh banyak orang. Penting bagi orang tua untuk tidak menyalahkan diri sendiri ketika merasa gagal, namun lebih mengedepankan kasih sayang dan penerimaan tanpa menghakimi. Kasih sayang ini berasal dari pendidikan positif yang diterapkan dalam keluarga.

Mengenali dan mengendalikan emosi sendiri saat berinteraksi dengan anak adalah kunci. Hal ini berhubungan erat dengan kecerdasan emosional orang tua. Orang tua harus mampu memahami perasaan mereka dan tidak mudah terpengaruh oleh situasi. Terakhir, keterlibatan aktif dari kedua orang tua dalam mendidik anak akan menghasilkan dampak positif dalam pengembangan karakter anak.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang digelar ini memiliki fokus utama pada pemberian pemahaman dan pengetahuan kepada orang tua tentang pentingnya pengasuhan positif di dalam keluarga. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan masyarakat, khususnya para orang tua, dapat memiliki pemahaman yang komprehensif tentang siapa anak mereka, apa karakteristik dan kebutuhan mereka, mengapa metode tertentu perlu diterapkan, dan bagaimana cara terbaik dalam memberikan pengasuhan agar dapat mendukung perkembangan anak secara optimal. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini meliputi sosialisasi yang berfungsi untuk menyebarkan informasi, serta layanan konseling yang ditujukan khusus bagi orang tua yang tengah menghadapi tantangan tertentu dalam proses pengasuhan. Diharapkan melalui pendekatan ini, kesadaran orang tua dapat ditingkatkan. Tidak hanya itu, melalui pemahaman yang mendalam, diharapkan mereka dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi pendidikan anak, memastikan proses pembelajaran berjalan dengan baik, serta mampu menyesuaikan metode pengasuhan yang diterapkan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan spesifik dari setiap anak. Ini semua penting untuk memastikan bahwa setiap anak mendapatkan kesempatan yang sama untuk tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang penuh kasih sayang dan mendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R. (2017). Implementasi Nilai-nilai Moral dan Agama pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 19–31. <https://doi.org/10.31004/OBSESI.V1I1.28>
- Fathy, M., Nurfadillah, R., Purwati, P., & Mulyadi, S. (2023). Pentingnya Peran Orangtua Dalam Mencegah Permasalahan Perilaku Sosial AUD. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 87–98. <https://doi.org/10.32678/ASSIBYAN.V8I1.8268>
- Febriani, Z., Kumalasari, D., Trimman, A., & Fourianalistyawati, E. (2019). PELATIHAN MINDFUL PARENTING BAGI IBU DENGAN BALITA DI CEMPAKA PUTIH. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 4(1), 7–12. <https://doi.org/10.26905/ABDIMAS.V4I1.3232>
- Khairunnisa, F., & Fidesrinur, F. (2021). PERAN ORANG TUA DALAM MENGEMBANGKAN PERILAKU BERBAGI DAN MENOLONG PADA ANAK USIA DINI. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif*

(AUDHI), 4(1), 33. <https://doi.org/10.36722/JAUDHI.V4I1.703>

- Lestiawati, I. M. (2013). PENGARUH POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP KEMAMPUAN SOSIAL ANAK USIA 6-7 TAHUN. *JIV-Jurnal Ilmiah Visi*, 8(2), 111–119. <https://doi.org/10.21009/JIV.0802.4>
- Makagingge, M., Karmila, M., & Chandra, A. (2019). PENGARUH POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP PERILAKU SOSIAL ANAK (Studi Kasus Pada Anak Usia 3-4 Tahun di KBI Al Madina Sampangan Tahun Ajaran 2017-2018). *YaaBunayya Jurnal Anak Pendidikan Usia Dini*, volume 3 n, 115–122. <https://doi.org/10.24853/YBY.3.2.16-122>
- Sari, P. P., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2020). POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP PERKEMBANGAN EMOSIONAL ANAK USIA DINI. *JURNAL PAUD AGAPEDIA*, 4(1), 157–170. <https://doi.org/10.17509/JPA.V4I1.27206>