

Penyunting
Dr. Hastaning Sakti, M.Kes., Psikolog

Berkeluarga dengan Kesadaran Penuh

Tinjauan *mindfulness* berkeluarga
menuju Pengasuhan Positif Keluarga Indonesia



Pusat Pemberdayaan Keluarga
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
2021

Berkeluarga dengan Kesadaran Penuh

*Tinjauan mindfulness berkeluarga
menuju Pengasuhan Positif Keluarga Indonesia*

Berkeluarga dengan Kesadaran Penuh

*Tinjauan mindfulness berkeluarga
menuju Pengasuhan Positif Keluarga Indonesia*

Dr. Hastaning Sakti, M.Kes., Psikolog (editor)
Dr. phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi, M.Psi
Kartika Sari Dewi, S. Psi., M.Psi
Dr. Endah Kumala Dewi, M.Kes
Lusi Nur Ardhiani, S. Psi, M.Psi
Dr. Novi Qonitatin, S. Psi., M.A.
Imam Setyawan, S. Psi., M.A.
Salma, S.Psi., M.Psi

Pusat Pemberdayaan Keluarga
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
2021

Berkeluarga dengan Kesadaran Penuh

Tinjauan Mindfulness Berkeluarga Menuju Pengasuhan Positif Keluarga Indonesia

Penulis Dr. Hastaning Sakti, M.Kes., Psikolog
 Dr. phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi, M.Psi
 Kartika Sari Dewi, S. Psi., M.Psi
 Dr. Endah Kumala Dewi, M.Kes
 Lusi Nur Ardhiani, S. Psi, M.Psi
 Dr. Novi Qonitatin, S. Psi., M.A.
 Imam Setyawan, S. Psi., M.A.
 Salma, S.Psi., M.Psi

Editor : Dr. Hastaning Sakti, M.Kes., Psikolog
Layout : Ayu Kurnia S., S.Psi.
Perancang Sampul : Nisfa Fauzia Khairani, S.Psi.

ISBN 978-623-6742-17-4

Hak cipta ©2021

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin dari penerbit.

Hak penerbitan pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Dicetak oleh Fastindo

Penerbit

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof Soedarto, S.H., Tembalang Semarang
Telp : (024) 7460051
Fax : (024) 7460051
Email : psikologi@live.undip.ac.id
Website : psikologi.undip.ac.id

PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah Yang Maha Kuasa, atas selesainya penulisan buku **Berkeluarga dengan Kesadaran Penuh** ini. Sebuah karya tulisan bernuansa keluarga dari para kontributor penulis yang merupakan dosen di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (Undip). Terimakasih juga kami sampaikan kepada jajaran pimpinan Fakultas Psikologi Undip.

Terinspirasi dari visi Fakultas Psikologi Undip yaitu *“menjadi pusat pengembangan psikologi berbasis keluarga Indonesia yang adaptif terhadap perubahan jaman di Asia Tenggara pada tahun 2025”* maka kami menulis buku ini melalui kesadaran penuh untuk membantu menginspirasi masyarakat menciptakan keluarga Indonesia yang lebih baik. Disamping itu, buku ini adalah sebuah persembahan kami untuk Dies Natalis ke-26 Fakultas Psikologi Undip ditahun 2021 ini.

Dari 8 (delapan) fungsi keluarga yaitu fungsi Agama, Fungsi Sosial Budaya, Fungsi Cinta dan kasih sayang, Fungsi Perlindungan, Fungsi Reproduksi, Fungsi Sosialisasi dan Perlindungan, Fungsi Ekonomi dan Fungsi Lingkungan, tidak semua dibahas dalam buku ini, karena buku ini lebih memfokuskan pada kesadaran berkeluarga dengan tinjauan *mindfulness*. Banyak teori Barat yang kami jadikan landasan, namun penulis tidak melupakan kepakaran berkearifan lokal yang telah Indonesia punya. Falsafah Jawa (khususnya) dan pendidikan serta pengasuhan mendasar yang berdasarkan Pancasila lebih mewarnai buku ini. Buku **Berkeluarga dengan Kesadaran Penuh** ini juga dilengkapi dengan pengembangan Kartu Asuh Positif Keluarga Indonesia. Kartu ini merupakan karya mahasiswa S2 Program Magister Psikologi Undip pada mata kuliah Pengasuhan Positif. Selain itu, dalam buku ini juga tercantum beberapa nukilan karya skripsi mahasiswa S1 tentang keluarga. Sebuah karya integrative antara dosen dengan mahasiswa.

Pada BAB 1 diawali dengan pentingnya generasi berencana yang memahami kesadaran pertemanan, masa pacaran hingga

perencanaan menikah dan pengasuhan anak. Beberapa konsep teoritik *mindfulness* mengenai kesiapan psikologis untuk menikah, pada pasangan dewasa muda, akan membantu pembaca untuk memahami kendala pernikahan yang akan dihadapi pasangan yang menikah muda. Pacaran bukan hanya emosi yang ditonjolkan, namun bagaimana pasangan yang sedang dimabuk cinta dapat menyadari pola hubungan dengan kekasih, makna keterikatan dengan kekasih, bagaimana kesadaran dan kualitas hubungan romantic (*romantic relationship*). Kesiapan menikah, harus pula disertai dengan pemaknaan visi misi keluarga.

Bab 2 (dua), sebagai kelanjutan dari pernikahan, yaitu masa konsepsi. Sangat perlu adanya persiapan kelahiran berbasis kesadaran penuh. Pembaca diharapkan memahami kaitan antara *mindfulness* (berkesadaran penuh) dengan kesehatan mental pada ibu hamil; mampu melakukan teknik *mindfulness* pada masa hamil dan persiapan melahirkan; memahami peran pengasuhan berkesadaran (*mindful parenting*) dalam meningkatkan kualitas hubungan orangtua-anak, serta mampu mendidi dan mengasuh anak.

Pengasuhan yang berwibawa akan banyak dikupas di Bab 3, dengan penekanan pada interaksi orangtua-anak sebagai inti pengasuhan. Penyajian dan uraian dasar-dasar teoretis kelekatan dan kesadaran dalam interaksi orangtua-anak dalam konteks *mindfulness* atau berkesadaran penuh akan banyak dibahas di bab 3 ini. Penulis berharap pembaca dapat memahami konsep *sesrawungan* sebagai kearifan lokal, yang mencerminkan kualitas interaksi dalam pengasuhan berbasis ke Indonesia an.

Masa remaja, masa yang penuh gejolak. Alami, terkendali atau brutal? Semua bisa disiasati dengan kemampuan mengatur pengasuhan yang berorientasi remaja itu sendiri. Pada Bab 4, kami akan membahas kualitas relasi antar generasi dalam balutan hubungan berkesadaran penuh dengan remaja, agar mereka berkarakter dan bermoral baik. Pembaca akan memahami perbedaan pola asuh tradisional dan pola

asuh berkesadaran penuh, serta memahami faktor internalisasi serta eksternalisasi remaja serta masa transisi.

Asih Asah dan Asuh, adalah bahasan pada Bab 5 buku ini. Konsep Asah Asih Asuh, adalah konsep Pendidikan Indonesia yang jarang disadari sebagai kekayaan ilmu pengasuhan di Indonesia. Haruskah kita selalu kalah dengan teori Barat? Pada Bab 5 ini, akan diuraikan kualitas hubungan orang tua dengan anak, dalam konteks mendidik dan mengasuh ala Indonesia berazaskan Pancasila. Sebuah kartu bernama Kartu Asuh Positif Keluarga Indonesia, melengkapi buku ini, agar pembaca dapat menilai diri sendiri, apakah sudah mengasuh keluarga berdasarkan 5 sila? Sebuah pengasuhan positif yang mencakup aspek Spiritualitas, Kasih sayang, Kelekatan, Keterbukaan dan Harga Diri anggota keluarga.

Dapat pula diakses melalui : <https://bit.ly/KartuAsuhPositif>

Buku ini tidak lepas dari kekurangan, oleh karena itu masukan untuk pembinaan keluarga masih sangat kami harapkan.

Ucapan terimakasih kepada para kontributor buku **Berkeluarga dengan Kesadaran Penuh** yaitu: Ibu Dr. phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi, M.Psi, Ibu Kartika Sari Dewi, S. Psi., M.Psi, Ibu Dr. Endah Kumala Dewi, M.Kes, Ibu Lusi Nur Ardhiani, S. Psi, M.Psi, Bapak Imam Setyawan, S. Psi., M.A., Ibu Dr. Novi Qonitatin, M.A. dan Ibu Salma, S.Psi., M.Psi, serta ananda Kamilah Nariswari Pasaribu (puteri ibu Kartika Sari Dewi) sebagai kreatif ilustrator buku ini.

Semarang, Maret 2021
Editor

Dr. Hastaning Sakti, M.Kes., Psikolog.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
BAB. I KESIAPAN MENIKAH DAN PENGALAMAN MENIKAH	
USIA MUDA.....	1
A. KESIAPAN PSIKOLOGIS MENIKAH.....	5
1. Pengalaman Keterikatan Awal Masa Pengasuhan	7
2. Kualitas Hubungan Romantis dan Keterikatan	8
3. Romantisme dan Kecemasan	10
4. Mindfulness dalam Hubungan Romantis.....	11
5. Mindfulness dan Kebahagiaan	15
B. PENGALAMAN MENIKAH PADA USIA REMAJA.....	16
1. Dari Rencana Hingga Peran dalam Keluarga	16
2. Menikah karena kondisi darurat, resiliensi dan solusinya.....	18
3. Paradigma Peran Baru: <i>Stay at Home Dad</i> dan <i>Millenial Mom</i>	19
4. Perbedaan Agama, Suku dan Ras: Haruskah Menjadi Bencana?	20
5. Bila Perceraian Menjadi Pilihan Akhir.....	21
6. Konflik Pasca Perceraian & Dampaknya pada Kehidupan Anak... ..	23
7. Ketika Berjauhan Adalah Sebuah Pilihan.....	24
C. MENCIPTAKAN VISI MISI KELUARGA.....	25
BAB II MASA KONSEPSI: MEMPERSIAPKAN KELAHIRAN	
BERBASIS KESADARAN	29
A. MEMPERSIAPKAN KELAHIRAN BERBASIS KESADARAN	29
1. Kesadaran Keluarga selama Periode Sebelum Kelahiran.....	30
2. Kelahiran Berbasis Kesadaran dan Pendidikan Pola Asuh	33
3. Kesadaran: Hadir pada Saat ini untuk Keluarga	36
B. MEKANISME DAN TEORI KESADARAN.....	47
1. Niat, Perhatian dan Sikap	47
2. Pembiasaan Diri dan Refleksi Diri.....	51
3. Pola Asuh yang aman untuk anak	54
4. Penerimaan yang Tidak Menghakimi untuk Diri dan Anak.....	55

C. BUKTI EMPIRIS MENGENAI MANFAAT DARI PERILAKU SADAR	56
1. Pelaksanaan Pengasuhan Berkesadaran Penuh (<i>Mindful Parenting</i>) untuk Interaksi Orang tua dan Anak.....	59
2. Implikasi bagi Hubungan Orangtua-Anak dan Pencegahan Masalah	63
3. Transmisi antargenerasi dari Keterikatan.....	65
 BAB. III KELEKATAN DAN KESADARAN DIRI DALAM PENGASUHAN.....	83
A. INTI PENGASUHAN ADALAH INTERAKSI ORANG TUA-ANAK DALAM KELUARGA.....	83
 B. TEORI KELEKATAN DAN KESADARAN DALAM INTERAKSI ORANG TUA-ANAK.....	88
1. Kesadaran dan Hubungan antar Manusia.....	88
2. Bagaimana Kesadaran Menjadikan Pengasuhan dalam Keluarga Semakin Positif?	89
3. Pola Pengaturan Perasaan dan Pola Asuh Anak.....	92
4. Transmisi Kelekatan Antargenerasi	95
 C. PENGASUHAN YANG SALING TERHUBUNG (<i>CONNECTION PARENTING</i>) DIDASARI OLEH KESADARAN PENUH	99
1. Menjadi Saling Terhubung dengan Kesadaran Penuh dalam Pengasuhan.....	99
2. <i>Sesrawungan</i> sebagai Kearifan Lokal: Rerepresentasi Interaksi yang Saling Terhubung dalam Keluarga Indonesia	102
3. Manajemen Konflik dan Komunikasi Dua Arah dalam Pengasuhan.....	106
 BAB. IV REMAJA: KESADARAN PENGASUHAN DAN MASALAH INTERNALISASI REMAJA.....	115
A. Mengubah Kesadaran Orang Tua demi Karakter Anak	115
B. Pola Asuh Tradisional vs Pola Asuh Berkesadaran	126
C. Kesadaran Orang tua dan Psikopatologi Pola Asuh dan Remaja	131
D. Pengasuhan dan internalisasi serta eksternalisasi masa remaja.....	132

F. Manajemen Sifat Keibuan dan Kebapakan pada Perilaku Remaja	138
G. Peran Mediasi Keluarga dan Pengasuhan Berkesadaran Penuh	142
H. Ekspresi Emosi, Pola Asuh dan Perilaku Anak	144
BAB. V ASIH, ASAH, ASUH	161
A. Asah-Asih-Asuh	161
C. Momong, Among dan Ngemong	167
D. Pengasuhan Positif Keluarga Indonesia Berdasarkan Pancasila	168

BAB. I

KESIAPAN MENIKAH DAN PENGALAMAN MENIKAH USIA MUDA

Endah Kumala Dewi
Hastaning Sakti

Setelah mempelajari bab ini maka pembaca diharapkan mampu:

1. Menjelaskan konsep teoritik mengenai kesiapan psikologis untuk menikah pada pasangan dewasa muda
2. Mendeskripsikan arti *mindfulness* dalam konteks hubungan romantis
3. Menjelaskan problem dan situasi konflik berbagai masalah yang spesifik pada pernikahan
4. Mampu menjelaskan pentingnya generasi yang mempunyai rencana menikah pada usia matang.

PENDAHULUAN

Menikah, pada umumnya dilakukan oleh remaja. Segala seluk beluk perkembangan dan pertumbuhan remaja, tentunya harus sangat diperhatikan saat akan melangsungkan pernikahan. Pada bab awal buku ini akan membahas kesiapan psikologis dan permasalahan yang terjadi ada pernikahan usia muda. Uraian pada buku ini berdasarkan review literature yang berhubungan dengan hubungan dua manusia yang akan menikah yang ditinjau dari sudut pandang *mindfulness*. Persiapan menikah yang didasari *mindfulness* dan penelitian kualitatif tentang permasalahan pernikahan usia dini dalam buku ini diharapkan dapat menjadi landasan pembaca untuk mengambil yang terbaik dalam mempersiapkan pernikahan.

Dalam konteks Pembangunan Manusia, Pembinaan Ketahanan Remaja memiliki peran yang sangat strategis. Pertama, karena remaja merupakan individu-individu calon penduduk usia produktif yang pada saatnya kelak akan menjadi subjek / pelaku / aktor pembangunan sehingga harus disiapkan agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Kedua, karena remaja merupakan individu-individu calon pasangan yang akan membangun keluarga dan calon orang tua bagi

anak-anak yang dilahirkannya sehingga perlu disiapkan agar memiliki perencanaan dan kesiapan berkeluarga. Kesiapan berkeluarga merupakan salah satu kunci terbangunnya ketahanan keluarga dan keluarga yang berkualitas sehingga diharapkan mampu melahirkan generasi yang juga berkualitas.

Program Pembinaan Ketahanan Remaja BKKBN, merupakan program yang dikembangkan dalam rangka penyiapan kehidupan berkeluarga bagi remaja agar mampu melangsungkan (1) jenjang pendidikan secara terencana, (2) berkarir dalam pekerjaan secara terencana, dan (3) menikah dengan penuh perencanaan sesuai fase reproduksi sehat. Arti kata “merencanakan” adalah sebuah tindakan kemasa depan yang dilakukan dengan sadar untuk suatu tujuan yang baik. Upaya BKKBN tersebut dilakukan dengan pemberian akses informasi, pendidikan, konseling, dan pelayanan tentang kehidupan berkeluarga, sebagaimana yang tertuang dalam Pasal 48 UU Nomor 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga.

Di era Revolusi Industri 4.0 saat ini, tantangan pembinaan ketahanan remaja sangat kompleks, baik dari aspek remaja maupun orang tua / keluarga. Dari aspek remaja, diantaranya (1) pubertas / kematangan seksual yang semakin dini (sebagai aspek internal) dan (2) aksesibilitas terhadap berbagai media serta pengaruh negatif sebaya (sebagai aspek eksternal) yang dapat menjadikan remaja rentan terhadap perilaku seksual berisiko. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2017, terutama yang terkait dengan kesehatan reproduksi remaja, menunjukkan perilaku pacaran menjadi titik masuk pada praktik perilaku berisiko yang menjadikan remaja rentan menikah dini dan rentan mengalami kehamilan di usia dini, kehamilan di luar nikah, kehamilan tidak diinginkan, dan terinfeksi penyakit menular seksual

Pembinaan Remaja memiliki peran yang sangat strategis, karena:

- 1. Remaja merupakan penduduk usia produktif yang pada saatnya kelak akan menjadi subjek / pelaku / aktor pembangunan sehingga harus disiapkan agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.*
- 2. Remaja merupakan individu calon pasangan yang akan membangun keluarga dan calon orang tua bagi anak-anak yang dilahirkannya sehingga perlu disiapkan agar memiliki perencanaan dan kesiapan berkeluarga.*
- 3. Kesiapan berkeluarga merupakan salah satu kunci terbangunnya ketahanan keluarga dan keluarga yang berkualitas sehingga diharapkan mampu melahirkan generasi yang juga berkualitas.*

hingga aborsi yang tidak aman. Organ reproduksi perempuan usia dibawah 20 tahun masih belum matang dan sangat rentan terkena kanker mulut rahim pada 10-20 tahun yang akan datang. Survei tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja wanita (81%) dan remaja pria (84%) telah berpacaran. Empat puluh lima persen remaja wanita dan 44 % remaja pria mulai berpacaran pada umur 15-17 tahun. Sebagian besar remaja wanita dan remaja pria mengaku saat berpacaran melakukan aktivitas berpegangan tangan (64% wanita dan 75% pria), berpelukan (17% wanita dan 33% pria), cium bibir (30% wanita dan 50% pria) dan meraba/diraba (5% wanita dan 22% pria).

Erica Hall seorang pakar pernikahan anak dari lembaga amal World Vision, mengatakan bahwa tekanan ekonomi akibat pandemi Covid-19 yang berkepanjangan membuat jutaan anak perempuan terancam dinikahkan dini oleh orang tuanya dalam dua tahun ke depan. Pandemi telah menyebabkan banyak orang di dunia kehilangan pekerjaan sehingga banyak keluarga jatuh miskin. Selain itu, ditambah dengan faktor putus sekolah, membuat orang tua, khususnya dari keluarga miskin, menikahkan dini anak-anak mereka. Ketika terjadi krisis, seperti perang, bencana alam, atau pun pandemi, angka pernikahan dini apda anak-anak meningkat. World Vision memprediksi setidaknya akan ada empat juta pernikahan anak dalam dua tahun ke depan. Dibutuhkan usaha sampai satu dekade untuk mengakhiri praktik pernikahan anak. Jika kita tidak mulai memikirkan cara mencegahnya sekarang, akan terlambat. Kita tidak bisa menunggu sampai krisis kesehatan ini berlalu. Risiko tersebut juga diperburuk dengan ditutupnya sekolah sampai waktu yang belum ditentukan dimasa pandemi ini, sehingga sulit menyebarkan edukasi tentang pernikahan anak.

World Vision memprediksi setidaknya akan ada empat juta pernikahan anak dalam dua tahun ke depan. Dibutuhkan usaha sampai satu dekade untuk mengakhiri praktik pernikahan anak. Jika kita tidak mulai memikirkan cara mencegahnya sekarang, akan terlambat.

Kita tidak bisa menunggu sampai krisis kesehatan ini berlalu. Risiko tersebut juga diperburuk dengan ditutupnya sekolah sampai waktu yang belum ditentukan dimasa pandemi ini, sehingga sulit menyebarkan edukasi tentang pernikahan anak.

Pernikahan usia dini masih banyak terjadi di Indonesia. Banyak orang tua menikahkan anaknya karena alasan ekonomi, atau juga dipengaruhi alasan sosial dan budaya seperti adat orang tua harus

menjodohkan anaknya sejak mereka masih kecil. Selain itu pernikahan dini berasal dari pandangan masyarakat yang negatif tentang perawan tua terhadap perempuan yang menikah di usia 18 tahun (Alfa, 2019). Undang-undang nomor 1 tahun 1974 tentang perkawinan pasal 7 menyebutkan Perkawinan hanya diijinkan apabila pria berusia 19 tahun dan pihak wanita sudah mencapai usia 16 tahun. Mahkamah Konstitusi menyetujui berdasarkan perturan perundang-undangan perkawinan yang telah direvisi bahwa usia minimal perkawinan adalah 19 tahun baik bagi pria maupun wanita. Namun berdasarkan berbagai penelitian kesehatan, kesiapan usia menikah yang ideal adalah 21 tahun bagi wanita dan 25 tahun bagi pria. Kesiapan ini diperlukan agar para calon pengantin mempunyai pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, kehamilan, merawat anak serta kehidupan berkeluarga. Dampak yang positif apabila menikah pada usia matang adalah dimilikinya kedewasaan dalam menyikapi berbagai permasalahan yang timbul setelah pernikahan baik secara biologis maupun psikologis.

Ketidakstabilan emosional pada remaja yang melakukan pernikahan dini berpengaruh pada kesejahteraan psikologis pasangan yang menikah tersebut. Karakteristik remaja dinyatakan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) meliputi tiga kriteria yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Remaja menunjukkan pertumbuhan tanda-tanda seksual sekunder sampai saat ia mencapai kematangan seksual, perkembangan psikologis dari pola identifikasi anak-anak menjadi dewasa, dan peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri (Hurlock, 1993). Dibandingkan dengan karakteristik usia remaja, kelompok usia dewasa muda lebih memiliki keinginan untuk segera menikah. Erickson (1963) menegaskan bahwa masa dewasa muda menunjukkan kebutuhan pada relasi keintiman dibandingkan kebutuhan mengisolasi diri (*intimacy vs isolation*).

Di sisi lain globalisasi dan kemajuan teknologi mendorong perubahan sosial. Berbagai perubahan tersebut mempengaruhi tatanan di masyarakat termasuk kesiapan menikah. Masih belum banyak riset yang menjelaskan perspektif para ahli mengenai kesiapan psikologis menikah di usia dewasa muda. Sumber informasi mengenai

kesiapan psikologis untuk menikah masih sangat sedikit. Artikel ini bertujuan mencari konsep teoritik mengenai kesiapan psikologis untuk menikah pada pasangan dewasa muda berdasarkan berbagai kajian literatur.

A. KESIAPAN PSIKOLOGIS MENIKAH

Kesiapan psikologis diuraikan sebagai memahami potensi psikologis dalam relasi pasangan pernikahan yang strategis untuk mengatasi berbagai masalah yang muncul dalam pernikahan kelak. Dengan demikian semakin tinggi potensi psikologis tersebut diasumsikan semakin menunjukkan kesiapan menikah. Kesiapan menikah menurut Duvall dan Miller (1985) adalah kesiapan individu bahwa suatu saat nanti akan menjalankan berbagai peran dan tugas sebagai suami-isteri. Kesiapan menikah meliputi kesiapan berhubungan dengan pasangan, menerima tanggung jawab sebagai suami atau istri, terlibat dalam hubungan seksual, mengatur keluarga, dan mengasuh anak. Blood (1978) menjelaskan berbagai bentuk kesiapan menikah meliputi kesiapan emosi, kesiapan sosial, kesiapan usia, dan kesiapan finansial.

Faktor penentu kesiapan menikah diantaranya adalah kemampuan berempati dan kesiapan finansial. Kesiapan finansial menjadi faktor penentu untuk menikah pada laki-laki dan kestabilan emosional lebih menjadi faktor penentu bagi wanita. Faktor usia juga merupakan faktor penentu kesiapan menikah. Usia yang dianggap ideal untuk menikah pada laki-laki adalah 26,3 tahun (26 tahun) dan perempuan 23,9 tahun (24 tahun).

Berbagai riset tentang kesiapan menikah yang ditemukan di Indonesia diantaranya mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan menikah. Faktor penentu kesiapan menikah diantaranya adalah kemampuan berempati dan kesiapan finansial. Kesiapan finansial menjadi faktor penentu untuk menikah pada laki-laki dan kestabilan emosional lebih menjadi faktor penentu bagi wanita. Faktor usia juga merupakan faktor penentu kesiapan menikah. Usia yang dianggap ideal untuk menikah pada laki-laki adalah 26,3 tahun dan perempuan 23,9 tahun. Faktor penentu lainnya adalah intensitas dorongan seksual, dan kemampuan berkomunikasi yang berpengaruh terhadap penurunan usia menikah (Sari & Sunarti, 2013).

Kehidupan keluarga telah mengalami banyak perubahan selama beberapa dekade terakhir. Hal itu dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk kondisi sosial dan ekonomi (Child Trends, 2014). Meskipun terjadi perubahan pada struktur, fungsi dan proses keluarga seiring berjalannya waktu, keluarga tetap bertahan sebagai unit inti pengasuhan (Child Trends, 2014). Kesiapan menikah juga ditunjukkan oleh keinginan individu, untuk mengolah potensi yang ada dalam keluarga besarnya, dalam merintis pernikahan. Suatu studi menyatakan keluarga muda berupaya menemukan kekuatan dan potensi dalam keluarga besarnya, agar siap menghadapi berbagai proses berumah tangga. Secara kreatif mereka menemukan cara untuk mengubah nasib mereka, yaitu dengan membuat tujuan pernikahan menjadi lebih jelas dan konstruktif (Poggenpoel, Jacobs, Myburgh & Temane, 2017).

Fokus riset saat ini beralih dari perspektif yang berorientasi pada masalah yang muncul dalam hidup berkeluarga menjadi riset yang berorientasi pada “potensi” yang dapat menjadi sumber kekuatan bagi keluarga muda. Sebagai ilustrasi ketika pasangan muda jatuh cinta dan memutuskan untuk hidup bersama dalam ikatan pernikahan, mereka memiliki impian dan harapan yang tinggi untuk diri mereka sendiri maupun sebagai pasangan. Oleh karena itu kajian atau riset untuk menemukan potensi yang berfungsi sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai masalah yang muncul dalam hidup berkeluarga menjadi sangat penting.

1. Pengalaman Keterikatan Awal Masa Pengasuhan

Para ahli menekankan pentingnya pengalaman awal dengan pengasuh utama dalam membentuk keyakinan dan sikap yang terkait dengan diri dan pada tokoh-tokoh terdekat di masa dewasa. Orang dewasa yang pada masa kecilnya memiliki pengasuh utama yang handal dan responsif selama masa kanak-kanak, cenderung memiliki pandangan positif tentang dirinya sendiri dan orang-orang terkasih serta kecenderungan yang lebih besar untuk menjadi pribadi yang akan tumbuh dengan penuh kesadaran. Bowlby menyatakan bahwa manusia dilahirkan dengan perilaku-perilaku yang bertujuan untuk mencari dan mempertahankan kelekatan dengan individu lain yang memberi banyak dukungan, sehingga individu tersebut akan mendapatkan perlindungan dari ancaman baik fisik maupun psikologisnya. Hubungan kelekatan merupakan bagian yang terpenting pada masa awal kehidupan, dan pengaruhnya terus aktif sepanjang rentang kehidupan yang termanifestasi dalam pemikiran dan perilaku (Milkuliner & Shaver, 2003).

Pada masa perkembangan berikutnya, dengan terjadinya peningkatan kapasitas kognitif, strategi kelekatan awal tersebut tidak harus dikaitkan dengan mencari kedekatan fisik yang nyata. Pada usia yang lebih tinggi, individu akan melakukan strategi kelekatan dengan mengaktifkan model kerja mengenai ibu, yang dulu telah memberikan perhatian dan perlindungan. Model kerja tersebut akan menciptakan perasaan aman, yang dapat menolong individu menghadapi tekanan. Model kerja mengenai ibu menjadi sumber perlindungan, sehingga menghasilkan kedekatan secara simbolis. Hal itu terjadi pada remaja maupun kalangan usia dewasa muda (Milkuliner & Shaver, 2003).

Orang dewasa yang pada masa kecilnya memiliki pengasuh utama yang handal dan responsif selama masa kanak-kanak, cenderung memiliki pandangan positif tentang dirinya sendiri dan orang-orang terkasih serta kecenderungan yang lebih besar untuk menjadi pribadi yang akan tumbuh dengan penuh kesadaran.

Kesadaran individu untuk mempertahankan relasi romantis, menuntut kemampuan pengelolaan emosi dan kematangan dalam persiapan pernikahan. Berdasarkan hal itulah maka kesiapan untuk menikah membutuhkan pengembangan potensi psikologis yang bersifat individual yang efektif, untuk mengatasi berbagai gejala dan reaksi emosional yang nantinya akan berkembang.



2. Kualitas Hubungan Romantis dan Keterikatan

Hubungan romantis dalam pernikahan, merupakan suatu relasi dalam pernikahan yang semestinya memberikan kenyamanan bagi pasangan. Problem yang muncul dalam pernikahan sering menimbulkan gejala emosi yang akhirnya mempengaruhi “kedekatan” relasi serta kebermaknaan masing-masing individu bagi pasangannya. Situasi konflik menunjukkan adanya fluktuasi emosi negatif, yang muncul dari berbagai masalah yang berkembang akibat relasi tersebut. Kesadaran individu untuk mempertahankan relasi romantic, menuntut kemampuan pengelolaan emosi dan kematangan dalam persiapan pernikahan. Berdasarkan hal itulah maka kesiapan untuk menikah membutuhkan pengembangan potensi psikologis yang bersifat individual yang efektif, untuk mengatasi berbagai gejala dan reaksi emosional yang nantinya akan berkembang.

Carson, dkk (2007) serta Wachs dan Cordova (2007) menemukan bahwa ada hubungan yang kuat antara kesadaran dan kualitas hubungan. Namun, bukti terbaru menunjukkan bahwa kualitas hubungan adalah konstruk dua dimensi yang terdiri dari kualitas hubungan positif

Kesadaran penuh atau *mindfulness* memicu penataan emosi dan kontrol terhadap perilaku, sehingga berdampak pada sejumlah faktor yang berhubungan dengan kualitas hubungan yang negatif, seperti: stres, perilaku negatif selama konflik berlangsung, dan persepsi tentang kesalahan pasangan. Kesadaran penuh, memiliki hubungan dengan lebih sedikitnya tingkat stres dalam hubungan romantis, dan komunikasi yang lebih konstruktif dalam keadaan konflik dengan pasangan, serta tindakan yang lebih lunak dari segi pengampunan terhadap kesalahan pasangan.

dan negatif (Rogge, Fincham, Crasta, & Maniaci, 2017). Dengan kata lain, individu dapat memiliki sentimen positif dan negatif sekaligus terhadap pasangan asmara mereka. Mengukur kualitas hubungan baik positif dan negatif secara mandiri, dapat memberikan gambaran tentang kualitas hubungan yang lebih jelas dan lebih tepat secara keseluruhan, dan ada kemungkinan bahwa kesadaran penuh dapat dikaitkan dengan kualitas hubungan positif yang lebih tinggi.

Karremans dkk. (2017), menyatakan bahwa kesadaran dapat menjadi pendorong kualitas hubungan yang positif, seperti kedekatan dan sikap pasangan yang positif. Sejalan dengan gagasan tersebut, Carson dkk. (2007) juga menemukan bahwa variabel yang dapat meningkatkan kualitas hubungan positif yang lebih besar, yaitu kedekatan dan rasa menerima pasangan. Karremans dkk. (2017) juga menunjukkan bahwa kesadaran atau *mindfulness* memicu penataan emosi dan kontrol terhadap perilaku, sehingga berdampak pada sejumlah faktor yang berhubungan dengan kualitas hubungan negatif, seperti stres, perilaku selama konflik berlangsung, dan persepsi tentang kesalahan pasangan. Penelitian lain memberikan bukti bahwa kesadaran penuh, memiliki hubungan dengan lebih sedikitnya tingkat stres dalam hubungan romantic (Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2004), dan komunikasi yang lebih konstruktif dalam keadaan konflik dengan pasangan (Barnes dkk., 2007), serta tindakan yang lebih lunak dari segi pengampunan terhadap kesalahan pasangan (Johns, Allen, & Gordon, 2015; Kimmes, Durtschi, & Fincham, 2017).

Kelekatan memiliki dua dimensi, yaitu:
(1) dimensi menghindar,
(2) dimensi cemas.

Dimensi menghindar :
kurang nyaman dengan kelekatan dan kurang nyaman untuk saling bergantung kepada orang lain. Ciri-cirinya adalah mengingkari, menekan perasaan, dan menjaga jarak dengan orang lain. Dimensi menghindar inilah yang secara potensial berkaitan dengan suasana yang muncul dalam suatu hubungan romantis.

Dimensi cemas :
diartikan sebagai keinginan yang kuat akan keintiman, tetapi diiringi dengan perasaan tidak aman terhadap respon yang diberikan oleh orang lain. Kecemasan akan kelekatan tersebut dicirikan dengan merasa ditolak atau tidak dicintai serta diabaikan oleh orang lain.

3. Romantisme dan Kecemasan

Individu dewasa yang selama masa kanak-kanaknya memiliki figur ibu yang memahami dan responsif terhadap kebutuhan anak, akan memiliki pandangan positif tentang dirinya dan terhadap figur kelekatanannya serta memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mampu menyadari sepenuhnya (*mindfull*) tentang dirinya (Jonathan, Matthew, Ross, Sapna, dan Fincham, 2017). Brennan, Clark, & Shaver (dalam Shaver & Nofle 2005) menyatakan bahwa kelekatan memiliki dua dimensi, yaitu: (1) dimensi menghindar, dan (2) dimensi cemas.

Dimensi menghindari kelekatan diartikan sebagai kurang nyaman dengan kelekatan dan kurang nyaman untuk saling bergantung kepada orang lain. Ciri-cirinya adalah mengingkari, menekan perasaan, dan menjaga jarak dengan orang lain. Dimensi menghindar inilah yang secara potensial berkaitan dengan suasana yang muncul dalam suatu hubungan romantis (Brennan, Clark, Shaver dalam Shaver & Nofle, 2006). Dimensi cemas dari kelekatan diartikan sebagai keinginan yang kuat akan keintiman tetapi diiringi dengan perasaan tidak aman terhadap respon yang diberikan oleh orang lain. Kecemasan akan kelekatan tersebut dicirikan dengan merasa ditolak atau tidak dicintai serta diabaikan oleh orang lain.

Kecemasan akan keterikatan mencerminkan sebuah gagasan untuk saling melekat, karena kecemasan akan keterikatan melibatkan keharusan untuk saling memahami dan memegang teguh keterikatan pada sosok tertentu. Di sisi lain, penghindaran mencerminkan gagasan keengganan, karena dimensi keterikatan ini dicirikan oleh upaya untuk menghindarkan diri dari pengalaman menyakitkan yang nyata dan potensial pada hubungan asmara.

Ketika kualitas hubungan yang negatif lebih dipermasalahkan atau lebih dibesar-besarkan daripada kualitas hubungan yang positif, maka diperlukan optimalisasi latihan kesadaran yang berfokus pada perhatian selama berkomunikasi dengan pasangan. Di sisi lain, dapat

Kabat-Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran penuh yang muncul sebagai akibat memberi perhatian penuh terhadap sebuah pengalaman saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian, agar individu mampu merespon dengan penerimaan, tidak sekedar sebagai rutinitas sehari-hari. Melalui *mindfulness*, kondisi stres yang seringkali dianggap menekan, akan mampu dilihat dan dimaknai secara berbeda. Individu tidak lagi merasa terancam dengan sumber stres melainkan memiliki kejernihan berpikir untuk merespon stres tersebut.

dibayangkan bahwa meditasi cinta kasih yang berfokus pada pasangan akan lebih berguna dalam meningkatkan kualitas hubungan positif dibandingkan dengan mengurangi kualitas hubungan negatif.

4. Mindfulness dalam Hubungan Romantis

Berdasarkan uraian tentang kelekatan di atas, dapat disimpulkan bahwa kelekatan dan strategi kelekatan merupakan potensi psikologis yang memengaruhi kenyamanan hubungan romantis. Demikian pula diketahui bahwa pada individu dewasa, kelekatan terhadap figur asuh dimasa lalu mendorong terjadinya *mindfulness*. Kabat-Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul sebagai akibat memberi perhatian penuh terhadap sebuah pengalaman saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian, agar individu mampu merespon dengan penerimaan, tidak sekedar sebagai rutinitas sehari-hari. Melalui *mindfulness*, kondisi stres yang seringkali dianggap menekan, akan mampu dilihat dan dimaknai secara berbeda. Individu tidak lagi merasa terancam dengan sumber stres melainkan memiliki kejernihan berpikir untuk merespon stres tersebut (Karremans, Schellekens, & Kappen, 2017).

Para ahli filosofi, spiritual, hingga psikolog telah sepakat menggarisbawahi pentingnya faktor kesadaran (*consciousness*) terhadap kesejahteraan diri dan tercapainya fungsi manusia yang optimal (Brown & Ryan, 2003). Salah satu atribut kesadaran yang telah banyak mendapat perhatian untuk

didiskusikan dan diteliti adalah *mindfulness*. Konsep dasar *mindfulness* diartikan sebagai kondisi psikologis yang bersifat individual, sehingga individu mampu memberi perhatian dan menyadari apa yang sedang terjadi saat ini tanpa bersikap reaktif terhadap keadaan tersebut.

Kabat-Zinn mengartikan *mindfulness* sebagai “memberikan fokus perhatian pada situasi yang dihadapi saat ini secara sungguh-

Mindfulness dalam konteks hubungan romantis berarti ada keterlibatan individu secara sadar pada situasi yang dihadapinya baik perasaan atau pikirannya, sehingga secara langsung atau tidak langsung memengaruhi hubungan dengan pasangannya”.

Mindfulness yang muncul dalam interaksi dengan pasangan romantis, memiliki potensi untuk mengaktifkan kebutuhan akan *attachment* (misalnya munculnya rasa takut ditinggalkan dan ditolak), kebutuhan *attachment* ini yang jarang muncul di konteks hubungan interpersonal lainnya

benar-benar dengan sengaja dan tanpa menghakimi". Asal konsep *mindfulness* adalah dari Agama Buddha, makna *mindfulness* adalah "kesadaran yang jernih". Latihan yang sering disebut sebagai "meditasi *mindfulness*" dalam budaya Barat sebagian besar didasarkan pada praktik dalam sistem spiritual Buddha Mahayana (Zen) dan Theravada. Meskipun berakar pada Buddhisme, Kabat-Zinn mengemukakan bahwa *mindfulness* adalah fenomena universal dan bahwa setiap individu dapat mencapai *mindfulness* secara sadar dari waktu ke waktu. Meskipun *mindfulness* kadang-kadang dianggap sebagai keadaan "mencairnya" individu, *mindfulness* juga sering dikonsepsikan dan dinilai sebagai suatu *trait* (Karremans, Schellekens, & Kappen, 2017).

Individu dengan mindfulness dalam hubungan romantis, memiliki kebutuhan untuk melekatkan diri pada pasangan secara matang. Individu akan meletakkan obyek lekatnya, yaitu pasangannya secara proporsional, artinya individu mampu tetap stabil secara emosional dalam menghadapi berbagai masalah dalam konteks relasinya dengan pasangannya.

Karremans, Schellekens, dan Kappen (2017) mengungkap suatu fenomena "apa artinya menjadi *mindfulness*", dan secara khusus mengungkap "apa artinya menjadi *mindfulness* dalam konteks hubungan romantis". Para ahli tersebut menyatakan bahwa *mindfulness* dalam konteks hubungan romantis berarti "keterlibatan individu secara sadar pada situasi yang dihadapinya baik perasaan atau pikirannya, sehingga secara langsung atau tidak langsung memengaruhi hubungan dengan pasangannya".

Kecenderungan untuk berempati dengan orang lain, namun *mindfulness* dalam konteks hubungan romantis lebih khas. Menjadi *mindfull* terhadap rekan atau sahabat berbeda dengan menjadi *mindfull* dalam konteks hubungan romantis. *Mindfulness* yang muncul dalam interaksi dengan pasangan romantis, memiliki potensi untuk mengaktifkan kebutuhan akan *attachment* (misalnya munculnya rasa takut ditinggalkan dan ditolak), kebutuhan *attachment* ini yang jarang muncul di konteks hubungan interpersonal lainnya (Karremans, Schellekens, & Kappen, 2017).

Guna memahami mekanisme bekerjanya *mindfulness*, dapat diketahui melalui uraian-uraian hasil riset berikut ini yang menjelaskan unsur-unsur *mindfulness* dan aplikasi *mindfulness* dalam berbagai setting. Carmody dan Baer (2008) melakukan eksplorasi melalui

analisis faktor dari kumpulan semua kuesioner tentang *mindfulness* yang tersedia dan menemukan, bahwa struktur lima faktor muncul untuk mengungkap beberapa dimensi dasar yang terkait. Item dengan beban tertinggi pada masing-masing dari lima faktor (dan beban rendah pada semua faktor lain) digabungkan sehingga membentuk *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), ditemukan lima unsur *mindfulness*.

Unsur-unsur *mindfulness* tersebut meliputi :

- (1) mengamati (memperhatikan ransangan internal dan eksternal, seperti sensasi, emosi, kognisi, pemandangan, suara, dan bau)
- (2) menggambarkan (mencatat atau secara mental memberi label rangsangan ini dengan kata-kata)
- (3) bertindak dengan kesadaran (menghadirkan tindakan seseorang pada saat itu tanpa dipengaruhi oleh perilaku otonom)
- (4) tidak menghakimi pengalaman batin (menahan diri dari evaluasi terhadap proses sensasi individu, kognisi, dan emosi)
- (5) tindakan individu yang bersifat non-reaktif terhadap pengalaman batin (membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi tanpa terjebak dalam situasi saat itu)

Beberapa studi mendukung adanya pengaruh *mindfulness* dalam suatu konteks hubungan romantis. Individu dewasa yang menunjukkan *mindfulness* tidak menunjukkan *attachment* yang dilandasi oleh kecemasan. Pada sebuah studi ditemukan *trait mindfulness* secara negatif berhubungan dengan *attachment* yang dilandasi oleh kecemasan dan tidak berkaitan dengan kecenderungan menghindari *attachment* dengan individu lain. Artinya individu dengan *mindfulness* dalam konteks hubungan romantis, memiliki kebutuhan untuk melekatkan diri pada pasangan secara matang. Individu akan

Dengan memahami mindfulness dalam konteks hubungan romantis, maka asosiasi tersebut dapat dipahami lebih baik dalam bentuk model teoritis yang menjelaskan adanya hubungan antara mindfulness dengan keberfungsian relasi. Mindfulness dapat mendorong berfungsinya faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hubungan yang lebih positif, seperti attachment dan sikap positif terhadap pasangan. Konsisten dengan gagasan ini, para peneliti telah menemukan bahwa mindfulness dikaitkan dengan beberapa variabel yang dapat meningkatkan kualitas hubungan positif, seperti kedekatan dan penerimaan pasangan.

meletakkan obyek lekatnya, yaitu pasangannya secara proporsional, artinya individu mampu tetap stabil secara emosional dalam menghadapi berbagai masalah dalam konteks relasinya dengan pasangannya (Karremans dkk., 2017)

Berbagai riset tidak secara serempak mendukung hubungan yang negatif antara *attachment* yang dilandasi oleh kecemasan dengan *mindfulness*. Dengan memahami *mindfulness* dalam konteks hubungan romantis, maka asosiasi tersebut dapat dipahami lebih baik dalam bentuk model teoritis yang menjelaskan adanya hubungan antara *mindfulness* dengan keberfungsian relasi. *Mindfulness* dapat mendorong berfungsinya faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hubungan yang lebih positif, seperti *attachment* dan sikap positif terhadap pasangan. Konsisten dengan gagasan ini, para peneliti telah menemukan bahwa *mindfulness* dikaitkan dengan beberapa variabel yang dapat meningkatkan kualitas hubungan positif, seperti kedekatan dan penerimaan pasangan (Karremans dkk., 2017).

Model teoretik yang diusulkan Karremans (2017), menunjukkan bahwa *mindfulness* berdampak pada sejumlah faktor yang terkait dengan kualitas hubungan yang negatif, seperti : (1) stres yang muncul dalam relasi pasangan, (2) perilaku yang berkembang selama konflik, dan (3) persepsi terhadap kemungkinan terjadinya pelanggaran perilaku oleh pasangan yang tidak pada tempatnya. *Mindfulness* juga dapat menciptakan suasana komunikasi yang lebih konstruktif saat terjadi konflik dengan pasangan.

Untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental pasangan muda, perlu saling memperhatikan pengalaman psikologis dari interaksi dengan pasangan, serta pengalaman psikologis yang muncul sebagai hasil interaksi dengan lingkungan di luar pasangan. Menjadi *mindfull* adalah kondisi menjadi terlibat penuh dengan apa terjadi di saat ini dan pada situasi saat ini. *Mindfulness* diolah dengan memperhatikan pengalaman saat ini, tanpa penilaian menghakimi, serta dilakukan dengan kebaikan dan kasih sayang (Jaurequi, May, Srivastava, & Fincham, 2017).

5. Mindfulness dan Kebahagiaan

Salah satu tujuan utama kehidupan manusia adalah untuk mencapai kebahagiaan. Prediktor kebahagiaan adalah *subyektif well-being*, sebagai suatu kondisi yang menggambarkan bahwa individu merasakan lebih banyak peristiwa yang memberikan pengaruh positif, dan jarang merasakan pengaruh negatif, sehingga secara individual merasakan kepuasan hidup yang tinggi. Kebahagiaan merupakan fenomena subjektif, oleh karena itu, harus didefinisikan dari sudut pandang individu tersebut (Badri, Gupta, & Sengupta, 2019)

Mindfulness terbukti terkait dengan *eudaimonic*, *hedonic*, dan *social well-being*. Para peneliti mencari hal-hal yang menentukan kebahagiaan mengacu pada pandangan eudaimonik, yaitu tentang kebahagiaan sebagai fungsi psikologis yang relevan dan menjadi tujuan dalam kehidupan. Para peneliti di bidang Psikologi Positif telah mengidentifikasi beberapa aspek yang secara inheren

terkait dengan *well-being* yang lebih tinggi, yaitu makna dalam kehidupan, tujuan hidup, fungsi otonom, pertumbuhan pribadi, *self-acceptance*, *self-regulation*, dan *mindfulness*. Dengan demikian dapat diketahui bahwa kemampuan untuk mengalami *mindfulness* dapat membantu individu untuk fokus pada apa yang bermanfaat bagi mereka (Bajaj, Gupta, & Sengupta, 2019).

Individu dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi, membuat keputusan yang sesuai dengan karakteristik *psychological well-being* mereka, yang juga merupakan indikator kebahagiaan. Individu tersebut lebih mampu mengenali, mengelola, dan menyelesaikan masalah sehari-hari. Hal ini menunjukkan dimilikinya pola pikir yang sehat, sehingga mengarah pada terbentuknya *well-being*. Menurut *self-determination theory*, pertumbuhan dari berbagai fungsi otonom tergantung kepada kesadaran, sehingga *mindfulness* mengarah pada

Mindfulness terbukti terkait dengan *eudaimonic*, *hedonic*, dan *social well-being*. Para peneliti mencari hal-hal yang menentukan kebahagiaan mengacu pada pandangan eudaimonik, yaitu tentang kebahagiaan sebagai fungsi psikologis yang relevan dan menjadi tujuan dalam kehidupan. Menurut *self-determination theory*, pertumbuhan dari berbagai fungsi otonom tergantung kepada kesadaran, sehingga *mindfulness* mengarah pada kebahagiaan eudaimonik. Hal itu terjadi karena individu meningkatkan kesadaran tentang apa yang penting untuk dilakukan, dan mencapainya dengan baik.

kebahagiaan eudaimonik. Hal itu terjadi karena individu meningkatkan kesadaran tentang apa yang penting untuk dilakukan, dan mencapainya dengan baik (Bajaj, Gupta, & Sengupta, 2019).

Tingkat *mindfulness* yang tinggi dan positif, bila dilakukan secara teratur akan mempengaruhi kontak sensori tubuh, sehingga individu lebih dekat dengan kehidupan, dan mengurangi tingkat gangguan emosional. Peningkatan kemampuan untuk *mindfull* di setiap waktu membawa lebih banyak kemampuan untuk memahami pengalaman saat ini tanpa menjadi bias. Dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* cenderung meningkatkan kebahagiaan hedonis / *subyektif well-being*.

B. PENGALAMAN MENIKAH PADA USIA REMAJA

Tulisan berikut adalah nukilan abstrak skripsi mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang terangkum dalam buku Pemetaan Riset Mahasiswa Bertema Keluarga, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (Alfaruqy, 2019). Penelitian yang dilakukan para mahasiswa menggunakan metode kualitatif dari tahun 2015 hingga 2019. Berbagai permasalahan keluarga dan dinamika pernikahan sangat menarik untuk dibaca dan diambil maknanya.

1. Dari Rencana Hingga Peran dalam Keluarga

Pernikahan usia remaja masih banyak terjadi pada masyarakat Indonesia. Pada remaja yang organ-organ reproduksi seksual primer telah matang terdapat dorongan kuat untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mempersiapkan pernikahan dan kehidupan rumah tangga, akan tetapi ada beberapa remaja yang memilih atau terpaksa menikah dan memiliki anak. Tidak semua pernikahan remaja berjalan harmonis, bahkan beberapa remaja harus berstatus janda di masa muda. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Qoniah D. dan Karyono (2016) menunjukkan pengalaman bahwa subjek dapat menjalani pernikahan secara harmonis, utuh, dan rukun dengan menjalin komunikasi yang baik dengan pasangan, dapat saling memahami, dan mengutamakan keluarga

Pria dewasa sebagai kepala keluarga diharapkan sudah siap memegang kendali tanggungjawab dalam keluarga. Pemahaman tentang pernikahan dengan menggunakan konsep ta'aruf dalam menentukan pasangan hidup, diupayakan sebagai kendali dalam membina rumah tangga agar dapat bertahan dan tidak berujung pada perceraian. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shofwatillah A. dan Indriana.Y. (2018) terhadap pengalaman menikah pada masa dewasa (*emerging adulthood*) menunjukkan bahwa keputusan menikah pada pria dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kepercayaan, pilihan dan emosi. Faktor lingkungan dan kepercayaan lebih dominan dalam keputusan menikah. Proses menuju pernikahan meliputi pengambilan keputusan menikah, persiapan pernikahan dan proses menemukan pasangan. Pasca menikah barulah terjadi penyesuaian pasangan dan keluarga yang dilakukan dengan pendekatan personal dan ilmu pernikahan. Pria yang menikah di masa beranjak dewasa mampu membentuk keluarga yang kokoh dan fungsi keluarga dapat terpenuhi.

Rosita K. dan Indriana Y. (2014) mengemukakan bahwa menikah dengan proses ta'aruf merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk menuju proses pernikahan. Ta'aruf adalah proses pengenalan untuk mengetahui calon suami atau istri dalam rangka menuju pernikahan yang dilakukan tanpa pacaran dan melalui perantara. Menikah dengan ta'aruf adalah pemahaman tentang prinsip ta'aruf sebagai pernikahan Islami dengan menerapkan syariat Islam. Religiusitas merupakan faktor utama yang memengaruhi kehidupan rumah tangga.

Pengalaman menemukan makna cinta merupakan sebuah peristiwa pengalaman yang unik bagi individu. Erikson (Hall & Lindzey, 1993) menjelaskan bahwa nilai cinta muncul ketika seseorang mencapai masa dewasa awal ketika individu menjalin hubungan yang lebih dalam (keintiman) dengan lawan jenis. Proses penemuan makna cinta dalam proses ta'aruf memiliki dinamika yang khas dan unik dibandingkan dengan proses pacaran pada umumnya menuju pernikahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Arika Z.K. dan Desiningrum, D.R, (2015), menemukan bahwa dalam proses ta'aruf, cinta tumbuh

dalam diri subjek setelah menikah. Pada proses sebelum ta'aruf, subjek memaknai cinta secara negatif sebagai nafsu dan lebih menjaga perasaan cinta untuk tidak tumbuh sebelum menikah, sedangkan pada proses ta'aruf hingga menikah, individu mengalami berbagai peristiwa yang memunculkan nilai-nilai dalam situasi hingga mengantarkannya pada penemuan makna cinta. Penemuan makna cinta dari subjek diantaranya adalah (1) sebuah pengorbanan, (2) perubahan ke arah positif, (3) saling melengkapi dan memahami, serta (4) pemberian tanpa pamrih. Pemaknaan cinta secara positif yang ditemukan oleh subjek membantunya untuk menghayati setiap proses kehidupan yang dialami. Hal tersebut akhirnya memberikan pengaruh pada kehidupan dan memunculkan kebahagiaan dalam hidup.

2. Menikah karena kondisi darurat, resiliensi dan solusinya

Pernikahan dimasa remaja tidak selalu berawal dari suatu yang baik. Beberapa remaja yang telah terjerumus dalam perilaku seks pranikah akan mengawali pernikahannya melalui pernikahan karena “kecelakaan” atau *married by accident*. Pernikahan karena kehamilan di luar nikah adalah kondisi dimana sebuah pernikahan terjadi dengan suatu penyebab tertentu yaitu karena pihak perempuan telah lebih dulu mengalami kehamilan. Pernikahan karena kehamilan di luar nikah pada usia remaja terjadi karena adanya hubungan intim yang dilakukan di luar ikatan pernikahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pernikahan karena kehamilan di luar nikah merupakan suatu jalan keluar yang dipilih oleh keluarga untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami remaja putri yang mengalami kehamilan pranikah. Permasalahan tidak selesai begitu saja ketika individu memutuskan untuk melakukan pernikahan. Terdapat dampak yang ditimbulkan dari keputusan remaja untuk melakukan pernikahan guna menutupi kehamilannya. Tidak semua pihak dalam lingkungan sosial akan memberikan dukungan terkait pernikahan yang dilakukan (Sari P.P, Desiningrum, D.R., 2017)

Kehidupan pekawinan sudah selayaknya diiringi dengan rencana keuangan yang baik. Bila keluarga tidak mendukung karena adanya suatu hal, maka peran sebagai penyangga ekonomi keluarga di usia remaja sudah harus dijalani. Adaptasi berkeluarga yang

menadak karena kondisi kehamilan pranikah, akan lebih baik bila diikuti dengan resiliensi di masa remaja. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi pada kejadian berat atau masalah yang terjadi dalam hidup (Reivich & Shatte, dalam Dewanti dan Veronica, 2014). Pada penelitian yang dilakukan oleh Anugari D.S. dan Masykur A.M. (2018) disebutkan bahwa kemampuan resiliensi dapat dilihat dari adanya penerimaan diri yang positif tentang diri sendiri maupun keadaan yang membuatnya menjadi penyangga ekonomi dalam keluarga. Penerimaan diri yang muncul dapat dipengaruhi oleh religiusitas, selain itu faktor protektif dan aspek pembentuk resiliensi yang dimanfaatkan dengan baik sehingga ketiga subjek tidak terpuruk dalam kesedihan. Selain sebagai pencari nafkah, peran ayah yang lain yaitu sebagai teladan, pelindung dan pemberi kasih sayang, serta pemberi nasihat bagi adik-adiknya. Kemampuan resiliensi, tidak hanya dengan penerimaan diri terhadap keadaannya menjadi penyangga ekonomi keluarga, melainkan juga dengan bangkit kembali, mengembangkan kemandirian serta membuat perencanaan dan pengharapan untuk masa depan.

3. Paradigma Peran Baru: *Stay at Home Dad* dan *Millenial Mom*

Fenomena *Stay-At-Home Dad* mulai diperkenalkan dunia sebagai suatu paradigma baru terhadap keputusan menentukan peran gender dalam berumah tangga. Pertukaran peran ini ternyata masih tabu dalam pandangan masyarakat di Indonesia. Hal tersebut mengakibatkan para *Stay-At-Home Dad* harus berjuang menghadapi stigma masyarakat untuk mempertahankan keharmonisan rumah tangga. Dari hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Pramanada N.A. dan Dinardinata A. (2018) menjelaskan bahwa beragam dinamika peran sebagai bapak rumah tangga diantaranya upaya *coping* dengan teknik *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, serta penghayatan peran yang berdampak pada pengasuhan anak.

Disisi lain penggunaan teknologi bagi anak pada saat ini sudah menjadi suatu hal yang lazim. Orang tua sudah memfasilitasi anak-anaknya yang masih berusia dini dengan *gadget* pribadi. Penggunaan teknologi menghasilkan dampak positif dan negatif bagi penggunaanya, namun karena kondisi pandemic saat ini, pembelajaran pada anak

sudah harus beralih ke era digital dengan gadget. Sebuah penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Khuzma R.R. dan La Kahija Y.F., (2017) menjelaskan bahwa pengenalan gadget pada anak usia dini dilatarbelakangi dengan alasan pemberian *gadget* dari kakek dan nenek, alasan pekerjaan, dan kepercayaan pada anak. Penggunaan *gadget* berpengaruh positif dan negatif baik bagi diri anak maupun ibu. Dampak positif penggunaan *gadget* pada anak yaitu membantu anak dalam belajar apalagi dalam masa pandemic Covid 19 ini, sebagai media hiburan, dan sebbagai alat penenang bagi anak. Dampak negatif penggunaan *gadget* bagi anak yaitu anak memunculkan perilaku agresif, kesulitan konsentrasi, kesulitan menarik perhatian terhadap anak, perhatian anak menurun, serta kesulitan berbicara. Pada diri ibu, dampak positif penggunaan *gadget* anak yaitu membantu dalam mengasuh anak, kemudahan berkomunikasi dengan anak, dan rasa senang karena anak di rumah.

4. Perbedaan Agama, Suku dan Ras: Haruskah Menjadi Bencana?

Perkawinan yang dari awalnya sudah beda agama, beda suku, beda ras, beda kondisi fisik, tentunya akan menjadi permasalahan di beberapa tahun pernikahan. Bila aura yang terwujud negative dan terakumulasi menjadi suatu bencana keluarga, maka perlu pemahaman bersama secara khusus sebelum mengambil keputusan menikah. Fenomena pernikahan beda agama masih menjadi hal yang kontroversial di negara Indonesia. Secara umum, pernikahan beda agama di Indonesia merupakan pernikahan yang tidak dianjurkan baik dari segi agama maupun peraturan pemerintah. Pernikahan beda agama bukanlah hal yang mudah. Pengalaman yang dimiliki mulai dari kesepakatan untuk menikah hingga konflik-konflik yang dialami menjadi tolak ukur dalam menilai kehidupan pernikahan. Adanya keinginan untuk seagama di dalam keluarga menjadi harapan bagi kehidupan pernikahan di masa mendatang (Swastika Larasati S. &Desiningrum D.R., 2016)

Indonesia sebagai negara yang multi-etnik mempunyai peluang besar dalam perkawinan beda suku. Masyarakat Indonesia yang masih berpegang teguh pada nilai budaya, membuat orang tua memiliki ketentuan dalam memilih calon pasangan yang sesuai dengan tradisi

budaya. Pada keluarga Jawa, orang tua memiliki kontrol terhadap pemilihan pasangan anaknya. Konflik yang sering muncul dalam pengambilan keputusan yaitu berbedanya penilaian orang tua dan anak dalam memilih pasangan hidup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengambilan keputusan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang orang tuanya berbeda suku merupakan pengambilan keputusan yang dipengaruhi oleh (1) konflik keluarga, (2) *long distance relationship*, (3) *bibit bobot bebet*, (4) pengalaman ibu, (5) tidak imbangnya informasi tentang masing-masing suku orang tua. Orang tua yang berbeda suku diharapkan dapat memahami penilaian anaknya terhadap keputusan yang diambil dan anak dapat bersikap terbuka terhadap anggota keluarga dalam mengkomunikasikan keinginannya, sehingga melahirkan penilaian positif terhadap calon pasangan (Setiyawati D.P. & Sakti, H., 2014).

Pencarian makna kebahagiaan pada hubungan suami isteri juga dapat terjadi pada pasangan yang menjalani *interracial marriage*. Pada awal pernikahan terjadi penyesuaian pernikahan yang sangat luar biasa dan dianggap responden sebagai pengalaman terbesar dalam hidup. Wanita *pelaku interracial marriage* cenderung akan mengalami perubahan gaya hidup sejalan dengan berubahnya pola pergaulan setelah menikah. Pengalaman penyesuaian juga terjadi dalam pola pengasuhan yang diterapkan pihak suami dan istri kepada anak-anak hasil *interracial marriage* dengan menggabungkan budaya negara asal suami dan istri. Makna kebahagiaan yang didapatkan dari *interracial marriage* adalah (1) kestabilan finansial, (2) kestabilan emosional dan (3) kestabilan spiritual (Imanda D.R. dan Masykur A.M., 2016)

5. Bila Perceraian Menjadi Pilihan Akhir

Pernikahan merupakan salah satu tugas perkembangan yang umum dilakukan oleh individu pada usia dewasa. Keputusan menikah dini dilatar-belakangi oleh beberapa keadaan yaitu : (1) atas inisiatif pribadi, (2) hamil sebelum menikah, dan (3) dorongan dari orang tua. Penyesuaian yang terjadi selama menikah dan adanya ketegangan emosi yang menimbulkan konflik dapat memengaruhi pasangan suami

isteri memutuskan untuk bercerai. Pengambilan keputusan kurang matang karena dipengaruhi oleh emosi, merupakan ciri-ciri remaja yang cenderung berpikir sesaat dalam mengambil keputusan untuk menikah hingga bercerai (Nurjannah S. & La Kahija Y.F., 2018).

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Nailaufar U. dan Kristiana I.F (2017) menunjukkan bahwa pengalaman menjalani kehidupan berkeluarga yang menikah di usia remaja adalah : (1) persiapan menikah yang kurang matang, (2) menghadapi konflik hidup berkeluarga yang dirasa sulit untuk dipecahkan; (3) bercerai merupakan pilihan untuk keluar dari konflik keluarga; (4) melakukan reorientasi kehidupan pasca perceraian.

Reorientasi kehidupan pasca perceraian membutuhkan kemampuan resiliensi.–Resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas yang dimiliki individu, kelompok atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan atau mengubah kondisi yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sasongko R.D., dan Frieda (2013) menemukan bahwa resiliensi pasca-perceraian pada wanita usia dewasa awal dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Dukungan keluarga dan hubungan sosial yang baik dengan orang lain sangat mempengaruhi proses resiliensi subyek. Kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan permasalahan di kehidupan baru, dapat membawa subyek pada tahap *overcoming* saja atau bahkan sampai tahap *reaching out*. Ditemukan pula bahwa faktor pelindung subyek yang mendukung dalam mengembangkan resiliensi dengan optimal adalah : (1) religiusitas yang tinggi, (2) tingkat pendidikan, (3) lama masa perceraian, dan (4) jumlah anak yang dimiliki.

Kondisi lain dalam keutuhan keluarga adalah *separation without divorce* atau perpisahan tanpa perceraian. Penelitian yang dilakukan oleh Putri M.A. dan Desiningrum, D.R. (2017) bertujuan untuk memahami lebih dalam pengalaman istri yang berpisah dengan suami tanpa proses perceraian. Pengertian perpisahan tanpa perceraian yaitu keadaan saat salah satu pasangan meninggalkan rumah tanpa ada kabar, baik sebelum maupun sesudah kepergian, dengan atau

tanpa konflik sebelumnya yang mengakibatkan status pernikahan “menggantung”. Dampak perpisahan tanpa perceraian resmi yang dirasakan isteri adalah dari segi ekonomi, fisik maupun psikis dan tentu saja berdampak sangat berat bagi anak dan keluarga besar kedua pihak, walaupun seiring dengan berjalannya waktu, anak terbiasa dengan kepergian ayah dari rumah.

6. Konflik Pasca Perceraian dan Dampaknya pada Kehidupan Anak

Isteri yang mengalami perceraian pastinya akan menjalani tuntutan menjadi *single mother* dan bila isteri bekerja maka akan mengalami dampak negatif pada pekerjaan dan keluarganya. Kondisi tersebut, memunculkan upaya pengelolaan waktu yang lebih baik serta pemaknaan pada *work family conflict*. Pengelolaan waktu untuk menyeimbangkan kedua peran merupakan perjalanan puncak dari *work family conflict* pada *single mother* yang bercerai (Maulida, D.S. & La Kahija, Y.F., 2015).

Dampak perceraian tentunya sangat dirasakan oleh anak dan untuk menerima kondisi perceraian orang tua. Berikut beberapa temuan:

1. Proses Penerimaan Diri Anak Korban Perceraian

Proses penerimaan diri pada anak dengan keluarga yang bercerai akan berbeda di setiap keluarga. Pada penelitian yang dilakukan oleh Hadyani I. A. dan Indriana Y., (2018) mendeskripsikan dan memahami proses penerimaan diri remaja terhadap perceraian orang tua. Perceraian merupakan titik puncak dari berbagai permasalahan yang menumpuk dan merupakan jalan akhir yang harus ditempuh ketika hubungan perkawinan itu sudah tidak dapat dipertahankan lagi.

Penerimaan diri terhadap perceraian orang tua adalah suatu hal yang tidak dapat dicapai secara spontan oleh anak, tetapi melewati tahapan-tahapan tertentu terkait dengan kehidupan pasca perceraian, termasuk berbagai dampak yang dirasakan, baik dampak psikologis maupun sosial. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa perceraian memberikan dampak-dampak negatif pada para anak seperti perasaan

minder, kehilangan figur keluarga, dan kenakalan remaja. Keberadaan figur ibu yang kompeten, berkurangnya konflik orang tua, lingkungan sekolah dan teman-teman yang memberikan dukungan positif merupakan faktor yang membantu para partisipan menerima dirinya dalam menghadapi perceraian orang tua, untuk bangkit dari keterpurukan.

2. Pengalaman Menjalin Hubungan Dengan Lawan Jenis Pada Anak Korban Perceraian

Anak seringkali menjadi korban dalam ketidak-harmonisan dan perpecahan di dalam keluarga. Hal ini dapat membawa dampak negatif bagi anak ketika menginjak usia dewasa. Konflik yang cukup rumit juga terjadi dalam perjalanan hubungan percintaan mereka di usia remaja. Konflik dengan sifat pasangan sering terjadi, sementara kecenderungan memilih pasangan dengan kriteria idaman cenderung menyulitkannya dalam menemukan pasangan yang sesuai untuk dirinya. Keterlibatan orang tua diperlukan untuk memberikan arahan kepada anak remajanya dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis (Pradipta Y.L., Desiningrum, D.R., 2017)

7. Ketika Berjauhan Adalah Sebuah Pilihan

Pernikahan jarak jauh merupakan kondisi ketika pasangan yang telah menikah memiliki kesepakatan untuk hidup terpisah karena alasan tertentu, seperti karena pekerjaan atau pendidikan. Penelitian yang dilakukan oleh Supatmi I. dan Masykur, A.M. (2018) menemukan bahwa awal menjalani pernikahan jarak jauh muncul perasaan sedih dan kesepian, namun lamanya menjalani hubungan jarak jauh



membuat subjek semakin memahami kondisi, sehingga dapat mengatasi berbagai permasalahan yang muncul, seperti masalah pengasuhan anak, komunikasi, dan pembagian peran. Berbagai permasalahan dalam pernikahan jarak jauh menuntut subjek melakukan upaya untuk mempertahankan keharmonisan rumah

tangga. Selain adanya permasalahan, menjalani pernikahan jarak jauh juga memunculkan dampak positif, seperti kemandirian, rasa syukur, dan adanya dukungan dari keluarga.

Hubungan pernikahan jarak jauh merupakan keadaan pasangan suami-istri yang mempunyai kendala jarak dan waktu untuk dapat bertemu. Kendala jarak dan waktu berdampak pada pertemuan singkat antar pasangan. Pertemuan singkat yang dirasa kurang membuat subjek menjadi kehilangan sosok pasangan dan ingin dapat bersama kembali. Istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh merasa jenuh dengan kesendiriannya ketika mengurus keluarga, namun kehidupan pernikahan dengan jarak jauh memberikan dampak rasa bersyukur sebagai hikmah dalam menjalaninya, karena bersyukur dapat meringankan beban dalam menjalani hubungan pernikahan jarak jauh (Prameswara A.D dan Sakti, H., 2016)

C. MENCIPTAKAN VISI MISI KELUARGA

Dari penelitian tentang pengalaman berkeluarga di usia muda dengan segala akibat negatif yang berdampak pada keluarga dan khususnya pada anak, maka menapaki keluarga harus dipersiapkan sebaik mungkin. Menyatukan pandangan, keinginan demi kebersamaan dalam rumah tangga tentunya membutuhkan kesabaran dan latihan *mindfulness*. Jika sebuah keluarga diandaikan rel kereta api, tentunya rel kereta api tersebut tidaklah mungkin bertumpang tindih menjadi satu. Rel itu akan selalu sejajar berdampingan mengantarkan kereta yang melintas di atasnya menuju suatu tujuan stasiun A, B dan seterusnya. Bila suatu keluarga diandaikan sebagai suatu organisasi, maka dalam keluarga tentu ada visi dan misinya yang harus bersama-sama diwujudkan oleh anggotanya. Berlebihan kah? Tentu tidak.

Belajar dari permasalahan klien yang berkonsultasi masalah keluarga, maka penulis menyimpulkan pentingnya ada institusi atau

Menyatukan pandangan, keinginan demi kebersamaan dalam rumah tangga tentunya membutuhkan kesabaran dan latihan *mindfulness*. Jika sebuah keluarga diandaikan rel kereta api, tentunya rel kereta api tersebut tidaklah mungkin bertumpang tindih menjadi satu. Rel itu akan selalu sejajar berdampingan mengantarkan kereta yang melintas di atasnya menuju suatu tujuan stasiun A, B dan seterusnya. Bila suatu keluarga diandaikan sebagai suatu organisasi, maka dalam keluarga tentu ada visi dan misinya yang harus bersama-sama diwujudkan oleh anggotanya.

lembaga konseling pra nikah yang mengarahkan calon pengantin agar mempunyai visi dan misi dalam berkeluarga. Suami dan isteri, sebagai suatu pasangan, tentunya bukan pribadi yang sama. Jika landasan menikah hanya karena cinta semata, tentunya akan lebih sempurna bila kedua pasangan tersebut telah menyiapkan visi dan misi mereka. Misalkan bila suami isteri sama-sama berprofesi sebagai pendidik, maka visi keluarga tersebut adalah keluarga pendidik. Misi yang mereka emban, adalah mendidik siapapun dengan baik, melakukan pengajaran dimanapun dan kapanpun dengan baik. Selalu menjunjung satu visi bersama akan mempererat kebersamaan keluarga. Bila berbeda profesi, maka perlu diambil musyawarah untuk menyatukan visi mulia keluarga dan diterjemahkan perilaku pengasuhannya dalam misi keluarga mereka. Visi misi keluarga ini harus diketahui oleh anak-anak dalam keluarga, agar mereka ikut menyesuaikan dan saling menghargai sebagai anggota keluarga.

REFERENSI

- Alfa, Fathur Rahman (2019). Pernikahan Dini Dan Perceraian Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ahwal Syakhshiyah* :Volume 1 Nomor 1, 2019
- Alfaruqy, M.Z. (2019). Pemetaan Riset Mahasiswa Bertema Keluarga Fakultas Psikologi Undip tahun 2019, editor Alfaruqy, M.Z. 2019
- APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama *ISSN 1411-8777 Volume 17, Nomor 1, 2017 | Page: 25-32 ONLINE: ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia*
- Blood, M. B. (1978). *Marriage* (3rd ed). NewYork, US: Free Press.3..Duvall,E. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and family development* (9th ed). NewYork, US: Harper and Row Publishe
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*(2nd ed). New York, US:Norton.
- Fitri Sari, Euis Sunarti, 2013. Kesiapan Menikah Pada Dewasa Muda Dan Pengaruhnya Terhadap Usia Menikah. *Jur. Ilm. Kel. & Kons.*, September 2013, Vol. 6, No. 3 p : 143-153 Vol. 6, No. 3 ISSN : 1907 – 6037 1*)

Frank D. Fincham, (2017). Mindfulness In The Context Of Romantic Relationships: Initial Development Andvalidation Of The Relationship Mindfulnessmeasure. *Journal of Marital and Family Therapy* 44(4): 575–589doi: 10.1111/jmft.12296© 2017 American Association for Marriage and Family Therapy

Hurlock. E.B., *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 1993.

James Carmody & Ruth A. Baer (2007). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *J Behav Med* (2008) 31:23–33DOI 10.1007/s10865-007-9130-7

Jonathan G. Kimmes, Matthew E. Jaurequi, Ross W. May, Sapna Srivastava, and Shaver & Nettle, 2005. *Attachment Dimensions and The Big Five personality Traits: Associations and Comparative Ability to Predict Relationship Quality*. <http://www.elsevier.com/locate/jrp>

<Http://Ntb.Bkkbn.Go.Id/?P=1695> Kursus Pranikah (Persiapan Kehidupan Berkeluarga) 03/02/2020 penyunting H. Sait Mashuri, Sh.

<https://lifestyle.kompas.com/read/2020/05/17/100000620/pernikahan-dini-diprediksi-meningkat-setelah-pandemi>.

Marie Poggenpoel, Frieda E. Jacobs , Chris P.H. Myburgh ,Annie M. Temane (2017). Young families become mindful of their possibilities through the appreciation of their family life *a jurnal health sages and health* 22 (2017) 1 – 8

Milkulincer, Mario & Shaver, Philip R, (2001). Attachment Theory and Intergroup Bias:Evidence That Priming the Secure Base Schema Attenuates Negatives Reactions to Out-Group. *Attachment Pattern Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, Vol.81, No.97-115)

Phillip R Shaver & Erik E Nofle (2006). *Attachment Dimensions and The Big personality Traits: Associations and Comparative Ability to Predict Relationship Quality*. <http://www.elsevier.com/locate/jrp>

BAB II

MASA KONSEPSI: MEMPERSIAPKAN KELAHIRAN BERBASIS KESADARAN

Imam Setyawan
Salma

Setelah membaca bab ini, pembaca diharapkan dapat:

1. Memahami kaitan antara mindfulness (kesadaran) dengan kesehatan mental pada ibu hamil.
2. Memahami sejumlah teknik berbasis kesadaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil.
3. Memahami peran pengasuhan berkesadaran (mindful parenting) dalam meningkatkan kualitas hubungan orangtua-anak
4. Mampu mempersiapkan Kelahiran berbasis Kesadaran dan Pendidikan Pengasuhan Anak
5. Memahami Mekanisme dan Manfaat dari Kesadaran dalam persiapan berkeluarga dan pengasuhan anak
6. Pelaksanaan Pengasuhan Berkesadaran Penuh (Mindful Parenting) secara Sadar untuk Interaksi Orang tua dan Anak

A. Mempersiapkan Kelahiran berbasis Kesadaran

Anak adalah salah satu representasi penting, keberhasilan keluarga. Nilai, pemikiran, sikap dan perilaku anak secara bio-psiko-sosio-spiritual didasarkan pada keberhasilan orang tua memberikan landasan yang kokoh pada anak. Maka kesadaran akan pentingnya setiap periode perkembangan keluarga, makna keluarga dan pentingnya pengasuhan anak, menjadi salah satu kunci pokok pada pencapaian kesejahteraan keluarga (*family wellbeing*).

Fungsi keluarga, adalah mencapai tujuan berkeluarga, **keluarga yang berketahanan dan sejahtera. Orang tua yang memiliki kesiapan**

Orang tua, diharapkan mampu memahami peran pentingnya sebagai orang tua serta memahami konsep dirinya. Bukan hanya peran ibu, peran ayah secara aktif juga menjadi hal yang sangat penting. Cara merespon stress dan interpretasi terhadap stressor konis akan berpengaruh dalam membentuk reaktivitas stres fisiologis.

berkeluarga akan memiliki peran besar. Orang tua, sudah semestinya memahami peran pentingnya sebagai orang tua serta memahami konsep dirinya. Bukan hanya peran ibu, peran ayah secara aktif juga menjadi hal yang sangat penting. Menyadari arti penting tersebut, kesadaran untuk mempersiapkan diri sebelum kehadiran anak di dunia, menjadi sesuatu yang tidak bisa diabaikan.

Transisi menjadi orang tua menimbulkan stres yang tidak terelakkan, dan tekanan yang ada, merupakan sesuatu yang timbul secara simultan dan terus menerus dan bersifat kronis. Dengan cara yang berbeda-beda dalam merespon situasi yang identik, interpretasi atau penilaian individu terhadap stresor kronis, akan berpengaruh dalam membentuk reaktivitas stres fisiologis. Teori Stress dan Coping Stress (Folkman 1997; Lazarus & Folkman 1984), memaparkan bahwa tantangan menjadi orang tua pada masa transisi dapat dikatakan sebagai stres dan jika tidak ditemukannya coping yang adaptif, maka bagi calon orang tua hal tersebut akan menjadi potensi untuk mengalami kesulitan, yang pada akhirnya akan menimbulkan resiko bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka sendiri. Resiko tersebut juga berpotensi terpapar pada anak yang sedang berkembang.

1. Kesadaran Keluarga selama Periode Sebelum Kelahiran

Dimulai dari tahap awal perkembangan janin dalam rahim, kondisi ibu yang mengalami stres, dapat memberi efek negatif yang serius pada kesehatan ibu hamil dan bayinya (Lupien dkk. 2009). Stres ibu, terkait dengan kelahiran yang merugikan termasuk kelahiran prematur (IOM, 2007), dan meskipun hasil kelahiran yang merugikan memiliki banyak faktor-faktor penyebab yang kompleks, secara terus-menerus ibu akan terlibat dalam mekanisme stres, dan secara psikologis dan fisiologis kondisi itu sebagai faktor risiko yang signifikan (Hogue & Bremner 2005)

Penilaian stres dari suatu peristiwa, seperti transisi menjadi orangtua, mendorong proses penanganan dan menghasilkan respons afektif yang terkait dengan reaktivitas fisiologis. Penilaian peristiwa jika dianggap sebagai ancaman, cenderung mengarah pada dampak negatif, dan reaktivitas stres fisiologis yang berlebihan

ini akan berpengaruh pada aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal dan reaktivitas sistem saraf otonom dan terhubung dengan pola gairah fisiologis kronis yang pada akhirnya memiliki keterkaitan dengan buruknya kesehatan (Maier dkk. 2003).

Sebaliknya, jika peristiwa yang sama dinilai sebagai tantangan alih-alih ancaman, individu dapat mengalami pengaruh yang lebih positif (misal kegembiraan), maka dengan demikian individu akan terlibat dalam penanganan yang lebih adaptif. Seperti yang dinyatakan oleh Folkman dalam revisi Stress and Coping Theory (Folkman 1997), pengaruh positif dapat memberikan "batas waktu" psikologis dari kesusahan atau kesulitan, dan dapat membantu dalam memotivasi dan mempertahankan upaya penanganan yang berkelanjutan.

Untuk seorang wanita hamil, latihan kesadaran dapat menyalurkan lebih banyak penilaian peristiwa sebagai tantangan, daripada sebagai ancaman, yang mengarah ke upaya penanganan yang lebih proaktif dan adaptif, dan memiliki lebih banyak pengaruh positif. Dinamika psikologis tersebut akan dapat mengurangi respon berupa stres yang dapat membahayakan kesehatannya sendiri dan perkembangannya janinnya.

Pengalaman stres tergantung pada cara seseorang mengartikan atau menilai peristiwa yang mengancam. Individu sering meremehkan pentingnya fase penilaian (*appraisal*) dalam proses stres. Mereka gagal menghargai perasaan yang sangat subyektif, yang mewarnai persepsi mengancam terhadap kesejahteraan seseorang. Cara yang bermanfaat untuk menghadapi stres adalah mengubah penilaian kita terhadap peristiwa yang mengancam, menjadi sesuatu yang positif. Albert Ellis percaya, bahwa orang dapat membuat jalan pintas reaksi emosional mereka terhadap stres, yaitu dengan mengubah penilaian peristiwa stres. Pandangan Ellis tentang penilaian stres adalah dasar bagi sistem terapi yang banyak digunakannya. Terapi perilaku rasional-emotif adalah pendekatan terhadap terapi, yang berfokus pada

Cara pandang orang tua terhadap anak dan pengasuhan yang diberikan orang tua, menjadi kunci ikatan keluarga tersebut terpelihara dan membawa pengaruh pada perkembangan psikologisnya kelak.

perubahan pola berpikir irasional klien, untuk mengurangi emosi dan perilaku maladaptif.

Hasil kuantitatif dan kualitatif menunjukkan bahwa wanita hamil yang berpartisipasi dalam Program Kelahiran Anak dan Pengasuhan Berbasis *Mindfulness* lebih sering menggunakan kesadaran penuh (*mindfulness*) untuk mengatasi aspek stres yang menonjol dari kehamilan dan kehidupan keluarga pasca-intervensi. Hal ini menunjukkan, bahwa mengajarkan kesadaran penuh selama periode perinatal dapat memperluas perbendaharaan strategi wanita hamil untuk mengatasi stres. Peserta program pelatihan melaporkan diri dengan sadar mengakui bahwa setiap momen akan berlalu dan digantikan oleh momen dan pengalaman berikutnya sepanjang masa kehamilan, persalinan, hingga menjadi orangtua. Peserta pelatihan menemukan aspek inti dari kesadaran, yang mana bermanfaat bagi kesehatan emosional, kualitas hubungan mereka dengan bayi dan pasangan mereka, juga mendorong timbulnya rasa tenang.

Intervensi berbasis kesadaran yang disampaikan ke keluarga selama kehamilan, bisa menjadi salah satu cara untuk memengaruhi aspek respon stres, yang sewaktu-waktu dapat memengaruhi kesehatan ibu-janin dan hubungan keluarga secara efektif.

Meletakkan dasar kesehatan pada sebuah penanganan suatu masalah, melalui instruksi kesadaran selama periode perinatal dalam pembentukan keluarga, dapat meningkatkan ketahanan keluarga di seluruh rentang kehidupan, dan secara efektif menempatkan keluarga baru pada alur perkembangan yang lebih sehat, daripada yang mungkin mereka alami sebelumnya.

Mengajarkan keterampilan kesadaran untuk persalinan dan persiapan pengasuhan anak selama periode perinatal, dapat memberikan manfaat psikologis dan fisik bagi kesehatan ibu-anak, baik psikologis (persepsi stres dan penanganan) dan fisiologis (neuroendokrin dan otonom).

Bagi ayah, kesadaran akan perannya pada masa kehamilan, persalinan dan persiapan pengasuhan, akan memberikan manfaat positif, tidak hanya pada dirinya sendiri sebagai ayah, tapi pada kondisi fisiologis dan psikologis ibu dan bayinya. Peran ayah dan urgensinya dalam kesatuan interaksi keluarga sebagai suatu sistem, tidak tergantikan dan tidak bisa ditinggalkan.

Program Kelahiran Anak dan Pengasuhan Berbasis *Mindfulness* memperluas pandangan tentang apa yang mungkin bisa untuk diajarkan dan dipelajari pada waktu kapanpun selama masa kehamilan. Mengajarkan keterampilan kesadaran untuk persalinan dan persiapan pengasuhan anak selama periode perinatal, dapat memberikan manfaat psikologis dan fisik bagi kesehatan ibu-anak, dengan mendorong respon yang lebih sehat terhadap stres baik dalam jalur psikologis (persepsi stres dan penanganan) dan fisiologis (neuroendokrin dan otonom).

Bagi ayah, kesadaran akan perannya pada masa kehamilan, persalinan dan persiapan pengasuhan, akan memberikan manfaat positif, tidak hanya pada dirinya sendiri sebagai ayah, tapi pada kondisi fisiologis dan psikologis ibu dan bayinya. Peran ayah dan urgensinya dalam kesatuan interaksi keluarga sebagai suatu sistem, tidak tergantikan dan tidak bisa ditinggalkan. Efektifitas peran ayah yang termanifestasi pada ketrampilan pada masa kehamilan, persalinan dan pengasuhan juga merupakan titik awal pentingnya pengenalan peran ayah pada anak.

Manfaat Mindfulness untuk mengatasi aspek stres yang menonjol dari kehamilan dan kehidupan keluarga pasca-intervensi.

Kesadaran penuh selama periode perinatal dapat memperluas perbendaharaan strategi wanita hamil untuk mengatasi stres.

Peserta pelatihan menemukan aspek inti dari kesadaran, yang mana bermanfaat bagi kesehatan emosional, kualitas hubungan mereka dengan bayi dan pasangan mereka, juga mendorong timbulnya rasa tenang.

2. Kelahiran Berbasis Kesadaran dan Pendidikan Pola Asuh

Ada banyak cara, dimana kesehatan mental ditransfer dari orang tua ke anak. Selama kehamilan, tingkat stres ibu atau pengaruh negatif dapat memengaruhi janin dan merupakan faktor risiko terjadinya gangguan di kemudian hari. Setelah lahir, ikatan antara ibu dan bayi memainkan peran penting dalam perkembangan kognitif dan emosional anak, serta kesehatan mentalnya di kemudian hari. Jika orang tua tertekan atau kesulitan, mereka mungkin tidak sensitif terhadap sinyal dari sang anak, dan ikatan yang terjadi mungkin kurang optimal. Ikatan yang rapuh pada masa bayi, dapat meningkatkan risiko kecemasan dan gangguan perilaku pada anak di kemudian hari. Praktik berkesadaran penuh bertujuan

untuk menumbuhkan kesadaran yang memungkinkan untuk merasakan pengalaman yang menyenangkan dan menyakitkan tanpa menjadi reaktif dan melakukan tindakan beresiko yang merusak, namun lebih cerdas dan berbelas kasih.

Deskripsi tentang pengalaman orang tua menjadi lebih hidup pada saat bersama bayi mereka, lebih tahan terhadap stres dan pengaruh negatif dan lebih mampu melihat perspektif yang lebih luas dan bijak dalam melihat prioritas, didukung pula dengan model pengasuhan yang penuh kesadaran. Sikap berkesadaran penuh, memungkinkan orang tua untuk memilih tanggapan yang sesuai untuk anak mereka pada saat itu, karena mereka telah mengikuti serangkaian sikap dan pengetahuan tentang itu, bukan sekadar serangkaian keterampilan.

Proses pengasuhan berkesadaran penuh (*mindful parenting*) sebagai sebuah bentuk pola pikir orangtua, untuk secara sadar melakukan hubungan orangtua terhadap anak. Hal ini dilaksanakan dengan cara meningkatkan kualitas hubungan orang tua – anak.

Kesadaran penuh tersebut dapat dilaksanakan antara lain:

1. ketika orang tua mendengarkan dan berinteraksi dengan anak-anak
2. saat menanamkan kesadaran emosional
3. pengaturan diri dalam pola pengasuhan
4. membawa kasih sayang
5. menerima tanpa penghakiman pada interaksi pengasuhan mereka.

Duncan dkk (2009) membuat kerangka pikir yang dimulai dengan diskusi tentang implikasi pengasuhan anak berkesadaran penuh yang sangat penting untuk kualitas hubungan orangtua dan anak, terutama ketika masa peralihan anak menuju remaja. Kemudian melihat kembali sumber pengaplikasian kesadaran dalam tindakan mengasuh anak, dan diakhiri dengan kesimpulan mengenai usaha mengintegrasikan teknik kegiatan berbasis kesadaran dan proses pengasuhan anak berkesadaran penuh, dengan program pencegahan masalah keluarga berbasis bukti.

Pengasuhan anak berkesadaran penuh, telah dideskripsikan sebagai sebuah kemampuan dasar yang penting dalam kegiatan merawat anak, dan telah diusulkan, bahwa melatih kesadaran setiap hari pada konteks pengasuhan anak dan sebagai pelatihan bagi orang tua, adalah suatu cara untuk meningkatkan keefektifan pengasuhan anak (Duncan, 2009). Model pengasuhan berkesadaran penuh yang ditawarkan oleh Duncan (2009) dapat memperluas konsep dan latihan kesadaran, yang diartikan di sini sebagai “kesadaran yang muncul melalui proses pemberian perhatian, dengan sengaja, di saat ini, dan tidak menghakimi, untuk menuju pengungkapan makna dalam setiap kejadian”. Kesadaran ini perlu dilatihkan untuk meningkatkan ranah sosial dari hubungan orang tua dan anak.

Pada umumnya beberapa perilaku negatif yang spontan, egois, atau motivasi hedonis dalam pengasuhan anak, akan menurunkan kualitas dalam hubungan orang tua dan anak

Orang tua dapat memadukan kesadaran pikiran kedalam interaksi pengasuhan anak, dan memberhentikan serta mengubah rasa waspada mereka, dalam upaya menyesuaikan bentuk pengasuhan masa kini. Penyesuaian ini dimaksudkan agar ada kesesuaian dengan konteks hubungan jangka panjang dengan anak mereka, seperti pelaksanaan pemenuhan kebutuhan anak, sembari melatih diri dan membuat pilihan bijak untuk diri sendiri. Pada umumnya beberapa perilaku negatif yang spontan, egois, atau motivasi hedonis dalam pengasuhan anak, akan menurunkan kualitas dalam hubungan orang tua dan anak. Ketika prinsip-prinsip ini diterapkan pada teori mengenai pengasuhan anak, maka akan muncul kesenjangan antara tujuan pengasuhan serta motivasinya. Kesenjangan atau jarak itu akan muncul, bila ada egoisme orangtua yang berbenturan dengan prinsip-prinsip pengasuhan yang berkesadaran penuh.

Ketika orang tua memiliki hasrat untuk selalu mengatur anak mereka dengan tujuan berorientasi pada orangtua, tanpa memperhatikan dengan seksama kebutuhan, keinginan, serta perasaan anak, maka pemaksaan kehendak tersebut, justru

bertentangan dengan kasih sayang dan kepercayaan yang seharusnya diberikan secara tulus. Orang tua yang memaksa anak untuk patuh dengan cara penegasan atau pemaksaan yang kaku, sesuai keinginan orangtua akan berdampak buruk pada kepercayaan anak terhadap orang tua.

Pola asuh berbasis kesadaran penuh, menegaskan bahwa orangtua yang mampu bertindak dengan sadar dan mampu menerima kebutuhan-kebutuhan anak dengan kesadaran penuh, maka dapat membentuk sebuah konteks keluarga yang mampu menghadirkan kepuasan dan kebahagiaan dalam hubungan orang tua dan anak. Pandangan mengenai pengasuhan anak berbasis kesadaran ini menjelaskan, bahwa orang tua yang memiliki kapasitas alami atau yang mau belajar mengenai pengasuhan berkesadaran penuh, dapat lebih meningkatkan kualitas hubungan dengan anak. Mereka akan lebih peka dan secara otomatis akan menghindari perilaku negatif yang berdasarkan keinginan orangtua semata. Pandangan ini merupakan perubahan besar dari *operant behavioural models*, yang dapat diterapkan pada pengembangan hubungan, agar yang lebih saling terbuka dan saling percaya dalam keluarga, serta adanya pengembangan gaya pengasuhan anak yang mendukung perkembangan psikososial anak secara sehat (Baumrind, 1989).

Orang tua yang mampu bertindak dengan sadar dan mampu menerima kebutuhan-kebutuhan anak dengan kesadaran penuh, maka dapat membentuk sebuah konteks keluarga yang mampu menghadirkan kepuasan dan kebahagiaan dalam hubungan orang tua dan anak. Mereka akan lebih peka dan secara otomatis akan menghindari perilaku negatif yang berdasarkan keinginan orangtua semata.

3. Kesadaran: Hadir pada Saat ini untuk Keluarga

a) Kesadaran sebagai Upaya pengurangan Stress pada Ibu

Apakah saya memiliki kehamilan yang sehat? Akankah bayi saya sehat? Mampukah saya menangani rasa sakit ketika melahirkan? Apakah kami akan menjadi orang tua yang baik? Apakah kami mampu menyediakan kecukupan materi untuk anak kami?

Pertanyaan semacam itu muncul dalam pikiran seseorang yang akan menjadi ibu. Tidak mengagetkan, bahwa kehamilan membawa banyak perubahan fisik maupun emosi seseorang,

yang kemudian berubah menjadi perasaan khawatir, takut, dan stres.

Masa kehamilan adalah masa yang dipenuhi perubahan pada diri ibu. Ibu (atau calon ibu) yang sedang menjalani masa kehamilan mengalami berbagai perubahan fisik dan psikis seiring bertambahnya usia kehamilan, sebagai contoh perubahan bentuk tubuh, adanya rasa sakit di beberapa bagian tubuh, adanya *morning sickness*, perubahan mood, fungsi kognitif, dan perilaku. Berbagai perubahan yang dialami oleh ibu selama masa kehamilan merupakan suatu tekanan (*stressor*) yang dapat memunculkan dua bentuk reaksi stres, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan respon terhadap *stressor* yang bersifat konstruktif dan memberikan manfaat (Sarafino & Smith, 2011), misalnya dalam bentuk perilaku mencari informasi lebih lanjut mengenai kehamilan, melakukan pola perilaku yang mendukung perkembangan kehamilan yang sehat, dan komunikasi yang lebih intim dengan pasangan, mengenai kehamilan dan anak yang sedang dinanti. Adapun *distress*, merupakan reaksi stres yang bersifat merusak dan menimbulkan ketidaknyamanan (Sarafino & Smith, 2011), misalnya perubahan fisik pada saat hamil membuat ibu memiliki citra tubuh yang negatif, memunculkan distorsi kognitif mengenai pasangan yang tak lagi tertarik dengan dirinya, dan kekhawatiran akan rasa sakit yang dirasakan nanti saat persalinan.

Sejumlah studi menunjukkan prevalensi distress psikologis, gangguan kecemasan, dan depresi pada populasi ibu hamil di berbagai negara (Garipey dkk., 2016; Guxens dkk., 2014; Obrochta dkk., 2020; Silva dkk., 2019). Distres psikologis tersebut ditemukan lebih banyak dialami oleh ibu hamil, dengan kehaliman yang tidak terencana dan merasa bahwa kehamilannya terjadi tidak pada waktu yang tepat / baik (Garipey dkk., 2016; Minglu dkk., 2020). Selain itu, tingkat pendidikan, harapan gender, dan banyaknya *stressor* psikologis umum selama kehamilan, juga berhubungan dengan tingginya

Kesehatan mental ibu hamil, sama pentingnya dengan kesehatan fisiknya.

distress psikologis yang dialami oleh ibu hamil (Minglu dkk., 2020). Sejumlah penelitian juga menunjukkan, bahwa tingkat *distress* psikologis yang tinggi, kecemasan, dan/atau depresi pada ibu hamil, berasosiasi dengan kondisi kesehatan yang lebih rendah pada ibu pasca melahirkan dan bayi baru lahir (Horsch dkk., 2019), peningkatan risiko problem kesehatan fisik jangka panjang pada anak seperti asma (Guxens dkk., 2014) dan diabetes mellitus (Mishra dkk., 2020), gangguan psikologis pada anak (Szekely dkk., 2020), serta gangguan psikologis pada ibu pasca melahirkan seperti depresi pasca melahirkan (Obrochta dkk., 2020).

Memahami hal tersebut di atas, tidak berlebihan jika dikatakan bahwa kesehatan mental ibu hamil, sama pentingnya dengan kesehatan fisiknya. Sayangnya, selama ini, edukasi yang diterima oleh seorang ibu hamil masih didominasi mengenai strategi dan cara menjaga kesehatan fisiknya dan masih terbatas edukasi mengenai strategi dan cara menjaga kesehatan mental selama kehamilan. Hal ini menjadi penting, agar ibu maupun bayi yang nantinya lahir, dapat berada dalam kondisi kesehatan yang optimal lahir maupun batin.

Salah satu konsep dan teknik yang kini mulai berkembang luas dan diterapkan dalam menurunkan distres dan meningkatkan kesehatan mental ibu selama masa kehamilan adalah *mindfulness* (berkesadaran penuh). *Mindfulness* bersumber dari tradisi Budhisme yang kini telah dikembangkan sebagai satu teknik umum yang lebih bersifat sekular yang bertujuan untuk menurunkan stress pada individu. Perkembangan studi dan praktik *mindfulness* di bidang Psikologi dan Kesehatan tidak lepas dari satu tokoh bernama Jon Kabat-Zinn yang pertama kali memperkenalkan program *Mindfulness-based Stress Reduction / MBSR di Stress Reduction Clinic*, University of Massachusetts Medical Center, Worcester, Massachusetts, Amerika Serikat. Sejak saat itu, program dan intervensi berbasis *mindfulness* berkembang semakin pesat dari tahun di negara-negara barat. Adapun di negara-negara timur, ketertarikan kembali akan kearifan lokal serta

mindfulness sebagaimana dikembangkan di barat yang bersifat praktis dan diintegrasikan di bidang kesehatan juga menguat. *Mindfulness* berasal dari bahasa Pali “*sati*” yang bermakna harfiah mengingat. Kabat-Zinn (2005) mendefinisikan *mindfulness* sebagai “*the awareness that arises from paying attention, on purpose, in the present moment and non-judgmentally*” (translasi: rasa awas yang muncul dari proses pemberian perhatian, secara sengaja, pada masa kini, dan tanpa penghakiman). Mempraktikkan *mindfulness*, yaitu dengan berlatih mengamati dan menyadari apa yang dialami pada momen saat ini tanpa menilai pengalaman tersebut sebagai baik atau buruk (tanpa penghakiman) telah terbukti menurunkan distress psikologis (Hanley dkk., 2019), gejala depresi (Kingston dkk., 2020; Xuan dkk., 2020), memperbaiki kontrol inhibitori pada penderita psikosis (López-Navarro dkk., 2020), hingga menurunkan penggunaan ponsel pintar yang bermasalah (*problematic smartphone use*) pada mahasiswa (Regan dkk., 2020).

Mempraktikkan *mindfulness* juga disarankan bagi seorang ibu hamil. Apalagi *mindfulness* saat ini telah diperluas konsepnya dengan tidak terbatas pada kondisi sadar secara individual, melainkan juga secara interaksional. *Mindfulness* dalam konteks interaksional ini salah satunya diterapkan dalam konteks kehamilan dan persalinan (Duncan & Bardacke, 2010). Yang dimaksud interaksional di sini adalah, *mindfulness* tidak hanya berkaitan dengan kesadaran ibu atas dirinya sendiri, melainkan juga atas interaksi yang muncul antara dirinya dan janinnya atau bayinya. Intervensi berbasis *mindfulness* yang diterapkan pada ibu hamil telah menunjukkan sejumlah manfaat yang menjanjikan, baik manfaat jangka pendek berupa menurunnya tingkat kecemasan, depresi, dan stres (Dhillon dkk., 2017; Dimidjian dkk., 2015; Pan dkk., 2019; Woolhouse dkk., 2014) serta penilaian terkait proses persalinan dan kelahiran yang lebih baik dan positif (Duncan dkk., 2017), hingga manfaat jangka panjang berupa tingkat

Mindfulness dalam konteks interaksional ini salah satunya diterapkan dalam konteks kehamilan dan persalinan. Yang dimaksud interaksional di sini adalah, mindfulness tidak hanya berkaitan dengan kesadaran ibu atas dirinya sendiri, melainkan juga atas interaksi yang muncul antara dirinya dan janinnya atau bayinya. Manfaatnya untuk jangka pendek maupun jangka

risiko depresi pasca melahirkan yang lebih rendah (Duncan dkk., 2017), dan stress pengasuhan balita yang lebih rendah (Boekhorst dkk., 2020).

Salah satu program berbasis *mindfulness* yang secara formal dikembangkan dari MBSR adalah MBCP, *Mindfulness-based Childbirth and Parenting* (Duncan & Bardacke, 2010). MBCP terdiri dari 10 sesi yang bertujuan untuk mengurangi dampak stress berkaitan dengan tantangan yang dihadapi selama kehamilan, persalinan, dan masa pengasuhan awal melalui praktik meditasi berbasis *mindfulness* yang selanjutnya diharapkan dapat mendukung kesehatan fisik dan mental keluarga (Duncan & Bardacke, 2010). Ditinjau dari teori stress dan *coping*, MBCP melatih keterampilan meregulasi diri sehingga membentuk pola penilaian atas stressor yang adaptif, yaitu menilai stressor sebagai hal yang menantang alih-alih membahayakan.

Selama sesi-sesi dalam MBCP, ibu hamil akan diajarkan mengenai apa itu MBCP, kaitan antara *mindfulness* dengan kehamilan dan pengasuhan awal, berlatih untuk melakukan *body scanning*, *mindful sitting* atau duduk dengan penuh kesadaran, memperluas kesadaran ke berbagai aktivitas sehari-hari, yoga atau *mindful movement* (gerakan penuh kesadaran), berlatih merespon rasa sakit dengan kesadaran, meditasi *loving-kindness*, retreat *silent day*, mempersiapkan persalinan dengan kesadaran, dan sesi reuni (Duncan & Bardacke, 2010). Dengan mempraktikkan *mindfulness* secara disiplin selama kehamilan, persalinan, hingga pasca persalinan, ibu bersama pasangan diharapkan dapat menghadapi apapun pengalaman yang penuh ketidakpastian dengan responsive dengan penuh kesadaran dan bukan reaktif.

b). Loving-Kindness Meditation

Salah satu teknik meditasi yang menarik untuk dibahas lebih lanjut dan diterapkan oleh ibu dan pasangannya selama masa kehamilan dan pasca kehamilan adalah meditasi *loving-kindness*. Meditasi *loving-kindness* sangat relevan bagi ibu hamil karena membantu ibu untuk mengirimkan pesan cinta kasih untuk janin maupun dirinya, orang-orang di sekitarnya, dan semua orang secara umum. Meditasi *loving-kindness* telah terbukti dapat meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa (Totzeck dkk., 2020) dan merupakan salah satu latihan yang dilakukan di dalam MBCP (Duncan & Bardacke, 2010). Selain itu, studi juga telah menunjukkan bahwa

sejak masa konsepsi janin telah mampu mendengarkan dan mengenali suara ibunya (Kisilevsky dkk. dalam Santrock, 2011). Sejumlah studi telah menunjukkan kaitan antara kesehatan mental ibu dengan kesehatan bayi saat lahir dan kesehatan mentalnya pada saat kanak-kanak (Horsch dkk., 2019; Szekely dkk., 2020). Meski mekanisme proses pengaruh

kesehatan mental ibu terhadap anak di masa konsepsi belum benar-benar ditemukan secara konklusif, kita dapat menduga dari sejumlah hal yang tidak muncul secara optimal ketika ibu mengalami distress psikologis, yaitu interaksi positif antara ibu dan janin. Ibu yang sehat mental akan cenderung lebih sering berkomunikasi positif dengan janinnya. Sebaliknya ibu dengan distress psikologis atau gangguan mental akan mengalami hambatan psikologis pada dirinya, sehingga akan lebih cenderung larut dalam dirinya sendiri dan tidak berkomunikasi dengan janinnya.

Mengirimkan pesan cinta kasih kepada janin, bagi sebagian ibu mungkin merupakan hal yang mudah, tetapi mungkin bukan hal

Meditasi loving-kindness sangat relevan bagi ibu hamil karena membantu ibu untuk mengirimkan pesan cinta kasih untuk janin maupun dirinya, orang-orang di sekitarnya, dan semua orang secara umum. Semakin sering ibu mempraktikkan meditasi loving-kindness, maka semakin lama akan semakin besar rasa cinta kasih dan welas asih yang dapat diberikan terhadap diri sendiri maupun orang lain, dan akan semakin besar terpancar pada diri dan janin ibu, sehingga menjadi "obat" bagi distress psikologis, kecemasan, maupun ketakutan yang sebelumnya dimiliki oleh seorang ibu hamil.

mudah bagi sebagian yang lain. Mengapa tidak mudah? Pertama, ibu mungkin terbiasa dipenuhi dengan aktivitas-aktivitas sehari-hari beritme cepat, baik berupa mengerjakan pekerjaan rumah maupun pekerjaan di luar rumah. Pada ibu yang seperti ini, ibu seringkali “lupa” bahwa dirinya sedang hamil dan tidak peka dengan sensasi fisik ringan yang dirasakan sehari-hari. Kedua, ibu mungkin tidak terbiasa mengekspresikan cinta kasih karena ia dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang tidak mengekspresikan sayang satu sama lain. Ketiga, ibu mungkin masih berproses untuk dapat mencintai diri dan janin yang dikandungnya. Semakin sering ibu mempraktikkan meditasi *loving-kindness*, maka semakin lama akan semakin besar rasa cinta kasih dan welas asih yang dapat diberikan terhadap diri sendiri maupun orang lain (Stahl & Goldstein, 2019). Rasa cinta kasih akan semakin besar terpancar pada diri dan janin ibu sehingga menjadi “obat” bagi distres psikologis, kecemasan, maupun ketakutan yang sebelumnya dimiliki oleh seorang ibu hamil.

Mempraktikkan meditasi *loving-kindness* secara teratur dapat meningkatkan rasa welas asih kita kepada diri sendiri, janin kita, dan orang lain. Pada awal mempraktikkan meditasi *loving-kindness* seringkali ada perasaan aneh ketika mengucapkan setiap kata-kata dalam meditasi tersebut. Akan tetapi ketika kita semakin memfokuskan dan meniatkan diri kita untuk tulus mengucapkannya semakin lama, tanpa disadari perasaan aneh di awal akan berganti dengan cinta kasih itu sendiri. Berikut ini, adalah contoh teks meditasi *loving-kindness* yang diadaptasi oleh penulis. Ibu hamil dapat memodifikasinya juga, tetapi disarankan untuk tidak memodifikasi terlalu banyak, khususnya berkaitan dengan sasaran *loving-kindness*.

Meditasi *Loving-Kindness* untuk Ibu Hamil

*Semoga bayiku bahagia
Semoga bayiku aman
Semoga bayiku sehat
Semoga bayiku damai*

*Semoga aku bahagia
Semoga aku aman
Semoga aku sehat
Semoga aku damai*

*Semoga [orang-orang yang kita sayangi] bahagia
Semoga [orang-orang yang kita sayangi] aman
Semoga [orang-orang yang kita sayangi] sehat
Semoga [orang-orang yang kita sayangi] damai*

*Semoga [orang yang netral bagi kita] bahagia
Semoga [orang yang netral bagi kita] aman
Semoga [orang yang netral bagi kita] sehat
Semoga [orang yang netral bagi kita] damai*

*Semoga [orang yang tidak kita sukai] bahagia
Semoga [orang yang tidak kita sukai] aman
Semoga [orang yang tidak kita sukai] sehat
Semoga [orang yang tidak kita sukai] damai*

*Semoga tetangga-tetanggaku bahagia
Semoga tetangga-tetanggaku aman
Semoga tetangga-tetanggaku sehat
Semoga tetangga-tetanggaku damai*

*Semoga masyarakat di sekitarku bahagia
Semoga masyarakat di sekitarku aman
Semoga masyarakat di sekitarku sehat
Semoga masyarakat di sekitarku damai*

*Semoga semua makhluk di dunia ini bahagia
Semoga semua makhluk di dunia ini aman
Semoga semua makhluk di dunia ini sehat
Semoga semua makhluk di dunia ini damai*

c) Teknik Pelatihan Kesadaran Lainnya

Selain program MBCP sebagai satu paket program *mindfulness* bagi ibu, ibu hamil juga dapat mempraktikkan secara parsial teknik-teknik dasar *mindfulness* selama masa kehamilan, persalinan, dan seterusnya pada pengasuhan anak. Berikut dipaparkan sejumlah teknik berbasis *mindfulness* yang telah terbukti efektif menurunkan tingkat stres pada individu. Agar mendapatkan manfaat yang optimal, ibu hamil disarankan untuk mempraktikkannya secara rutin dan teratur.

Mindfulness selama masa kehamilan dan persalinan:

- a. Pernapasan perut / diafragma
- b. Body Scan meditation
- c. Mindful sitting
- d. Mindful movement
- e. Mindful eating

1). Pernapasan perut / diafragma

Pernapasan perut adalah teknik yang paling dasar, sederhana, sekaligus berdampak signifikan. Hal ini dikarenakan pernapasan adalah jembatan dari aspek fisik dan aspek lain dari diri (perasaan, emosi, kognitif, dan spiritual) sehingga akan tercipta integrasi *body-mind-soul*. Kita secara umum, lebih terbiasa menggunakan pernapasan dada ketika terjaga dan beraktivitas sehari-hari dan menggunakan pernapasan perut ketika tidur. Untuk itu, saat kita mulai berlatih mempraktikkan pernapasan perut, kita bisa mengecek dengan cara meletakkan satu tangan di atas dada dan satu tangan yang lain di atas perut. Ketika kita melakukan pernapasan perut, maka saat kita menghirup napas, perut kita akan mengembang (bukan dada) dan saat kita menghembuskan napas, perut kita kembali mengempis. Beberapa istilah lain yang digunakan untuk menggambarkan aktivitas pernapasan perut berbasis *mindfulness* adalah

paced breathing dan *mindful breathing*. Studi menunjukkan bahwa *mindful breathing* secara langsung dapat meningkatkan *decentering* dan menurunkan overaktivitas terhadap pikiran berulang yang muncul (Feldman dkk., 2010)

2). *Body Scan meditation*

Body scan meditation merupakan salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran penuh pada diri. Sesuai dengan istilahnya, secara harfiah meditasi ini melibatkan aktivitas memindai atau mengamati seluruh bagian tubuh mulai dari ujung rambut hingga ujung kaki. Proses memindai atau mengamati setiap bagian tubuh ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran atas sensasi tubuh kita. Hal yang perlu dilakukan ketika mempraktikkan *body scan meditation* adalah menyadari setiap sensasi yang muncul atau dirasakan di setiap bagian tubuh. Setiap kali pikiran melayang dan fokus menghilang, tidak menjadi masalah, individu hanya diharapkan untuk pelan-pelan mengembalikan fokus ke sensasi tubuh. Pada saat berlatih meditasi *body scan*, tak jarang muncul sensasi-sensasi yang sebelumnya belum disadari. Kesadaran akan sensasi-sensasi tersebut selanjutnya bisa memunculkan pikiran-pikiran yang menimbulkan perasaan tidak nyaman. Saat hal tersebut terjadi, kembali individu perlu memfokuskan lagi pada sensasi tubuh saja, menerimanya tanpa menghakimi, tanpa menilai dan menganalisis, cukup mengamati saja.

3) *Mindful sitting*

Aktivitas ketiga yang dapat dipraktikkan untuk meningkatkan *mindfulness* pada ibu hamil adalah *mindful sitting* atau duduk dengan penuh kesadaran. Pada saat persalinan, seorang ibu akan mengalami banyak rasa sakit akibat kontraksi. Kontraksi tersebut harus dialami, karena merupakan proses alami yang membantu bayi dalam kandungan lahir. Untuk dapat melalui masa-masa kontraksi, yang semakin lama semakin intens menjelang kelahiran bayi, penting bagi ibu untuk memiliki

kemampuan regulasi emosi yang baik saat menghadapi rasa sakit. *Mindful sitting* dapat menjadi salah satu latihan yang membantu meningkatkan regulasi emosi tersebut selain teknik lainnya. Pada saat melakukan *mindful sitting*, ibu hamil berlatih untuk fokus pada apa yang dialami saat ini dan di sini. Ketika muncul sensasi pada tubuh yang dirasa tidak nyaman atau pikiran yang melayang ke tempat lain, maka tidak masalah, ibu hamil diharapkan dapat pelan-pelan mengarahkan fokusnya kembali ke aktivitas duduk itu sendiri.

4) *Mindful movement*

Mindful movement merupakan latihan peningkatan *mindfulness* atau kesadaran penuh melalui aktivitas bergerak seperti berjalan, membersihkan rumah, dan lain-lain. Caranya adalah dengan lebih meningkatkan fokus kita pada saat beraktivitas, menerima apapun yang dirasakan dan dialami tanpa menilai dan menghakimi. Latihan ini akan membantu ibu hamil untuk lebih responsif alih-alih reaktif atau merespon dengan sadar alih-alih bereaksi tanpa disadari.

5) *Mindful eating*

Berlatih meningkatkan kesadaran atau *mindfulness* juga dapat dilakukan saat beraktivitas makan. Makan sendiri adalah aktivitas yang penting bagi ibu hamil, karena merupakan proses di mana ibu hamil memenuhi nutrisi untuk dirinya dan juga bayi yang sedang dikandungnya. Menyadari aktivitas makan dengan lebih baik akan meningkatkan ikatan antara ibu dan bayi sejak dalam kandungan dan dapat mendukung pemilihan makanan yang bergizi oleh ibu hamil. Pada saat makan, ada banyak sensasi yang dirasakan mulai dari melihat makanan, mencium aroma makanan, bergerak memasukkan makanan ke dalam mulut, dan merasakannya di lidah dan mulut. Semua sensasi tersebut ketika lebih disadari akan membuat ibu semakin peka terhadap sensasi yang dialami tubuh serta melakukan aktivitas dengan lebih bertujuan.

B. Mekanisme dan Teori Kesadaran

1. Niat, Perhatian dan Sikap

Kesadaran, didefinisikan oleh Kabat-Zinn (1994) sebagai “proses pemberian perhatian secara khusus” yaitu mempunyai sifat: bertujuan, di masa kini, dan tanpa menghakimi. Konsep itu telah berkembang dan menjadi inspirasi penelitian dan program-program klinis. Kesadaran, cukup kompleks, dengan beraneka ragam bentuk. Shapiro and Carlson (2009) mendeskripsikan tiga elemen utama dari kesadaran: (1) niat, (2) perhatian dan (3) sikap. **Niat** memberi tahu mengenai tujuan seseorang mengapa harus memberi

Kabat-Zinn (1994) mengartikan kesadaran sebagai “proses pemberian perhatian secara khusus” yaitu mempunyai sifat : bertujuan, di masa kini, dan tanpa menghakimi. Tiga elemen utama dari kesadaran: (1) niat, (2) perhatian dan (3) sikap.

perhatian dan menjadikannya sebagai arahan untuk mempraktekannya. **Perhatian** yang dimaksud adalah perhatian secara sadar pada hal-hal “saat ini dan sekarang” yang ada pada suatu kejadian. Kemudian, **sikap** merujuk kepada cara seseorang untuk memberi perhatian, memperhatikan dengan saksama, terbuka, dan bijaksana. Sikap yang diolah dalam pelatihan berkesadaran penuh, telah dideskripsikan sebagai “strategi berbasis pendekatan,” dengan maksud, bahwa orang-orang akan mengingat, atau juga melupakan setiap pengalaman, baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan.

Banyak teori telah diajukan sebagai mekanisme dasar yang membawa pada manfaat pelatihan kesadaran. Salah satu bagian dari penelitian yang baru-baru ini menerima banyak perhatian adalah dampak pelatihan pada system syaraf. Kesadaran diri, adalah suatu bentuk pengalaman yang muncul sebagai upaya mendukung relaksasi syaraf, sebagai akibat bahwa melaksanakan meditasi benar-benar mampu merubah struktur otak (Siegel, 2007). Davidson dkk. (2003) menemukan, bahwa ada peningkatan pesat pada aktivasi awal dalam otak orang-orang yang bermeditasi, dibandingkan dengan yang tidak melakukan meditasi. Aktivasi lebih awal ini diasosiasikan

dengan perasaan baik dan rasa kasih, serta dengan pengurangan rasa gelisah ataupun perasaan buruk. Perubahan-perubahan dalam otak ditemukan kurang lebih 4 bulan setelah dilakukan tindakan intervensi. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Lazar dkk. (2005), menyatakan, bahwa meditasi secara sadar telah membawa perubahan pada area otak yang berpengaruh pada rasa empati dan pencarian diri.

Merujuk kepada ajaran kuno agama Budha, bahwa kesadaran berpotensi untuk membebaskan diri dari sikap-sikap buruk, antara lain sikap egois, kebiasaan hedonis yang terus menerus, menghindari masalah dan selalu mencari kebahagiaan dari faktor eksternal diri yang dirasa sangat tidak memuaskan dan bersifat sementara (Duncan, 2009). Dari sudut pandang ini, kesadaran dapat mengarahkan diri untuk merasa lebih baik dan lebih kuat, terhadap apapun yang terjadi pada saat ini, dengan menyadari bahwa setiap kejadian akan berlalu dan tergantikan dengan pengalaman baru di masa depan (Kabat-Zinn, 2003; Duncan, 2009). Kesadaran ini dapat meningkatkan fleksibilitas diri dan menghasilkan pandangan yang lebih akurat mengenai suatu kejadian (karena telah sadar), penerimaan diri yang lebih baik dan lebih reaktif terhadap hal-hal yang terjadi, pada level somatis, kognitif, afektif ataupun perilaku. Hal ini terjadi karena sudah dapat menerima/ tidak melakukan penolakan.

Merujuk kepada teori psikologi barat terkini, kesadaran adalah “sebuah proses penerimaan perhatian dan kewaspadaan tentang kejadian masa kini”. Sebuah konsep pikir yang membutuhkan kesadaran penuh mengenai kejadian terkini (Brown & Ryan 2003). Pandangan ini sesuai dengan tradisi timur yang mengartikan, bahwa kesadaran adalah sebuah kualitas jiwa yang menentukan pertimbangan menuju sebuah kejelasan dan kemampuan untuk secara fleksibel menyesuaikan antara kesadaran umum dan perhatian khusus pada setiap pengalaman hidup (Brown dkk. 2007a).

Banyak peneliti yang mendeskripsikan, bahwa kesadaran berperan sebagai pendukung kemampuan

“metakognitif”, yang mana para praktisi mengembangkan kapasitas untuk menemukan proses-proses mental mereka sendiri (Baer 2003; Bialy 2006; Bishop 2002). Kemampuan metakognitif ini juga bermakna “menguraikan” dan “menegaskan” (Bondolfi, 2005; Teasdale dkk., 2000, Shapiro dkk., 2006). Pada proses metakognitif ini, pada pelaku meditasi mempelajari cara mengamati pikiran sebagai “pemikiran”, yang berlawanan dengan “kenyataan” dan menjadi lebih bebas untuk “merespon” situasi pencetus rasa gelisah dengan efektif, dibanding dengan “memberi reaksi” panik atau takut secara berlebihan (Miller dkk., 1995). Shapiro dkk (2006) mendeskripsikan proses ini sebagai: “jika kita dapat melihat suatu situasi dan reaksi diri kita mengenai situasi tersebut dengan amat jelas, maka kita dapat memberi respon dengan lebih bebas”.

Tradisi timur yang mengartikan, bahwa kesadaran adalah sebuah kualitas jiwa yang menentukan pertimbangan menuju sebuah kejelasan, dan kemampuan untuk secara fleksibel menyesuaikan antara kesadaran umum dan perhatian khusus pada setiap pengalaman hidup.

Perubahan sudut pandang ini tentu mengubah hubungan seseorang dengan perasaan dan emosi mereka, yang pada akhirnya dapat menghasilkan pandangan yang sangat jelas, sudut pandang yang lebih objektif dan adanya ketenangan. Sebagai contoh, ketika seseorang memiliki kesulitan, dia bisa mengambil jarak dari kejadian tersebut agar bisa melihat lebih jelas emosi apa yang akan muncul dan hilang. Pengetahuan mengenai fenomena seperti ini dapat memberi kita kekuatan mengatasi hal-hal tidak menyenangkan yang sedang terjadi.

Terapi penerimaan dan komitmen (Acceptance Commitment Therapy / ACT) juga merupakan cara yang efektif seperti terapi kognitif tradisional untuk mengatasi masalah kegelisahan dan perasaan tertekan (Forman dkk., 2007). Klien yang mendapatkan terapi

Kapasitas kesadaran difasilitasi oleh latihan introspeksi diri, yaitu saat seorang individu membangun “ruang” antara persepsi dan responnya, dalam setiap situasi. Introspeksi diri dan kesadaran diri membiarkan pilihan dan kemampuan manusia, untuk merespon kembali menggunakan proyeksi dan reaksi yang terjadi. Siegel and Hartzell (2003) mendeskripsikan prosesnya sebagai kapasitas berpikir “low road” dan “high road”.

Dialectical Behavior, mengenai “kemampuan dasar mengenai kesadaran” pada partisipan yang menderita tekanan emosional, ditemukan bahwa partisipan pada terapi itu memiliki lebih sedikit kecenderungan untuk melukai diri sendiri. Mereka biasanya melakukan terapi pribadi, dan memiliki tingkat kambuh yang lebih rendah dibandingkan pasien yang mengalami perawatan bisa (Linehan dkk., 1991)

Sebuah bagian penting dalam memulai literasi mengenai berkesadaran penuh, adalah pengaruh dari kesadaran pada hubungan antar individu. Pada beberapa kasus, konsep ini terlihat mudah disanggah, sebagaimana kata “meditasi”, biasanya menggambarkan kesendirian. Bagaimanapun, pelaksanaan meditasi dan peningkatan kesadaran penuh, telah dibuktikan memiliki pengaruh terhadap hubungan antar individu (Siegel, 2007; Wallin, 2007). Merujuk pada Siegel (2007), kehadiran orangtua, guru dan psikoterapis dapat memberikan kemampuan pada seseorang untuk menerima apapun yang orang bawa untuknya, untuk merasakan partisipasi diri dalam interaksi, dan untuk “lebih sadar akan kesadaran dirinya”. Kapasitas kesadaran ini difasilitasi oleh latihan introspeksi diri, yaitu saat seorang individu membangun “ruang” antara persepsi dan responnya, dalam setiap situasi (Bishop dkk., 2004). Pada kejadian ini, introspeksi diri dan kesadaran diri membiarkan pilihan dan kemampuan manusia, untuk merespon kembali menggunakan proyeksi dan reaksi yang terjadi. Siegel and Hartzell (2003) mendeskripsikan prosesnya sebagai kapasitas berpikir “*low road*” dan “*high road*” dalam jiwa kita. Pada proses berpikir *low road*, kita hanya mampu memberi reaksi tanpa kesadaran dan pemikiran, seperti mengapa kita harus bertingkah seperti itu, sementara pada proses berpikir *high road*, yang didukung oleh kesadaran diri, kita mampu berperilaku secara sadar, terhadap situasi tertentu dan menentukan reaksi kita terhadap situasi tersebut, serta kita dapat memilih bagaimana kita harus merespon suatu situasi yang kita kehendaki.

Seorang ibu, bisa saja menjadi kesal ketika anaknya melakukan beberapa hal dengan tujuan “mendapat perhatian dari ibu”, sementara ibu sedang sibuk menyelesaikan tugas-tugas lainnya. Ibu bisa juga merasa, bahwa anaknya manja dan sangat mengganggu, dan dia mungkin akan teringat kembali dengan perasaan semacam ini di situasi lain. Ini merupakan proses berpikir “*low road*”. Bagaimanapun, menggunakan kesadaran, seorang ibu dapat mengganti pemikiran tersebut dengan proses berpikir “*high road*”. Dia mampu menyadari rasa kesalnya, mampu mengetahui tensi diri dan sensasi lainnya, dan dia juga mampu lebih sadar terhadap arah pemikirannya. Kapasitas metakognitif ini dapat membantunya untuk mengambil jeda, antara reaksi terganggu alaminya dan respon yang ia berikan selanjutnya. Seorang ibu, bahkan mampu untuk memasukkan rasa kasih sayang untuk diri sendiri pada situasi yang menekan ini, dan ia pun mampu melakukannya untuk sang anak, yang sebenarnya hanya mencari koneksi dan kontak kedekatan dengannya.

2. Pembiasaan Diri dan Refleksi Diri

Sebagaimana praktisi mengembangkan praktik kesadaran diri melalui cara berpikir dengan kesadaran penuh, Siegel (2007) juga menjelaskan bahwa mereka juga mempraktikkan hal yang dinamakan “pembiasaan diri / *self-attunement*”. Dia menulis: “kesadaran yang penuh kewaspadaan adalah sebuah bentuk pembiasaan diri sendiri. Dengan kata lain, menjadi sadar adalah sebuah jalan menjadi sahabat untuk diri sendiri.” Secara khusus, *Mirror Neuron System (MNS)* telah terlibat, bagian tersebut merupakan sistem yang menerima informasi dan sinyal dari orang lain, dan kemudian menyesuaikan keadaan limbik dan tubuh kita agar sesuai dengan yang lain. Dia mengatakan,

Receptive reflective state of awareness (suatu tingkat keadaan kesadaran yang bisa menerima refleksi diri) dengan pembiasaan dan koneksi melalui: latihan meditasi, introspeksi dan pemahaman diri dan pembiasaan memahami kehadiran orang lain.

bahwa kesadaran termasuk dalam bentuk pembiasaan internal, yang bisa memanfaatkan fungsi ini terkait dengan meniru dan rasa empati, untuk menciptakan hubungan antar syaraf dan “pengaturan diri yang fleksibel”. Dengan kata lain, pengaruh latihan kesadaran pada otak, hampir mirip dengan perasaan dilindungi atau perasaan kelekatan secara sehat.

Siegel (2007) mengatakan, bahwa kesadaran penuh dapat terlihat sebagai “sebuah cara untuk meningkatkan perasaan aman pada diri sendiri”. Dari dasar perlindungan internal atau rasa aman ini, rasa aman dapat dikembangkan dari keadaan ketika psikoterapis membuka kesadarannya dan perhatiannya mengenai apapun yang muncul, pada pengalaman yang sedang terjadi. Hal ini menciptakan sebuah *receptive reflective state of awareness* (suatu tingkat keadaan kesadaran yang bisa menerima refleksi diri) terhadap hal-hal lain yang akan muncul di kemudian hari.

Dari sudut pandang Siegel (2007), hubungan manusia dengan dirinya dan dengan orang lain, akan memengaruhi satu sama lain dalam suatu ikatan, mendorong melakukan pembiasaan dan koneksi, melalui:

- a. Latihan meditasi, terapis/praktisi mengembangkan kapasitas untuk melihat dan memahami kehidupannya dengan lebih baik
- b. Introspeksi dan pemahaman diri, membuat individu lebih memahami orang lain dengan empati dan kasih sayang, melalui peningkatan kemampuan menerima sinyal emosi nonverbal dan meningkatkan kemampuan merasakan kehidupan orang lain
- c. Pembiasaan memahami kehadiran orang-orang yang ada di sekitarnya. Pada bagian yang sama, dalam otak mereka kemudian terpengaruh oleh kedua tipe pembiasaan dan menguatkan satu sama lain. Dalam berkomunikasi, mereka akan memberi perhatian baik, pada pengalaman pribadi maupun pada orang lain yang berhubungan dengan mereka.

Lebih dari satu dekade yang lalu, beberapa penelitian telah menunjukkan pengaruh dari kesadaran penuh di beberapa jenis hubungan. Carson dkk. (2004) melaksanakan penelitian program peningkatan hubungan berbasis kesadaran penuh. Peserta dari program ini menunjukkan peningkatan ukuran kepuasan dalam hubungan, kemandirian, kedekatan, dan penerimaan satu sama lain, serta penurunan tingkat stress dalam hubungan.

Singh dkk. (2006), meneliti tiga orang ibu dari anak yang menderita autis-agresif yang dilatih menggunakan ketrampilan berkesadaran penuh (mindfulness). Perilaku anak dicatat dengan baik oleh ibu mereka: selama masa sebelum, pada saat, dan setelah pelatihan berkesadaran penuh. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa ada penurunan pada perilaku menyerang, ketidak-teraturan, perilaku melukai diri sendiri serta meningkatkan kepuasan orang tua dengan kemampuan pengasuhannya dan interaksi dengan anak-anak mereka.

Studi berikutnya oleh Singh dkk (2007) terhadap 4 ibu menunjukkan hasil yang sama, yaitu ada penurunan perilaku agresif, menurunnya stres pengasuhan, peningkatan kepuasan pengasuhan dan peningkatan interaksi sosial yang positif pada hubungan kakak-adik. Para ibu tercatat, melanjutkan latihan berkesadaran penuh tersebut. Anak mulai memberi respon lebih tenang dan perilaku positif, tanpa disengaja dan meningkatkan perilaku positif pada anak serta anggota keluarga lainnya. Mereka juga melaporkan, bahwa perubahan yang terjadi adalah akibat dari perubahan cara para ibu, yang terkait dengan semua peristiwa di lingkungan mereka. Penelitian telah membuktikan, bahwa pelatihan berkesadaran penuh sangat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan, mengatur emosi, dan membiasakan diri satu sama lain (Shapiro & Carlson 2009). Lebih jauh lagi, hal tersebut telah

Pelatihan berkesadaran penuh sangat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan, mengatur emosi, dan membiasakan diri satu sama lain. Lebih jauh lagi, hal tersebut telah terbukti menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan tanda-tanda masalah psikologis pada umumnya.

terbukti menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan tanda-tanda masalah psikologis pada umumnya.

3. Pola Asuh yang aman untuk anak

Berbicara mengenai pola asuh, seperti yang telah dijelaskan di atas, kemampuan membiasakan diri dapat mendorong kepada kondisi “menghasilkan keamanan” untuk ibu (Siegel & Hartzell 2003). Jelas bahwa pengalaman mengenai hubungan awal anak dan pengasuhnya menciptakan “model kerja internal” untuk hubungan di masa depan yang sangat memengaruhi perkembangan anak.

Meskipun pernyataan mengenai perhatian penuh dalam kesadaran dan kewaspadaan mungkin dianggap mudah untuk dicapai dalam periode waktu yang singkat, namun seringkali hal tersebut cukup menantang untuk dikembangkan. Apalagi bila dikembangkan dalam sebuah praktik berkelanjutan yang secara terus-menerus mengarahkan pemikiran seseorang untuk berpikir sesuai zaman dan bersikap terbuka pada pengalaman baru, dan diharapkan lebih terbuka terhadap kesadaran dan selalu bersikap siaga. Biasanya proses memerhatikan benda atau pengalaman yang kita miliki, hanya mampu terfokus sebentar saja, sebelum proses afektif dan kognitif lainnya merespon hal tersebut, baik itu objek atau pengalaman. Terlebih, pengalaman dalam sejarah hidup, kita biasanya terlebih dulu merespon pengalaman yang membuat kita secara otomatis memberi pujian pada diri sendiri. Hampir setiap hal, kita nilai dengan sedikit atau bahkan sama sekali tanpa kesadaran penuh (Bargh & Chartrand 1999).

Biasanya penilaian primer semacam ini adalah penilaian dasar mengenai suatu obyek atau pengalaman, sebagai sesuatu yang “baik” atau “buruk” dan penilaian semacam ini merupakan hal yang otomatis, sejalan dengan ketidaktahuan (*cognitive biases*) yang dibentuk oleh kepercayaan, pendapat,

dan ekspektasi atau harapan kita. Hal ini dapat membawa kita dalam distorsi atau kebingungan atas realita yang terjadi.

Perwujudan dari sikap kesadaran penuh juga terkait dengan model Glück dan Bluck mengenai pengembangan kebijaksanaan. Elemen-elemen inti dari model mereka adalah sebagai berikut:

- a. Rasa penguasaan
- b. Keterbukaan
- c. Reflektifitas
- d. Regulasi emosi
- e. Empati

Cara ini membantu individu menghadapi tantangan kehidupan dengan cara yang lebih bijak. Perasaan “menguasai” mensyaratkan keyakinan seseorang, bahwa mereka mampu menghadapi tantangan hidup serta menyadari dan menerima ketidakpastian yang melekat dalam kehidupan manusia.

4. Penerimaan yang Tidak Menghakimi untuk Diri dan Anak

Pola asuh yang dilakukan dengan penuh kesadaran oleh orangtua akan melibatkan perhatian penuh pada perilaku dan harapan orangtua terhadap anak, sehingga dapat memengaruhi persepsi terhadap kegiatan pengasuhan. Persepsi orang tua akan perilaku dan kompetensi anak, dapat memengaruhi harapan, nilai, dan akhirnya perilaku anak mereka (Jacobs & Eccles, 1992; Jacobs dkk., 2005).

Pola asuh orangtua yang dilakukan dengan penuh kesadaran, melibatkan penerimaan yang tidak menghakimi atas sifat, karakter, dan perilaku diri sendiri serta anak. Penerimaan yang tidak menghakimi dalam hal ini, tidak berarti penerimaan yang pasrah tanpa memberlakukan disiplin dan bimbingan yang diperlukan, melainkan menerima apa yang terjadi di saat sekarang yang didasarkan pada kesadaran penuh dan perhatian untuk memahami kondisi secara utuh.

Penerimaan, berarti mengakui bahwa tantangan yang kita hadapi dan kesalahan yang kita buat, adalah bagian yang wajar dalam hidup. Namun, penerimaan tidak berarti menyetujui apapun perilaku anak yang tidak memenuhi harapan orang tua. Orang tua yang toleran dan mendukung keadaan emosi anaknya dan tidak memenuhi keadaan emosi anak dengan pengaruh negatif dari dirinya sendiri, akan menghasilkan anak yang kompeten secara emosional dan sosial (Eisenberg dkk.,1998; Katz dkk., 1999).

Model pengasuhan yang penuh kesadaran menunjukkan bahwa akan adanya peningkatan kualitas hubungan orang tua, yaitu dengan mendukung kemampuan orang tua untuk membawa kesadaran masa kini pada pola pengasuhan mereka yang mencakup : (1) mendengarkan dengan penuh perhatian, (2) membawa kesadaran emosional, (3) penerimaan yang tidak menghakimi dalam interaksi pengasuhan mereka, (4) mempraktikkan pengaturan diri, (5) menyampaikan belas kasih dalam hubungan pengasuhan mereka.

Pengasuhan yang penuh kesadaran tidak hanya sekumpulan ketrampilan baru, namun sebuah tujuan epistemologi yang baru. Orang tua yang mengadopsi orientasi kesadaran dalam pola pengasuhan mereka dan secara teratur terlibat dalam praktik pengasuhan yang penuh kesadaran, akan mengalami perubahan mendasar dalam kemampuan dan kemauan mereka untuk benar-benar hadir dalam tumbuh kembang anak serta hubungan dengan anak mereka.

C. Bukti Empiris mengenai Manfaat dari Perilaku Sadar

Teori psikologi barat telah menjelaskan secara empiris, bahwa kesadaran merupakan suatu ranah psikologi dan juga sebuah konstruksi yang mewakili kecenderungan sifat untuk menunjukkan perhatian penuh dalam kehidupan sehari-hari (Baer dkk., 2004; Bishop dkk., 2004; Brown & Ryan, 2003; Hayes & Feldman, 2004). Kesadaran, didefinisikan sebagai “sebuah penerimaan perhatian dan kewaspadaan mengenai kejadian dan pengalaman terkini” (Brown & Ryan, 2003) atau “memberi

perhatian pada hal-hal penting dengan sengaja, di masa kini, dengan tidak menghakimi” (Kabat-Zinn, 1994).

Shapiro (dkk., 2006) menjelaskan pengertian kesadaran dan menampilkan 3 kualitas dasar dari kesadaran yaitu :

- a. perhatian dan kewaspadaan di masa kini
- b. maksud atau tujuan, yang memberi tahu tujuan atas perhatian dan perilaku seseorang
- c. sikap, yang ditampilkan dengan bagaimana kita bertindak, kualitas memperhatikan, rasa tertarik, keingintahuan, tidak menghakimi, menerima, mengasihi dan memahami.

“Mengobservasi” dan “Mendeskripsikan” adalah dua kemampuan kesadaran, yang memiliki posisi dalam pengetahuan, perasaan, dan sensasi somatis yang spontan dalam kejadian terkini; melakukan observasi, adalah memberi perhatian khusus pada suatu hal; mendeskripsikan adalah menjelaskan pengetahuan-pengetahuan tersebut dalam kata-kata dan berhubungan dengan kecerdasan emosi.

Berkesadaran penuh (*mindfulness*) diidentikkan dengan lima ketrampilan *mindfulness* yang merepresentasikan faktor kesadaran tingkat tinggi (Carmody & Baer, 2008) yaitu : (1) perilaku berbasis kesadaran, (2) observasi, (3) pendeskripsian, (4) tidak reaktif terhadap pengalaman pribadi, dan (5) tidak menilai berdasarkan pengalaman pribadi.

Berkesadaran penuh, berhubungan erat dengan proses psikologis individu antara lain : (1) perasaan mawas diri yang positif, (2) rendahnya tingkat khawatir dan depresi, (3) kepuasan yang besar dalam hubungan dan tingkat stres dalam hubungan yang rendah, dan (4) gambaran khusus mengenai aktifitas otak, yang diasosiasikan dengan pengaturan emosi secara baik, selama mengatasi masalah pelabelan (Creswell dkk., 2007, Brown & Ryan, 2003, Baer dkk., 2006, 2008; Brown & Ryan 2003., Barnes dkk., 2007).

Kemampuan berkesadaran penuh juga dipengaruhi oleh proses psikologis lainnya. Dimensi “perilaku sadar penuh” dari definisi operasional kesadaran penuh berbasis kecakapan, memiliki hubungan berkebalikan yang kuat dengan disosiasi dan kelinglungan (Baer dkk., 2006). “Mengobservasi” dan “Mendeskripsikan” adalah dua kemampuan kesadaran, yang memiliki posisi dalam pengetahuan, perasaan, dan sensasi

somatis yang spontan dalam kejadian terkini; melakukan observasi, adalah memberi perhatian khusus pada suatu hal; mendeskripsikan adalah menjelaskan pengetahuan-pengetahuan tersebut dalam kata-kata. Melakukan observasi atau pengamatan dapat menyalurkan sebagian pengaruh dari tindakan berbasis kesadaran dalam perhatian dan rasa waspada (Baer dkk., 2008). Kemampuan “mendeskripsikan” sangat berhubungan dengan kecerdasan emosional dan memiliki hubungan berkebalikan dengan *alexithymia* atau ketidakmampuan untuk mengenali emosi.

Aspek “tidak menghakimi” pada kesadaran, mempunyai arti tidak berpusat hanya pada masalah mental saja. Kadang, pemikiran dan perasaan menjadi: “*hanya menjadi pikiran*” atau “*hanya menjadi perasaan*” saja, tidak terlalu diusahakan untuk mengidentifikasi masalah tersebut. Aspek perilaku “tidak menghakimi” mencakup penerimaan pengalaman diri. Perilaku ini dapat dijadikan sebagai kemampuan untuk mengatasi langsung, perasaan atau pemikiran yang tidak nyaman, penolakan terhadap pengalaman serta pemaksaan kehendak. Non-reaktif adalah aspek pengaturan diri dalam kesadaran. Kemampuan ini diterapkan pada pengaturan diri terhadap reaksi dalam masalah mental, termasuk proses informasi sosial (Baer dkk., 2006).

Pelatihan berkesadaran penuh, semakin meningkat penggunaannya dalam inovasi terapi dan intervensi (Baer & Krietemeyer, 2006) seperti Pengurangan Tingkat Stress Berbasis Kesadaran (MBSR Kabat-Zinn, 1990), Terapi Kognitif Berbasis Kesadaran (ACT Hayes, 2004). Pelatihan tindakan berbasis kesadaran penuh lainnya, telah dibuktikan pada beberapa penelitian, cukup efektif untuk mengurangi reaksi psikologis dan fisiologis terhadap bermacam situasi kehidupan yang penuh tekanan dan penyakit (Brantley, 2005; Carlson dkk., 2003; Kabat-Zinn, 2003), serta dapat juga menangani rasa gelisah berlebihan (Roemer & Orsillo, 2007), dan menurunkan potensi kambuh dalam depresi bahkan potensi relaps penyalahgunaan obat pada orang dewasa (Ma & Teasdale, 2004; Segal dkk., 2002).

Fungsi hubungan dalam perkawinan dapat ditingkatkan oleh pasangan yang memiliki kemampuan mengatasi stres yang

baik. Dalam perkawinan, perlu adanya intervensi yang mendukung pasangan dalam meningkatkan penerimaan dan empati masing-masing, serta mendukung pengembangan kegiatan psiko-fisiologis yang menenangkan dan aktivitas pengembangan diri yang harmonis.

1. Pelaksanaan Pengasuhan Berkesadaran Penuh (*Mindful Parenting*) untuk Interaksi Orang tua dan Anak

Pengasuhan merupakan masa yang penting dalam kehidupan orangtua maupun anak. Pengasuhan memberikan ruang pengaruh lingkungan (*nurture*) terbesar pada diri anak yang selanjutnya memengaruhi tumbuh kembang fisik maupun mentalnya. Berawal dari pemahaman ini, berbagai studi dilakukan untuk memahami pengasuhan seperti apa yang mendukung perkembangan optimal pada anak. Pada teori klasik, pengasuhan yang bersumber dari Baumrind (1966) dan Macoby dan Martin (1983), bahwa tipe pengasuhan dibagi menjadi empat, ditinjau dari aspek tuntutan dan komunikasi, yaitu: otoriter, otoritatif, permisif, dan *uninvolved*. Dari keempat tipe pengasuhan tersebut, sebagian besar studi menunjukkan bahwa tipe pengasuhan otoritatif adalah yang lebih berasosiasi dengan perkembangan positif pada diri anak.

Mindful parenting atau pengasuhan berkesadaran penuh adalah konsep baru yang kini muncul berkaitan dengan pengasuhan. Model ini memperluas teori atau konsep *mindfulness* yang bersifat individual menjadi relasional. Konsep ini diperkenalkan oleh Duncan dkk. (2009) yang dijelaskan sebagai sebuah kerangka pikir di mana orangtua secara bertujuan atau sengaja, menyadari interaksi antara orangtua dan anak dari waktu ke waktu. Konsep *mindful parenting* menjadi komplemen dari teori interaksi pengasuhan yang telah ada.

Pada teori interaksi pengasuhan, dibedakan antara tujuan pengasuhan yang berorientasi egoistik pada orangtua (*parent-oriented goal*) dengan berorientasi pada anak (*child-*

oriented goal), dan interaksi atau hubungan antara orangtua dan anak (*relationship-oriented*). Konsep *mindfulness* membebaskan sifat egoistik dan hedonistik, dengan demikian melengkapi pemahaman mengenai bagaimana orangtua dalam interaksinya dengan anak, dapat secara fleksibel menyadari momen demi momen pengalaman yang muncul dalam interaksi tersebut. Kesadaran yang lebih baik dalam mengalami proses pengasuhan ini, selanjutnya dapat membantu orangtua lebih memahami tidak hanya kondisi dan kebutuhannya sendiri, melainkan juga kondisi dan kebutuhan anak serta dapat merespon dengan lebih bijak pada setiap situasi pengasuhan.

Mindfulness dapat dijelaskan dalam bentuk lima keterampilan (Baer dkk., 2006), yaitu: (1) mengamati, (2) mendeskripsikan, (3) beraktivitas dengan sadar, (4) tidak menghakimi atau menilai pengalaman dalam diri, dan (5) tidak reaktif terhadap pengalaman di dalam diri. Pada konteks pengasuhan, seringkali orangtua merasakan banyak *stressor* terkait pengasuhan, mulai dari kebutuhan anak yang berbeda-beda pada tiap tahap perkembangan yang harus dipenuhi, perkembangan anak yang belum sesuai rata-rata usianya, kesulitan makan, kesulitan tidur, pola asuh kakek-nenek yang berbeda, hingga komentar orang lain yang membanding-bandingkan anak serta pengasuhan yang dilakukan. *Stressor* tersebut jika dilihat sebagai sesuai yang mengancam dan direspon secara reaktif otomatis, akan menimbulkan reaksi *stress* yang tidak sehat, menimbulkan efek lebih lanjut pada emosi dan perilaku yang *maladaptive*.

Mindfulness dapat dijelaskan dalam bentuk lima keterampilan (Baer dkk., 2006), yaitu: (1) mengamati, (2) mendeskripsikan, (3) beraktivitas dengan sadar, (4) tidak menghakimi atau menilai pengalaman dalam diri, dan (5) tidak reaktif terhadap pengalaman di dalam diri.

Stressor tersebut jika dilihat sebagai sesuai yang mengancam dan direspon secara reaktif otomatis, akan menimbulkan reaksi stress yang tidak sehat, menimbulkan efek lebih lanjut pada emosi dan perilaku yang maladaptif.

Dengan menerapkan *mindfulness* dalam aktivitas pengasuhan, orangtua dapat belajar untuk mengalir bersama setiap pengalaman pengasuhan tersebut alih-alih bersikap reaktif. Orangtua dapat lebih terbuka terhadap berbagai emosi yang muncul baik pada orangtua maupun anak, mengamatinya secara netral tanpa penghakiman, serta memilih respon secara sadar pada setiap pengalaman tersebut. Kemampuan meregulasi emosi dan perilaku ini selanjutnya dapat memperkuat kualitas interaksi antara orangtua dan anak.

Terdapat lima dimensi *mindful parenting* (pengasuhan berkesadaran penuh) yang relevan terhadap interaksi orangtua-anak (Duncan dkk., 2009), yaitu:

- a) mendengarkan dengan penuh perhatian,
- b) penerimaan tanpa penghakiman terhadap diri sendiri dan anak,
- c) kesadaran emosional atas diri sendiri dan anak,
- d) regulasi diri dalam hubungan pengasuhan, dan
- e) welas asih terhadap diri sendiri dan anak.

Kelima dimensi ini merupakan keterampilan dan latihan yang dapat dilakukan oleh orangtua yang dapat mendukung munculnya perilaku pengasuhan yang efektif dan adaptif serta mengurangi perilaku pengasuhan yang tidak efektif dan maladaptif (Duncan dkk., 2009).

Pada dimensi pertama yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian, perilaku pengasuhan yang akan meningkat melalui keterampilan ini adalah menangkap tanda perilaku pada anak dengan tepat dan mempersepsi komunikasi verbal anak secara akurat. Selain itu, keterampilan ini akan menurunkan penggunaan dan pengaruh dari konstruksi kognitif dan ekspektasi orangtua saat berinteraksi dengan anak yang merupakan bentuk pengasuhan berorientasi orangtua (Duncan dkk., 2009).

Dimensi penerimaan tanpa penghakiman terhadap diri sendiri dan anak akan mendukung terwujudnya keseimbangan

yang sehat antara tujuan pengasuhan yang berorientasi pada orangtua, anak, dan hubungan orangtua-anak. Keterampilan ini juga dapat meningkatkan efikasi diri pengasuhan atau keyakinan orangtua akan kemampuannya dalam mengasuh anak. Selain itu, melalui keterampilan ini, orangtua akan lebih mampu menghargai sifat-sifat bawaan anak yang unik dibandingkan anak lainnya. Keterampilan menerima tanpa penghakiman terhadap diri dan anak juga akan menurunkan kekhawatiran yang dimunculkan oleh diri sendiri serta menurunnya harapan yang tidak realistis atas sifat-sifat anak (Duncan dkk., 2009).

Dimensi ketiga, kesadaran emosional atas diri sendiri dan anak, membantu orangtua meningkatkan responsivitas terhadap kebutuhan dan emosi anak serta akurasi yang lebih tinggi dalam mengatribusikan tanggung jawab. Sebaliknya dimensi ini membantu menurunkan kondisi, dimana orangtua melewatkan menangkap emosi anak dan berkurangnya pendisiplinan pada anak, yang bersumber dari emosi negatif orangtua (misal: marah, kecewa, dan malu) (Duncan dkk., 2009).

Pada dimensi keempat, orangtua yang memiliki regulasi diri dalam hubungan pengasuhan, cenderung lebih memiliki regulasi emosi dalam konteks pengasuhan dan aktivitas pengasuhan yang selaras dengan tujuan dan nilai-nilai yang dimiliki. Sebaliknya dimensi ini akan mendukung penurunan overreaktivitas pada perilaku pengasuhan orangtua, terutama dalam hal pendisiplinan serta berkurangnya kebergantungan terhadap emosi anak (Duncan dkk., 2009).

Terakhir dimensi kelima adalah welas asih terhadap diri sendiri dan anak. Dimensi ini dalam bentuk keterampilan, dapat mendukung meningkatnya afek positif dalam hubungan orangtua-anak dan meningkatnya kemampuan orangtua untuk memaafkan usaha pengasuhan yang dilakukan ketika tidak berjalan sesuai harapan. Adapun perilaku pengasuhan yang akan berkurang dengan dimilikinya keterampilan ini adalah afek negative yang tampak pada hubungan orangtua-anak dan

perilaku menyalahkan diri sendiri ketika tujuan pengasuhan tidak tercapai (Duncan dkk., 2009).

2. Implikasi bagi Hubungan Orangtua-Anak dan Pencarian Pencegahan Masalah

Pengaruh dari hubungan awal antara ibu dan anak dalam pengasuhan perkembangan anak, telah dibuktikan secara baik dalam sumber-sumber literatur, melalui teori keterikatan yang fokus membahas hubungan antara kapasitas seorang ibu untuk tumbuh kembang anaknya. Dalam tiga dekade terakhir, teori tentang *mindfulness* telah dijadikan sebagai salah satu faktor penting dalam penentu hubungan orang tua dan anak. Beberapa penelitian juga membahas pentingnya keadaan internal dan eksternal yang mendukung seorang ibu dalam hal kesadaran akan kebutuhan diri, untuk mewujudkan hubungan ibu dan anak dengan baik. Seringkali proses transisi menjadi orang tua merupakan proses yang amat menekan. Salah satu hal yang penting dalam dukungan internal seseorang adalah kesadaran, yaitu sebuah cara mengatur emosi dalam keadaan tertekan dan gelisah.

Perubahan diri menjadi orang tua, dapat menimbulkan tekanan yang besar pada seorang ibu (Crnic dkk. 1983; Feeney 2003). Meskipun penelitian telah menunjukkan pentingnya dukungan eksternal pada kondisi ini, namun kualitas pendukung dalam diri ibu seperti : kesadaran diri, pengaturan emosi, dan pemahaman atas kebutuhan diri, adalah faktor terpenting (Bialy 2006; Siegel & Hartzell 2003). Beberapa penelitian menunjukkan, bahwa ada pengaruh program pelatihan berkesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap penurunan tingkat stress dan gangguan emosi, peningkatan cara mengatur emosi, dan penurunan secara signifikan terhadap perasaan tertekan serta gelisah (Astin

Perubahan diri menjadi orang tua, dapat menimbulkan tekanan yang besar pada seorang ibu. Dukungan internal sangat penting pada masa kehamilan hingga pengasuhan, penelitian telah menunjukkan pentingnya dukungan eksternal pada kondisi ini, namun kualitas pendukung dalam diri ibu seperti: kesadaran diri, pengaturan emosi, dan pemahaman atas kebutuhan diri, adalah faktor terpenting.

1997; Kabat-Zinn dkk., 1985; Shapiro dkk., 2007; Specia dkk., 2000, 2006). Oleh sebab itu, saat ini terjadi peningkatan yang pesat, terhadap pandangan mengenai kesadaran yang mampu memengaruhi peran manusia secara optimal.

Teori kelekatan ini erat kaitannya dengan komponen alami manusia, yang sudah ada ketika masih bayi. Dalam teori kelekatan (*Attachment Theory*) ditunjukkan bahwa :

- a) dalam hubungan yang dekat, manusia memiliki hubungan emosi satu sama lain;
- b) adanya pengaruh yang besar antara perkembangan anak dengan cara didik orang tua, terlebih ibu;
- c) teori tumbuh kembang dapat menjelaskan kecenderungan masa depan yang dipengaruhi oleh kejadian pada masa kanak-kanak.

Sikap keibuan adalah “material alami dari dunia luar” yang membantu pembentukan pengetahuan dan pengalaman bayi terhadap “hal-hal manusiawi”. Pada kondisi ini, seorang ibu adalah gambaran awal manusia, wajah dan suaranya, perilakunya sebagai manusia, serta hubungan antara perilaku seseorang dengan orang lain (Stern, 1977). Ikatan ibu dan anak ini mengajarkan kepada anak, akan aturan-aturan dasar dalam berhubungan, termasuk gerakan sosial, petunjuk dalam percakapan, pembiasaan perilaku, dan pengaturan diri (Goleman, 2006). Pada istilah keterikatan atau kelekatan, anak-anak akan secara alami meningkatkan “cara kerja internal” diri mereka, dalam menjalankan hubungan dan cara bertindak, ataupun berkomunikasi selama masa belajar dengan ibunya (Schore, 1994).

Pada sebuah proses keterikatan atau kelekatan yang aman, anak-anak merasa bahwa orang tua adalah sumber rasa aman dari suatu keadaan yang beresiko (Bialy, 2006). Bila seorang ibu mampu merawat keadaan fisik dan mental anaknya, maka ia mampu menenangkan anaknya, dan ia mampu menjaga anaknya dari rasa takut. Dia akan ada jika anak tersebut membutuhkannya (Bowlby, 1988). Merujuk pada

teori Schore (2001), rasa keterikatan yang aman, berasal dari proses pengelolaan emosi secara sehat.

Prosesnya antara lain pembiasaan, pemberian empati, penerimaan emosi, kontak mata, penggunaan nada bicara, dan membagi rasa bahagia serta diasosiasikan dengan perasaan positif (Siegel & Hartzell, 2003). Kelekatan orang tua dan anak, dalam bentuk kompromitas yang baik pada sisi psikologis dan fungsi neurobiologis, sangat penting sebagai aset menuju perbaikan keadaan sosial yang lebih baik (Schore 1994, 2001).

3. Transmisi antargenerasi dari Keterikatan

Berbagai macam gaya keterikatan antara orangtua dan anak dipengaruhi oleh pengalaman khusus seorang ibu, terlebih dengan orang tua nya sendiri (Bowlby, 1988). Oleh karena itu, pengaruh seorang ibu terhadap anaknya, dimulai sangat awal, bahkan sejak dalam kandungan. Perilaku terikat yang sama dengan konsep keterikatan antar generasi yang diperlihatkan ibu akan ditiru oleh anaknya (Siegel & Hartzell, 2003).

Meskipun begitu, transmisi antargenerasi, tidak diperhitungkan sebagai faktor penentu hasil dari ibu dan anaknya. Dalam kenyataannya, telah dituliskan dalam teori tentang “keamanan yang dihasilkan”, sebuah istilah yang menjelaskan bahwa seseorang yang merasa tidak mendapatkan rasa aman, dapat “menghasilkan” rasa aman untuk orang lain nantinya (Siegel & Hartzel, 2003; Van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 1997). Menurut Bowlby (1998), penelitian mengenai perkembangan, tidak akan pernah berhenti: kita bisa mendapat efek negatif kapan saja, tetapi kita juga dapat mendapat manfaatnya kapan saja. Dua faktor utama yang mempengaruhi seseorang dalam mendapatkan keamanan, adalah *supportive relationship* atau hubungan yang menyembuhkan kenangan buruk dan kapasitas untuk memahami diri (Siegel & Hartzell, 2003).

Latihan mengenai kesadaran penuh, sangat membantu seorang ibu dalam proses “menciptakan” rasa terikat yang aman. Siegel (2007) menyatakan bahwa pelatihan kesadaran

penuh, dapat menguatkan bagian otak yang berhubungan dengan kesehatan, dan rasa aman. Melalui pelatihan kesadaran, seseorang memiliki keinginan untuk meningkatkan tingkat kesadaran diri, cara pandang, dan pemahaman, akan berpengaruh pada kemungkinan hubungan yang lebih dalam dan lebih sehat. Sebagai contoh, dalam penelitian yang diadakan oleh Carson dkk. (2004) terdapat indikasi bahwa melatih kesadaran dapat meningkatkan hubungan yang sehat pada pasangan. Secara umum, telah dijelaskan bahwa melatih berkesadaran penuh dapat meningkatkan perasaan aman pada diri sendiri, menjalani setiap momen dengan penuh kesadaran dan rasa kasih. Perasaan aman pada diri sendiri inilah yang kemudian mampu menjadi dasar atas hubungannya dengan sang anak.

a) Pola Pengaturan Perasaan dan Pola Asuh Anak

Topik diskusi lain yang tak kalah penting dalam keterikatan tumbuh kembang anak adalah “*affect regulation*” atau manajemen perasaan. Pada proses pengasuhan dan keterikatan, seorang ibu memberi gambaran pada anaknya mengenai cara mengatur perasaan atau emosi, melalui caranya sendiri yaitu mengatur perasannya sendiri setiap hari (Schore, 1994). Siegel dan Hartzell (2003) menjelaskan bahwa komunikasi antara orang tua dengan anak berpengaruh pada bagian korteks pre-frontal otak anak, terhubung dengan perasaan mawas diri, perhatian, dan cara komunikasi emosi, dan pada bagian neokorteks yang berhubungan dengan logika, motivasi, dan insting. Proses pengaturan emosi yang sukses pada ibu ke anaknya diasosiasikan dengan hubungan positif dan hasil yang berkembang (Schore, 1994), sebaliknya proses pengaturan emosi yang gagal, biasanya dikorelasikan dengan bermacam hasil buruk jangka panjang (Krakowski, 2003, Schore, 1994, 2001).

Latihan berkesadaran penuh atau *mindfulness*, sangat membantu seorang ibu dalam proses “menciptakan” rasa keterikatan yang aman. Siegel (2007) menyatakan bahwa pelatihan kesadaran dapat menguatkan bagian otak yang berhubungan dengan kesehatan, dan rasa aman. Melalui pelatihan berkesadaran penuh, seseorang memiliki keinginan untuk meningkatkan tingkat kesadaran diri, cara pandang, dan pemahaman, yang berpengaruh pada kemungkinan hubungan yang lebih dalam dan lebih sehat. Sebagai contoh dalam penelitian yang diadakan oleh Carson dkk. (2004) terdapat indikasi bahwa melatih kesadaran dapat meningkatkan hubungan yang sehat pada pasangan. Secara umum, telah dijelaskan bahwa melatih kesadaran penuh, dapat meningkatkan perasaan aman pada diri sendiri, menjalani setiap momen dengan penuh kesadaran dan rasa kasih. Perasaan aman pada diri sendiri inilah, yang kemudian mampu menjadi dasar atas hubungannya dengan sang anak.

Melatih kesadaran penuh, dapat meningkatkan: perasaan aman pada diri sendiri, menjalani setiap momen dengan penuh kesadaran dan rasa kasih.

Perasaan aman pada diri sendiri inilah, yang kemudian mampu menjadi dasar atas hubungannya dengan sang anak.

b) Kesadaran dalam Proses Pengasuhan Anak

Sebuah pendekatan mengenai berkesadaran penuh pada proses pengasuhan, telah diajukan sebagai salah satu cara untuk memberi keamanan pada hubungan orangtua dan anak dan hubungan orang tua dan anak, adalah konteks ideal dalam konsep dan pelaksanaan kesadaran (Siegel & Hartzell, 2003).

Lima dimensi dari proses pengasuhan secara sadar, yang relevan untuk hubungan orang tua dan anak adalah:

- 1) mendengarkan dengan penuh perhatian
- 2) menerima diri dan anak tanpa memihak
- 3) menyadari emosi diri dan anak
- 4) mengatur diri dalam hubungan pengasuhan
- 5) kasih sayang pada diri dan anak.

Pada anak usia dini, perhatian khusus orang tua seringkali dikendalikan oleh tangisan atau perilaku yang menandakan ketidaknyamanan anak. Orang tua yang memiliki kesadaran dan mampu memahami isi percakapan serta nada suara anak, ekspresi wajah, dan gerak tubuh, secara efektif mereka menggunakan tanda-tanda itu untuk mendeteksi kebutuhan atau maksud anak. Ketika anak-anak telah menuju masa remaja, mendengarkan dengan perhatian penuh dapat menjadi penting, karena orang tua tidak dapat memantau secara fisik dan perilaku mayoritas anak remaja mereka dan informasi yang orang tua dapatkan, biasanya hanya berasal dari perkataan remaja saja, dibanding dengan observasi langsung orang tua terhadap remaja (Smetana dkk. 2006).

REFERENSI

- Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66(2), 97–106.
- Austin, M. P., & Leader, L. (2000). Maternal stress and obstetric and infant outcomes: Epidemiological findings and neuroendocrine mechanisms. *Australia New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 40, 331–337
- Austin, M. P., Leader, L. R., & Reilly, N. (2005). Prenatal stress, the hypothalamic-pituitary-adrenal axis, and fetal and infant neurobehaviour. *Early Human Development*, 81, 917–926.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143. doi:10.1093/clipsy/bpg015.
- Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). *Overview of mindfulness- and acceptance-based treatment approaches*. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches* (pp. 3–27). Burlington, MA: Elsevier Academic Press.

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment of Mindfulness*, 11, 191–206. doi:10.1177/1073191104268029.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27–45. doi:10.1177/1073191105283504.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., dkk. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 242–329. doi:10.1177/1073191107313003.
- Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *The American Psychologist*, 54, 462–479. doi:10.1037/0003-066X.54.7.462.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500. doi:10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x
- Baumrind, D. (1989). Rearing competent children. In W. Damon (Ed.), *Child development today and tomorrow*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bialy, L. K. (2006). Impact of stress and negative mood on mother and child: Attachment, child development and intervention. *Dissertation Abstracts International*, 67(05), 104B. (UMI No.3218513).
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulnessbased stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71–84.

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., dkk. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Boekhorst, M. G. B. M., Potharst, E. S., Beerthuizen, A., Hulsbosch, L. P., Bergink, V., Pop, V. J. M., & Nyklíček, I. (2020). Mindfulness During Pregnancy and Parental Stress in Mothers Raising Toddlers. *Mindfulness*, 11(7), 1747–1761. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01392-9>
- Bondolfi, G. (2005). Mindfulness and anxiety disorders: Possible developments. *Constructivism in the Human Sciences*, 10, 45–52
- Bowlby, J. (1988). *A secure base*. New York: Basic Books.
- Brantley, J. (2005). *Mindfulness-based stress reduction*. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment*. Series in anxiety and related disorders (pp. 131–145). New York, NY: Springer.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007a). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2003). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast

and prostate cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 65, 571–581. doi:10.1097/01.PSY.0000074003.35911.41.

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 45, 471–494.

Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23–33. doi:10.1007/s10865-007-9130-7

Chase-Brand, J. (2008) *Effects of maternal postpartum depression on the infant and other siblings, in perinatal and postpartum mood disorders: perspectives and treatment guide for health care practitioner*. New York: Springer Publishing Company.

Crnic, K. A., Greenberg, M. T., Ragozin, A. S., Robinson, N. M., & Basham, R. B. (1983). Effects of stress and social support on mothers and premature and full-term infants. *Child Development*, 54, 209–217.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., dkk. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564–570.

Dhillon, A., Sparkes, E., & Duarte, R. V. (2017). Mindfulness-Based Interventions During Pregnancy: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*, 8(6), 1421–1437. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0726-x>

Dimidjian, S., Goodman, S. H., Felder, J. N., Gallop, R., Brown, A. P., & Beck, A. (2015). An open trial of mindfulness-based cognitive therapy for the prevention of perinatal depressive

relapse/recurrence. *Archives of Women's Mental Health*, 18(1), 85–94. <https://doi.org/10.1007/s00737-014-0468-x>

Duncan, L. G., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: Promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 190–202. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9313-7>

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>

Duncan, L. G., Cohn, M. A., Chao, M. T., Cook, J. G., Riccobono, J., & Bardacke, N. (2017). Benefits of preparing for childbirth with mindfulness training: A randomized controlled trial with active comparison. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1319-3>

Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241–273. doi:10.1207/s15327965pli0904_1.

Entringer, S., Buss, C., & Wadhwa, P.D. (2010) Prenatal stress and developmental programming of human health and disease risk: concepts and integration of empirical findings. *Curr Opin Endocrinol.*17(6), 507–16.

Feeney, J. A. (2003). Adult attachment, involvement in infant care, and adjustment to new parenthood. *Journal of Systemic Therapies*, 22(2), 16–30.

Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to

repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 1002–1011. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.006>

Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, 45, 1207–1221.

Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior Modification*, 31(6), 772–799.

Gariepy, A. M., Lundsberg, L. S., Miller, D., Stanwood, N. L., & Yonkers, K. A. (2016). Are pregnancy planning and pregnancy timing associated with maternal psychiatric illness, psychological distress and support during pregnancy? *Journal of Affective Disorders*, 205, 87–94. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.06.058>

Glück J. BS. (2013) *The MORE Life Experience Model: A Theory of the Development of Personal Wisdom*. In: *The Scientific Study of Personal Wisdom*. edn. Edited by Ferrari M. WN. Dordrecht: Springer.

Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The revolutionary new science of human relationships*. New York: Bantam Dell/Random House.

Guxens, M., Sonnenschein-Van Der Voort, A. M. M., Tiemeier, H., Hofman, A., Sunyer, J., De Jongste, J. C., Jaddoe, V. W. V., & Duijts, L. (2014). Parental psychological distress during pregnancy and wheezing in preschool children: The Generation R Study. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 133(1). <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2013.04.044>

Hanley, A. W., de Vibe, M., Solhaug, I., Gonzalez-Pons, K., & Garland, E. L. (2019). Mindfulness training reduces neuroticism over a 6-year longitudinal randomized control trial in Norwegian medical

and psychology students. *Journal of Research in Personality*, 82, 103859. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103859>

Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance, and relationship*. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 1–29). New York: The Guilford Press.

Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255–262. doi:10.1093/clipsy/bph080.

Hogue, C. J., & Bremner, J. D. (2005). Stress model for research into preterm delivery among black women. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 192(5 Suppl), S47–S55.

Horsch, A., Gilbert, L., Lanzi, S., Kang, J. S., Vial, Y., & Puder, J. J. (2019). Prospective associations between maternal stress during pregnancy and fasting glucose with obstetric and neonatal outcomes. *Journal of Psychosomatic Research*, 125(May), 109795. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.109795>

Jacobs, J. E., Chhin, C. S., & Shaver, K. (2005). Longitudinal links between perceptions of adolescence and the social beliefs of adolescents: Are parents' stereotypes related to beliefs held about and by their children? *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 61–72. doi:10.1007/s10964-005-3206-x.

Jacobs, J. E., & Eccles, J. S. (1992). The impact of mothers' genderrole stereotypic beliefs on mothers' and children's ability perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 932–944. doi:10.1037/0022-3514.63.6.932

- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8(2), 163–190.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156. doi:10.1093/clipsy/bpg016.
- Katz, L. F., Wilson, B., & Gottman, J. M. (1999). *Meta-emotion philosophy and family adjustment: Making an emotional correction*. In M. J. Cox & J. Brooks-Gunn (Eds.), *Conflict and cohesion in families: Causes and consequences*. The Advances in Family Therapy Research Series (pp. 131–165). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Kingston, J., Becker, L., Woeginger, J., & Ellett, L. (2020). A randomised trial comparing a brief online delivery of mindfulness-plus-values versus values only for symptoms of depression: Does baseline severity matter? *Journal of Affective Disorders*, 276(July), 936–944. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.087>
- Krakowski, M. (2003). Violence and serotonin: Influence of impulse control, affect regulation, and social functioning. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 15(3), 294–305.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893–1897.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leung, S., Arthur, D. G., & Martinson, I. (2005). Stress in women with postpartum depression: a phenomenological study. *Journal of Advanced Nursing*, 51, 353–360.
- Linehan, M. M., Armstrong, H. E., Suarez, A., Allmon, D., & Hear, H. L. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 48(12), 1060–1064.
- López-Navarro, E., Del Canto, C., Mayol, A., Fernández-Alonso, O., Reig, J., & Munar, E. (2020). Does mindfulness improve inhibitory control in psychotic disorders? A randomized controlled clinical trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.07.002>
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 434–445
- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of different relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 31–40. doi:10.1037/0022-006X.72.1.31.
- Maier, K. J., Waldstein, S. R., dkk. (2003). Relation of cognitive appraisal to cardiovascular reactivity, affect, and task engagement. *Annals of Behavioral Medicine*, 26, 32–41.
- Merlot, E., Couret, D., & Otten, W. (2008) Prenatal stress, fetal imprinting and immunity. *Brain Behav Immun*. 22(1), 42–51

- Miller, R. L., Pallant, J. F., & Negri, L. M. (2006). Anxiety and stress in the postpartum: is there more to postnatal distress than depression? *BMC Psychiatry*, 6, 12.
- Minglu, L., Fang, F., Guanxi, L., Yuxiang, Z., Chaoqiong, D., & Xueqin, Z. (2020). Influencing factors and correlation of anxiety, psychological stress sources, and psychological capital among women pregnant with a second child in Guangdong and Shandong Province. *Journal of Affective Disorders*, 264(November 2019), 115–122. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.148>
- Mishra, S., Shetty, A., Rao, C. R., Nayak, S., & Kamath, A. (2020). Effect of maternal perceived stress during pregnancy on gestational diabetes mellitus risk: A prospective case-control study. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 14(5), 1163–1169. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.06.048>
- Obrochta, C. A., Chambers, C., & Bandoli, G. (2020). Psychological distress in pregnancy and postpartum. *Women and Birth*, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2020.01.009>
- Pan, W. L., Chang, C. W., Chen, S. M., & Gau, M. L. (2019). Assessing the effectiveness of mindfulness-based programs on mental health during pregnancy and early motherhood - A randomized control trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2503-4>
- Regan, T., Harris, B., Van Loon, M., Nanavaty, N., Schueler, J., Engler, S., & Fields, S. A. (2020). Does mindfulness reduce the effects of risk factors for problematic smartphone use? Comparing frequency of use versus self-reported addiction. *Addictive Behaviors*, 108(December 2019), 106435. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106435>

- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2007). An open trial of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 38, 72–85. doi:10.1016/j.beth.2006.04.004.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development*. McGraw Hill Companies, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology*. John Wiley & Sons, Inc..
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: The Guilford Press.
- Schore, A. N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1–2), 7–66.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581–599.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.

- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: W.W. Norton.
- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. New York: Penguin.
- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. New York: Penguin.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: W.W. Norton.
- Silva, C. C. V., Vehmeijer, F. O. L., El Marroun, H., Felix, J. F., Jaddoe, V. W. V., & Santos, S. (2019). Maternal psychological distress during pregnancy and childhood cardio-metabolic risk factors. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 29(6), 572–579. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2019.02.008>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Fisher, B. C., Wahler, R. G., McAleavey, K., dkk. (2006). Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 14(3), 169–177.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G., dkk. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, 31, 749–771
- Smetana, J. G., Metzger, A., Gettman, D. C., & Campione-Barr, N. (2006). Disclosure and secrecy in adolescent-parent relationships. *Child Development*, 77, 201–217. doi:10.1111/j.1467-8624.2006.00865.x.

- Specia, M., Carlson, L., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: The effect of mindfulness-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 62, 613–622.
- Specia, M., Carlson, L. E., Mackenzie, M. J., & Angen, M. (2006). *Mindfulness-based stress reduction (MBSR) as an intervention for cancer patients*. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 239–261). San Diego, CA: Elsevier.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2019). *A mindfulness stress reduction workbook (Second edition)*. New Harbinger Publication, Inc.
- Stern, D. N. (1977). *The first relationship*. Cambridge: Harvard University Press
- Szekely, E., Neumann, A., Sallis, H., Jolicoeur-Martineau, A., Verhulst, F. C., Meaney, M. J., Pearson, R. M., Levitan, R. D., Kennedy, J. L., Lydon, J. E., Steiner, M., Greenwood, C. M. T., Tiemeier, H., Evans, J., & Wazana, A. (2020). Maternal Prenatal Mood, Pregnancy-Specific Worries, and Early Child Psychopathology: Findings From the DREAM BIG Consortium. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.02.017>
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 68(4), 615–623.
- Totzeck, C., Teismann, T., Hofmann, S. G., von Brachel, R., Pflug, V., Wannemüller, A., & Margraf, J. (2020). Loving-Kindness Meditation Promotes Mental Health in University Students.

Mindfulness, 11(7), 1623–1631. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01375-w>

Van Ijzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (1997). *Intergenerational attachment: A move to the contextual*. In L. Atkinson & K. J. Zucker (Eds.), *Attachment and psychopathology* (pp. 135–170). New York: Guilford Press.

Wallin, D. (2007). *Attachment in psychotherapy*. New York: Guilford Press

Weiten, W., Dunn, D.S., & Hammer, E.Y. (2012) *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century* (Tenth Edition). Canada: Wadsworth Cengage

Woolhouse, H., Mercuri, K., Judd, F., & Brown, S. J. (2014). Antenatal mindfulness intervention to reduce depression, anxiety and stress: A pilot randomised controlled trial of the MindBabyBody program in an Australian tertiary maternity hospital. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 14(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12884-014-0369-z>

Xuan, R., Li, X., Qiao, Y., Guo, Q., Liu, X., Deng, W., Hu, Q., Wang, K., & Zhang, L. (2020). Mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 290(December 2019), 113116. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113116>

BAB. III KELEKATAN DAN KESADARAN DIRI DALAM PENGASUHAN

Kartika Sari Dewi

Setelah membaca topik bahasan ini, diharapkan pembaca:

1. Mampu menjelaskan interaksi orang tua-anak dalam keluarga sebagai inti pengasuhan
2. Mampu menguraikan dasar-dasar teoretis kelekatan dan kesadaran dalam Interaksi orang tua-anak
3. Dapat menjelaskan pengasuhan yang saling terhubung sebagai interaksi yang ideal dalam pengasuhan
4. Mampu menjelaskan konsep *sesrawungan* sebagai kearifan lokal yang mencerminkan kualitas interaksi dalam pengasuhan, berdasar dimensi kelekatan dan kesadaran diri dalam keluarga.

A. Inti Pengasuhan adalah Interaksi Orang Tua-Anak dalam Keluarga

*“The bond that links your true family is not one of the blood, but of respect and joy in each other’s life
(Richard Bach)”*

Keluarga adalah dasar terbentuknya pola-pola perilaku di masyarakat. Keluarga memegang beragam fungsi psikososial, seperti mengasuh anak-anak, membantu membangun kekuatan, ketahanan, dan nilai-nilai moral pada generasi muda, serta memberikan cinta dan dukungan yang membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih baik. Keluarga sangat penting dalam memastikan semua anak memiliki peluang hidup sejahtera (Abela & Walker, 2014). Pembahasan mengenai anak dan pengasuhan selalu integral dengan keluarga. Seperti disampaikan Richard Bach, seorang penulis novel, bahwa hubungan darah dalam

Hubungan darah dalam sebuah keluarga bukanlah satu-satunya ikatan. Ikatan yang lebih kuat dan tidak lekang waktu adalah ketika masing-masing anggota keluarga memiliki rasa saling menghargai dan merasakan kegembiraan satu sama lain saat bersama.

sebuah keluarga bukanlah satu-satunya ikatan. Ikatan yang lebih kuat dan tidak lekang waktu adalah ketika masing-masing anggota keluarga memiliki rasa saling menghargai dan merasakan kegembiraan satu sama lain saat bersama. Hal tersebut menjelaskan bahwa interaksi di dalam keluarga berperan penting bagi kehidupan anggota keluarga termasuk anak. Cara pandang orang tua terhadap anak dan pengasuhan yang diberikan orang tua menjadi kunci ikatan keluarga tersebut terpelihara dan membawa pengaruh pada perkembangan psikologisnya kelak.

Cara pandang orang tua terhadap anak dan pengasuhan yang diberikan orang tua, menjadi kunci ikatan keluarga tersebut terpelihara dan membawa pengaruh pada perkembangan psikologisnya kelak.

Unit keluarga secara luas dianggap sebagai komunitas manusia yang ideal di mana kebutuhan fisik, perkembangan dan emosional anak akan terpenuhi, meskipun struktur keluarga telah berkembang dan berubah sepanjang sejarah (Abela & Walker, 2014). Bagi sebagian individu dewasa memasuki tahapan menjadi orang tua (*parenthood*) dianggap realita yang suka tidak suka, siap tidak siap harus dijalani. Di sisi lain, menjadi orang tua adalah suatu fase perjalanan hidup yang dianggap lebih bermakna. Peran sebagai ayah dan ibu tidak hanya

Peran sebagai ayah dan ibu tidak hanya dalam hal terpenuhinya kebutuhan material atau keseharian anak. Dalam pengasuhan, dibutuhkan kematangan intelektual dan psiko-emosional, yang seringkali tidak didapat dalam pendidikan formal atau diajarkan orangtua kita dahulu secara langsung.

dalam hal terpenuhinya kebutuhan material atau keseharian anak. Dalam pengasuhan dibutuhkan kematangan intelektual dan psiko-emosional, yang seringkali tidak didapat dalam pendidikan formal atau diajarkan orang tua kita dahulu secara langsung. Pemahaman mengenai keterampilan dan tugas menjadi orang tua tersebut dikenali sebagai pengasuhan (*parenting*). Pengasuhan merupakan salah satu pengalaman yang berbeda dan memberikan kepuasan dalam kehidupan individu, disamping juga salah satu yang paling menantang dan penuh tuntutan (Moreira & Canavarro, 2018). Penelitian telah menunjukkan bahwa memiliki dan mengasuh anak memiliki

konsekuensi yang signifikan terhadap kualitas hubungan perkawinan (Abela & Walker, 2014).

Dalam keluarga, orang tua memegang kendali pengasuhan. Membesarkan anak-anak dianggap sebagai salah satu tugas paling penting dalam kehidupan individu dewasa. Menurut Leo (2007), efektivitas pengasuhan orang tua berbanding lurus dengan ikatan yang terbangun antara orang tua-anak. Sedangkan pengasuhan yang dianggap baik adalah pengasuhan yang melibatkan ayah dan ibu dalam aktivitas harian yang mendukung perkembangan anak (Abela & Walker, 2014). Kondisi tersebut menuntut kesadaran ekstra untuk memahami bahwa interaksi dalam keluarga, antara ayah-ibu dan orang tua-anak merupakan kunci perkembangan psikologis dan kesehatan mental anggota keluarga didalamnya. Ibarat pisau bermata dua, kendali pengasuhan ini dapat menjadi sumber permasalahan psikologis individu dan masyarakat, namun sekaligus merupakan sumber solusi bagi berbagai permasalahan psikososial yang kompleks di masyarakat (Dewi, 2018).

Tidak sedikit orang tua yang menerapkan model pengasuhan yang identik dengan model pengasuhan terdahulu, yang dialami saat mereka masih kecil. Namun, seringkali hal ini membuka konflik tersendiri manakala model pengasuhan tersebut tidak sama dengan model pengasuhan pasangan. Selain itu, model pengasuhan seringkali menimbulkan problem psikologis tersendiri bagi anak karena sudah tidak *up to date* dengan situasi dan kondisi anak saat ini. Sebaliknya, Orang tua juga secara tidak sadar seringkali memiliki masalah psikologis akibat pengasuhan di masa lalu, sehingga membawa tuntutan dan batasan-batasan tertentu saat kini mengasuh anak-anak mereka. Kembali lagi bahwa problem masa lalu orang tua seringkali

Model pengasuhan seringkali menimbulkan problem psikologis tersendiri bagi anak, karena sudah tidak up to date dengan situasi dan kondisi anak saat ini. Sebaliknya, orang tua juga secara tidak sadar seringkali memiliki masalah psikologis akibat pengasuhan di masa lalu, sehingga membawa tuntutan dan batasan-batasan tertentu saat kini mengasuh anak-anak mereka.

menjadi dasar keyakinan dan cara pandang mereka dalam pengasuhannya saat ini. Pada akhirnya hal tersebut yang disadari atau tidak menjadi sumber konflik pengasuhan antara orang tua-anak.

Berdasarkan dimensi-dimensinya menurut Baumrind (Cherry & Morin, 2020), model pengasuhan terdiri atas strategi disiplin, kendali/kontrol, kehangatan dan perawatan, model komunikasi, serta ekspektasi. Terdapat tiga model pengasuhan yang umum digunakan masyarakat secara luas. Tiga model pengasuhan (Baumrind, 1983; Power, 2013) tersebut, yaitu Pengasuhan Otoriter (*Authoritarian Parenting*), Pengasuhan Demokratis / Berwibawa (*Authoritative Parenting*), dan Pengasuhan Permisif (*Permissive Parenting*). Dalam perkembangannya, Maccoby dan Martin (dalam Cherry & Morin, 2020; Power, 2013) menambahkan adanya model Pengasuhan Mengabaikan (*Uninvolved Parenting*). Berbagai studi menjelaskan bahwa kebanyakan dari Orang tua menggunakan kombinasi model tersebut, meskipun tidak sedikit yang berstandar pada salah satu model pengasuhan tersebut (Christiano, 2019). Selain itu, terungkap bahwa terjadi inkonsistensi hasil studi terkait pengasuhan di berbagai negara, bahwa tidak selalu model pengasuhan tertentu lebih baik dari yang lainnya (Power, 2013). Namun, hingga saat ini model Pengasuhan Berwibawa/Demokratis (*Authoritative Parenting*) dianggap yang paling sesuai dalam pengasuhan dengan luaran positif pada anak (Cherry & Morin, 2020).

Bab ini tidak mendiskusikan dan memberikan penilaian pada model pengasuhan jenis tertentu yang dianggap terbaik untuk anak-anak kita. Namun, penulis mencoba mengungkapkan bahwa dalam setiap model pengasuhan yang berhasil membantu anak-anak tumbuh lebih baik dan positif memiliki inti yang sama dalam penerapannya. Seperti telah dijelaskan di atas, bahwa Baumrind (dalam Cherry & Morin, 2020) menjelaskan bahwa dimensi pengasuhan secara umum terdiri dari strategi disiplin, kendali / kontrol, kehangatan dan perawatan, model komunikasi, serta ekspektasi. Sedangkan Leo

(2007) menjelaskan bahwa pengasuhan yang mampu memberikan luaran berupa kebahagiaan keluarga adalah pengasuhan yang interaksinya saling terhubung (*connection parenting*). Tidak berpatokan pada model pengasuhan orang tua atau dimensi di dalam pengasuhan, namun lebih pada bagaimana kualitas interaksi yang dibangun antara orang tua-anak. Dalam setiap situasi, orang tua-anak secara empatik terhubung, dapat saling melihat perspektif satu sama lain, melibatkan kesadaran (*awareness*), positif, dan penuh kedamaian (Australian Childhood Foundation, 2012; Leo, 2007; Lezin, dkk, 2004). Dalam studi terdahulu (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009) mengenai interaksi orang tua-anak yang penuh kesadaran (*mindful parenting*) diungkapkan bahwa terdapat lima modalitas dalam pengasuhan, yaitu mendengarkan anak dengan seksama, menggunakan pola pikir yang tidak menghakimi terhadap diri sendiri dan anak, mengembangkan kesadaran emosional terhadap diri sendiri dan anak, menerapkan aturan yang konsisten bersama anak dalam pengasuhan, serta welas asih sebagai orangtua. Senada dengan studi di atas, dijelaskan lebih lanjut bahwa modalitas pengasuhan seperti adanya kelekatan, kehangatan, kepedulian, kedekatan, konflik, dukungan, keterlibatan, komunikasi, pemantauan, pemberian otonomi, serta mampu memahami karakteristik diri (pada orangtua) semuanya berada pada ranah interaksi orang tua-anak (Leo, 2007; Lezin dkk., 2004).

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa dalam pengasuhan, didalamnya terdapat interaksi yang istimewa dan personal antara orang tua-anak. Interaksi tersebut melibatkan relasi intrapersonal, yang terkait dengan kemampuan orang tua dan anak memahami kebutuhan diri dan karakteristiknya, mengembangkan cara berpikir yang tidak menghakimi sesama, serta pengelolaan emosi mereka saat terlibat dalam interaksi keluarga. Selain itu, interaksi tersebut juga melibatkan relasi interpersonal, yang mengedepankan kedekatan, kepedulian, keterlibatan, pengelolaan konflik, pemberian

otonomi dan pemberlakuan kendali, serta relasi yang penuh kasih-sayang. Bagaimana proses pengasuhan tersebut bekerja dan memberikan manfaat bagi kehidupan keluarga, khususnya dalam hubungan orang tua-anak, dibahas lebih lanjut dalam Bab ini. Pembahasan dalam Bab ini juga menguraikan modalitas pengasuhan yang berinti pada kualitas interaksi orang tua-anak berdasarkan kearifan lokal Indonesia.

B. Teori Kelekatan dan Kesadaran dalam Interaksi Orang tua-anak

1. Kesadaran dan Hubungan antar Manusia

Kesadaran (*awareness*) dijelaskan sebagai pengetahuan dan pemahaman individu bahwa sesuatu sedang terjadi atau eksis (Merriam-Webster, 2020), yang seringkali dikaitkan dengan proses interpersonal manusia (Carson, dkk, dalam Coatsworth, dkk, 2010). Sikap kesadaran penuh (*Mindfulness*) didefinisikan sebagai kualitas perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) yang dapat dikembangkan dari waktu ke waktu melalui meditasi. Secara operasional, kesadaran penuh merupakan kesadaran yang muncul dengan memberikan perhatian khusus pada tujuan, pada saat ini, dan tanpa menghakimi terhadap penyingkapan alami setiap momen yang dialami individu (Kabat-Zinn & Hanh, 2003). Konsep kesadaran penuh sejalan dengan konsep Langer (dalam Williams & Wahler, 2010) mengenai gambaran individu yang memiliki kondisi pikiran yang terbuka, kreatif, dan memiliki kemungkinan di mana individu dapat dituntun untuk menemukan perbedaan antara hal-hal yang dianggap sama dan kesamaan di antara hal-hal yang dianggap berbeda.

Secara operasional, kesadaran penuh merupakan kesadaran yang muncul dengan memberikan perhatian khusus pada tujuan, pada saat ini, dan tanpa menghakimi terhadap penyingkapan alami setiap momen yang dialami individu.

Kesadaran penuh memiliki peran yang penting dalam memelihara hubungan interpersonal. Individu yang lebih memiliki kesadaran lebih mampu merespon dengan positif munculnya tekanan-tekanan dalam hubungan antar manusia. Studi yang dilakukan Carson dkk (dalam Coatsworth dkk., 2010) mengungkapkan bahwa teknik kesadaran penuh memberikan efek positif pada perasaan dekat, terhubung, dan penerimaan pasangan pasutri, serta menurunkan tingkat tekanan pada suatu relasi. Dalam studi meta-analisis yang dilakukan Parent dkk. (2010), dijelaskan bahwa sikap kesadaran penuh memiliki korelasi dengan keberhasilan diri, regulasi emosi, dan motivasi pribadi individu. Selain itu, dijelaskan juga bahwa kesadaran penuh mampu meningkatkan kondisi kesehatan fisik dan psikologis bagi individu yang mengalami kecemasan, depresi, nyeri kronis, dan kelelahan (Khoury dkk., 2013).

Sikap kesadaran penuh memiliki korelasi dengan keberhasilan diri, regulasi emosi, dan motivasi pribadi individu. Peran kesadaran dalam memelihara hubungan antar manusia dapat dikatakan tidak hanya memengaruhi harmoninya suatu relasi interpersonal, namun juga membawa kebermanfaatan bagi pertumbuhan diri (personal growth) individu dan menjaga

Berdasarkan penjelasan di atas, tampak peran kesadaran dalam memelihara hubungan antar manusia dapat dikatakan tidak hanya memengaruhi harmoninya suatu relasi interpersonal, namun juga membawa kebermanfaatan bagi pertumbuhan diri (*personal growth*) individu dan menjaga kondisi kesehatan mentalnya.

2. Bagaimana Kesadaran Menjadikan Pengasuhan dalam Keluarga Semakin Positif?

Pada relasi pengasuhan, manakala orang tua memiliki kesadaran dalam berinteraksi dengan anak-anaknya, mereka menjadi lebih responsif terhadap setiap momen interaksi dengan anak-anak, serta pasangan mereka (Singh dkk., 2010). Menurut Darling dan Steinberg (dalam Lezin dkk., 2004), ketika orang tua mampu mengembangkan penerimaan yang tenang

dan tidak reaktif atas perilaku apapun yang ditampilkan anak, serta tanpa memaksakan kehendak mereka pada situasi yang terjadi maka orang tua tidak perlu lagi membuang-buang energi psikis mereka dalam pengasuhan dan bersikap defensif terhadap anak-anak. Contohnya, ketika seorang anak tidak menjawab dan tidak datang saat dipanggil ibunya, alih-alih menganggap si anak membandel atau membangkang, ibu yang mencapai keadaan sadar, menunda penilaian apapun kepada si anak. Ibu menjadi tidak reaktif yang selalu identik dengan emosi negatif, namun responsif dalam memahami situasi, apakah anaknya tidak mendengarnya atau malah dalam kesulitan sehingga perlu dibantu.

Dalam keberfungsian keluarga, kesadaran penuh memegang peran kunci. Pengasuhan yang didalamnya melibatkan interaksi orang tua pada anak yang penuh kesadaran dijelaskan meningkatkan cara-cara pengasuhan yang positif, kepuasan dalam pengasuhan, bagaimana keluarga tersebut berfungsi, serta meningkatkan kesadaran berkeluarga (Coatsworth dkk., 2010). Pola pengasuhan yang melibatkan kesadaran penuh membawa kualitas perhatian pada situasi saat ini (*here and now*), perasaan sadar, reaktifitas rendah, terbuka, menerima sikap, harapan serta perasaan yang ada. Dalam hal ini, peran intrapersonal dan interpersonal berjalan secara bersamaan dalam proses pengasuhan dan interaksi dalam keluarga. Kesadaran penuh berfungsi dalam dua arah sekaligus, yaitu meningkatkan kesejahteraan secara umum dari kondisi kesehatan pribadi, capaian kebahagiaan, serta resiliensi individu. Di sisi lain, kesadaran penuh terbukti membantu meningkatkan kesejahteraan orang-orang di sekitar kehidupan individu yang memiliki kesadaran penuh, dalam berbagai studi mengenai relasi dan keluarga (Suttie, 2016).

Pola asuh yang didasari pada kesadaran penuh (*mindful parenting*) dijelaskan oleh Jon dan Myla Kabat-Zinn (dalam Taft, 2017), melibatkan pemusatan perhatian pada interaksi orang tua-anak daripada hanya pada diri sendiri. Pengasuhan tersebut meliputi lima elemen: (1) mendengarkan dengan

penuh perhatian, (2) menerima diri sendiri dan anak-anak tanpa penilaian, (3) kesadaran emosional tentang diri sendiri dan anak-anak, (4) *self-choice* peraturan dalam pengasuhan yang dijalankan, dan (5) welas kasih untuk diri sendiri dan anak-anak. Mekanisme peran kesadaran penuh dalam pengasuhan melibatkan proses intrapersonal, berupa pengaturan perasaan dan cara pandang orang tua yang pada akhirnya memengaruhi cara orang tua berinteraksi dalam pengasuhan. Mekanisme ini berdampak positif pada perkembangan psikologis dan kesehatan mental anak dikemudian hari.

Latihan sikap kesadaran penuh dapat meningkatkan kesadaran individu tentang pengalaman mereka dari waktu ke waktu termasuk pikiran, perasaan, dan sensasi fisik. Kesadaran yang berpusat pada masa kini memungkinkan individu untuk memutus rantai respons otomatis (yang reaktif) dan kebiasaan

Fokus individu yang berpusat pada situasi here and now juga dapat meningkatkan kesadaran mereka pada pengalaman anak-anaknya dan pasangannya. Kesadaran dalam pengasuhan, seperti memperhatikan kebutuhan dan sudut pandang anak, berpusat pada saat ini dengan tidak mengungkit-ungkit peristiwa yang lalu, tidak menghakimi dalam tiap perilaku anak, dan memiliki rasa kepedulian yang tulus sebagai orang tua terhadap usaha-usaha yang dilakukan anak.

lama terhadap suatu pengalaman dan sebagai alternatifnya individu bisa menggunakan pilihan yang lebih sadar tentang bagaimana merespon pengalaman sehari-hari mereka (Goldstein, dalam Lippold, dkk, 2015). Selain itu, fokus individu yang berpusat pada situasi *here and now* juga dapat meningkatkan kesadaran mereka pada pengalaman anak-anaknya dan pasangannya. Menjadi lebih sadar berkaitan dengan meningkatnya kontrol diri dan kemampuan menyesuaikan diri yang lebih tinggi dengan orang lain (Boals, vanDellen, & Banks, 2011). Pengasuhan yang penuh kesadaran mencakup unsur-unsur kesadaran saat ini dalam kehidupan sehari-hari dan dapat memperluas cakupannya ke proses antar

dan intra-pribadi (Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn, dalam Lippold dkk., 2015). Digambarkan bahwa kesadaran dalam pengasuhan, seperti memperhatikan kebutuhan dan sudut pandang anak, berpusat pada saat ini dengan tidak mengungkit-ungkit peristiwa yang lalu, tidak menghakimi dalam tiap perilaku anak, dan memiliki rasa kepedulian yang tulus sebagai orang tua terhadap usaha-usaha yang dilakukan anak (Duncan dkk., 2009).

3. Pola Pengaturan Perasaan dan Pola Asuh Anak

Emosi merupakan fitur dasar biologis dari fungsi manusia. Belajar mengelola emosi merupakan lompatan besar dalam perkembangan psikologis individu (DeSteno, dkk, 2013). Secara umum, fungsi perasaan atau emosi pada individu adalah membantu menyusun, mengamati, dan menyesuaikan perhatian, memori, serta proses internal individu saat bereaksi terhadap situasi atau orang lain agar sewajar mungkin dalam kondisi tertentu (Cole dkk, dalam Coatsworth, dkk, 2010).

Emosi diciptakan sebagai barometer personal dalam memahami dampak suatu stimulus pada individu tersebut (Dewi, 2012). Contohnya, ketika seorang ibu menerima stimulus anak yang merajuk karena tidak diberikan es krim kesukaannya saat dia batuk, emosi jengkel yang muncul pada ibu karena semalaman lelah merawat anak sebagai respon menunjukkan bahwa stimulus merajuk tidak disukai ibu. Ibu dapat mempertimbangkan kembali respon tindakan pada anak yang sesuai dengan situasi yang ada. Emosi jengkel tidak selalu identik dengan perilaku marah atau bahkan agresif. Saat ibu menyadari emosi jengkel, maka Ibu mampu menyusun dan menyesuaikan ekspresi jengkel tersebut dengan tepat sesuai situasi anak yang sedang sakit batuk dan kondisi dirinya yang lelah, seperti mengatakan “Kita nanti beli es krim setelah kamu sembuh, ya?” atau “Ibu sedang lelah, Nak. Kita bisa

membelinya lain kali, sekarang kita ganti dengan puding ini, ya?” Ekspresi emosi selalu berkaitan sejauhmana individu mengenali emosi itu sendiri dan dampaknya bagi sekitarnya. Dalam pengasuhan, berbagai interaksi emosional antara orang tua-anak terjadi begitu mendalam dan memengaruhi karakter anak di masa depan. Pada hakekatnya, menurut Dix (dalam Coatsworth dkk., 2010) semua aspek pengasuhan dipengaruhi oleh aktifitas emosi, kelekatan, dan adanya aturan-aturan dari orangtua.

Individu dengan kemampuan mengelola emosi mampu memberi respon yang sesuai dengan menggunakan batasan emosi yang diperbolehkan baik secara spontan maupun menunggu hingga situasi memungkinkan. Sebaliknya, individu dengan pengelolaan emosi yang buruk dapat dengan mudah meledak atau tidak memikirkan dampak ekspresi emosinya pada orang lain, yang berakhir pada penyesalan atau berkembangnya konflik (DeSteno, dkk, 2013). Dijelaskan lebih lanjut bahwa pengelolaan emosi atau regulasi emosi terbagi atas: (1) kemampuan memilih situasi, yang melibatkan kemampuan dalam pengambilan tindakan untuk menciptakan situasi yang diharapkan dapat memunculkan emosi yang disukai; (2) memodifikasi situasi, yang mengacu pada memodifikasi lingkungan fisik sehingga dapat mengubah emosi seseorang sebagai tanggapan terhadap lingkungan itu. Keduanya tipe regulasi emosi tersebut membantu membentuk situasi di mana individu memiliki kendali atas emosi mereka dan dampaknya pada orang lain.

Namun, juga dimungkinkan untuk mengelola emosi tanpa benar-benar mengubah lingkungan. Pada tipe regulasi emosi selanjutnya: (3) melakukan penyebaran perhatian, mengacu pada memengaruhi respons emosional dengan mengarahkan kembali perhatian dalam situasi yang diberikan;

lalu (4) perubahan kognitif, mengacu pada perubahan satu atau lebih penilaian yang memberikan bentuk emosi yang berbeda dan cenderung lebih positif, dan yang ke-(5) modulasi respons, yang mengacu pada pengaruh fisiologis, tanggapan pengalaman, atau perilaku relatif langsung saat suatu respons emosional telah dihasilkan (DeSteno, dkk, 2013).

Studi-studi terkait pengelolaan emosi pada orang tua, khususnya Ibu menjelaskan bahwa kemampuan pengelolaan emosi pada ibu memengaruhi keadaan sosial dan perilaku anak (Crandall, dkk, 2016). Diungkapkan lebih lanjut bahwa ibu yang masih harus berjuang dengan pengelolaan emosi pada dirinya memiliki resiko lebih tinggi melakukan kesalahan perilaku dalam pengasuhan anak. Sebaliknya, ibu yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik dapat membantunya menjaga proses penerimaannya terhadap anak dan berdampak pada perilaku anak yang positif. Pada studi yang lain, disampaikan bahwa pengelolaan emosi yang baik pada ibu berkaitan erat dengan peran yang lebih suportif dan responsif, sehingga dapat menghadirkan perilaku positif pada anak (Samuelson dkk, dalam Nomaguchi & Milkie, 2020).

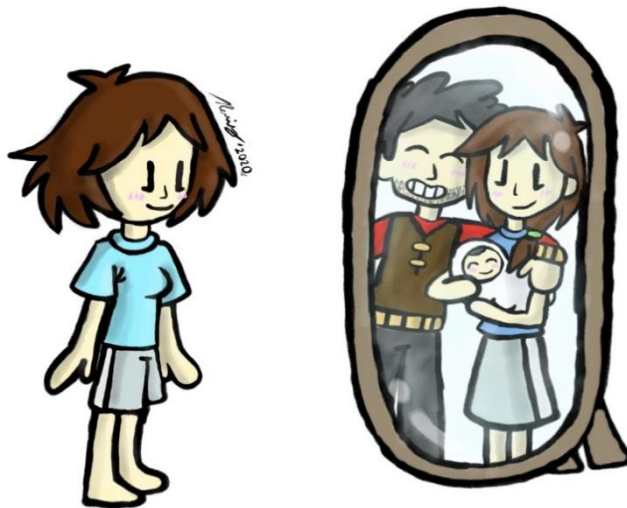
Pengelolaan emosi atau regulasi emosi terbagi atas:

- (1) kemampuan memilih situasi,*
- (2) memodifikasi situasi,*
- (3) melakukan penyebaran perhatian,*
- (4) perubahan kognitif,*
- (5) modulasi respons.*

4. Transmisi Kelekatan Antargenerasi

Teori Kelekatan (*Attachment Theory*) yang diperkenalkan oleh Bowlby sejak Tahun 1969 (dalam Sette, Coppola, & Cassibba, 2015) menggunakan istilah “transmisi kelekatan antargenerasi” untuk mengidentifikasi proses keberlanjutan pola-pola kelekatan lintas generasi. Proses ini sangat penting dalam memahami perilaku pengasuhan, karena interaksi orang tua-anak sehari-hari adalah konteks yang istimewa di mana terjadi pewarisan model interaksi dalam keluarga dan nilai-nilai kepada anak. Transmisi antargenerasi merupakan proses pewarisan nilai orang tua ke anak tanpa membatasi teknik yang digunakan. Transmisi dapat berupa sosialisasi, *modelling*, ataupun doktrin. Namun, satu hal yang perlu dipahami bahwa dalam transmisi antargenerasi diperlukan komunikasi yang intens lintas generasi agar konten transmisi dapat tersampaikan (Trommsdorff, 2009b).

Transmisi antargenerasi merupakan proses pewarisan nilai orang tua ke anak tanpa membatasi teknik yang digunakan. Transmisi dapat berupa sosialisasi, modelling, ataupun doktrin. Namun, satu hal yang perlu dipahami bahwa dalam transmisi antargenerasi diperlukan komunikasi yang intens lintas generasi agar konten transmisi dapat

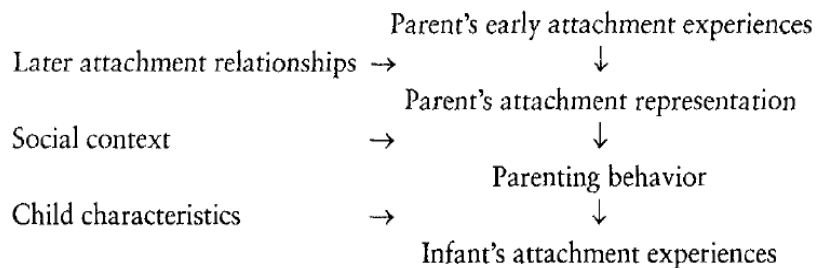


Secara umum, kelekatan orang dewasa ditransmisikan ke generasi berikutnya. Proses transmisi tersebut memerlukan mediator, yaitu pengasuhan yang sensitif terhadap kebutuhan anak sehingga dapat membangun perilaku kelekatan anak terhadap orang tuanya (van IJzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2019). Model Ekonomi-Budaya yang dikembangkan Trommsdorff (2009a) menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi transmisi budaya, yaitu (1) adanya keterlibatan orang-orang yang cukup reliabel dalam proses ini. Orang tua dianggap sebagai figur yang memegang peranan dalam transmisi budaya dan kelekatan ke anak karena bagi anak, Orang tua dipercaya, berkompetensi, dan memiliki pengetahuan mengenai konten yang ditransmisikan. (2) Hubungan antara generasi yang terlibat, yang artinya kedekatan emosional, rasa tanggung jawab, kondisi yang harmonis atau berkonflik, ketergantungan dan interaksi yang intim sangat mempengaruhi keberhasilan proses transmisi. Selanjutnya, (3) konten yang ditransmisikan juga memengaruhi kongruensi perilaku anak dengan perilaku orang tua. Disinilah kemungkinan pola asuh yang orang tua dapatkan saat kecil dapat kembali diterapkan kepada anak-anak mereka sehingga konten transmisinya sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua. Pada pola asuh yang otoriter, misalnya konten transmisi kekekatannya cenderung menjadi ketergantungan anak pada orang tua dan bernuansa hukuman. Dan yang ke (4) konteks budaya yang melatarbelakangi keluarga tersebut memengaruhi konten dan cara-cara pewarisannya pada anak.

Setiap individu memiliki kemampuan menyaring dan memaknai ulang pengalaman kelekatan masa lalunya, melalui representasi mentalnya saat ini, sehingga memengaruhi perilaku pengasuhannya dan dapat membangun hubungan kelekatan yang baru dengan pasangan. Hal inilah yang memberikan pandangan positif, bahwa pengasuhan tidak hanya dipengaruhi oleh proses transmisi antargenerasi, namun juga dapat dipengaruhi oleh konteks sosial, proses pemaknaan dalam berelasi, serta karakteristik anak.

Di sisi lain, berdasarkan pengembangan Teori Kelekatan Bowlby (van IJzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 1997)

dijelaskan tidak ada hubungan langsung antara kelekatan awal orang tua dengan perilaku pengasuhan mereka. Setiap individu memiliki kemampuan menyaring dan memaknai ulang pengalaman kelekatan masa lalunya melalui representasi mentalnya saat ini, sehingga memengaruhi perilaku pengasuhannya dan dapat membangun hubungan kelekatan yang baru dengan pasangan. Hal inilah yang memberikan pandangan positif, bahwa pengasuhan tidak hanya dipengaruhi oleh proses transmisi antargenerasi, namun juga dapat dipengaruhi oleh konteks sosial, proses pemaknaan dalam berelasi, serta karakteristik anak. Secara visual penjelasan tersebut dapat diamati pada Gambar 1 berikut. Jejaring sosial pendukung, seperti pasangan, sahabat, atau bahkan terapis yang baik dapat menjadi “basis yang aman” bagi berkembangnya kelekatan baru dan juga proses transmisinya.

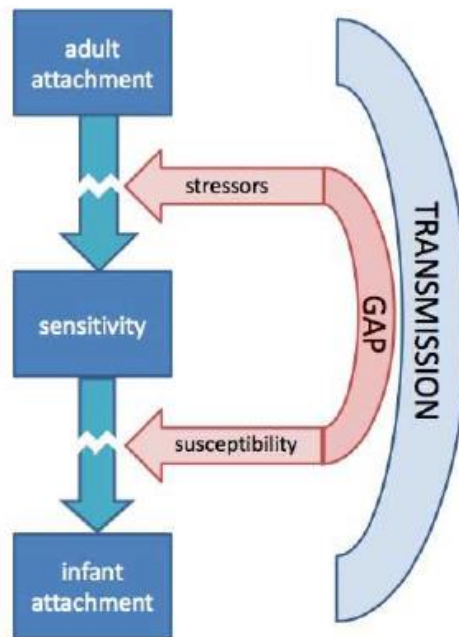


(Sumber: van IJzendoorn & Bakermans-kranenburg, 1997, hal.139)

Gambar 1. Model Kontekstual Transmisi Kelekatan Antargenerasi

Kontinuitas dalam pola-pola kelekatan antara orang tua-anak dapat terjaga manakala dalam interaksi orang tua-anak terdapat sensitivitas pengasuhan atau kesadaran yang bertanggung jawab dari Orang tuakepada anak. Akan tetapi, faktor (1) tekanan lingkungan yang terjadi pada Orang tuamemoderasi hubungan antara kelekatan Orang tuadengan sensitivitas pengasuhannya; selain itu, (2) variasi dalam kerentanan anak juga memoderasi hubungan antara sensitivitas pengasuhan dengan kelekatan anak (van IJzendoorn &

Bakermans-Kranenburg, 2019). Penjelasan tersebut secara visual dapat diamati pada gambar 2. di bawah ini.



(Sumber: van IJzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2019, hal.16)

Gambar 2. Transmisi Kelekatan Antargenerasi dan Kesenjangannya

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa meskipun pola-pola pengasuhan dipengaruhi oleh proses pewarisan antargenerasi, namun tidak menjadi patokan baku bahwa kelekatan orang tua saat mereka kecil juga akan dialami anak-anak mereka. Terdapat proses yang lebih kompleks yang menjadikan interaksi dalam pengasuhan menjadi lebih bervariasi dan dapat dikembangkan menjadi lebih positif dengan membangun kesadaran penuh orang tua dan kedekatan emosional antara orang tua-anak. Ada pandangan positif dalam memahami pengasuhan karena pola-pola interaksi didalamnya dapat dilatihkan dan diperbaiki menjadi lebih baik.

C. Pengasuhan yang Saling Terhubung (*Connection Parenting*) Didasari oleh Kesadaran Penuh

1. Menjadi Saling Terhubung dengan Kesadaran Penuh dalam Pengasuhan

Pengasuhan merupakan proses membesarkan, membimbing, dan mendidik anak sejak dalam kandungan hingga mandiri dan dewasa. Pengasuhan yang saling terhubung dicirikan dengan hubungan yang konsisten dan penuh welas asih antara setidaknya satu orang dewasa, sebagai orang tua dengan anak-anaknya. Pengasuhan ini menciptakan ikatan orang tua-anak yang sehat dan kuat, sesuai dengan kebutuhan anak (Leo, 2007). Dijelaskan lebih lanjut bahwa pengasuhan yang saling terhubung juga ditandai dengan ikatan emosional antara orang tua-anak dan sejauh mana ikatan ini saling menguntungkan dan berkelanjutan dari waktu ke waktu (Australian Childhood Foundation, 2012; Leo, 2007). Gambarnya, saat interaksi orang tua-anak memiliki kesadaran penuh maka saling terhubung antara ayah-ibu-anak dapat teramati dari iklim emosional diantara mereka yang penuh welas asih, kehangatan, kepuasan, kepercayaan, dan minimalnya konflik. Hal ini terjadi karena ketika orang tua-anak memiliki tingkat keterhubungan tinggi, mereka dapat menikmati dan menghabiskan waktu bersama, berkomunikasi secara bebas dan terbuka, saling mendukung dan menghormati, berbagi nilai-nilai yang sama, serta memiliki optimisme tentang masa depan (Australian Childhood Foundation, 2012, 2018).

Kesadaran penuh dalam pengasuhan dapat memungkinkan orang tua untuk menginterpretasikan isyarat verbal dan non-verbal anak-anak mereka dengan lebih akurat dan tepat. Pola asuh yang didasarkan pada kesadaran penuh dapat memungkinkan orang tua untuk memutus siklus reaktivitas otomatis terhadap perilaku anak dengan meningkatkan kemampuan mereka untuk melihat reaksi mereka sendiri dan kemudian memilih respons yang tepat (Taft, 2017).

Teori Sistem Keluarga (Bowen, dalam Moreira & Canavarro, 2018) menjelaskan bahwa sistem dalam keluarga bersifat saling memengaruhi dan dipengaruhi satu sama lain. Seluruh anggota dalam keluarga adalah penting dalam hubungan satu dengan lainnya dan untuk kestabilan keluarga atau untuk memperbaiki satu sama lain. Contohnya, ketika orang tua memiliki kesadaran penuh dalam pengasuhan hal ini mengurangi reaktivitas negatif orang tua terhadap otonomi anak. Sebaliknya, anak menjadi memahami dan merasakan kontrol orang tua yang tidak berlebihan. Hal inilah yang memupuk kehangatan dan keterikatan orang tua-anak (Duncan dkk. 2009).

Pengasuhan yang saling terhubung adalah pengasuhan yang tidak ada unsur paksaan atau rasa takut, melainkan pengasuhan yang memberikan pesan cinta dan welas asih pada anak (Leo, 2007). Ketika orang tua takut kehilangan cinta anak, mereka cenderung menjadi permisif dalam menetapkan aturan. Sebaliknya, ketika anak takut kehilangan cinta orangtuanya mereka menjadi patuh karena otoritas orang tua. Namun, pada pengasuhan yang saling terhubung anak memahami bahwa aturan yang mereka taati adalah upaya orang tua memberikan bimbingan dan salah satu bentuk kasih sayang orang tua kepadanya. Keterhubungan yang dibangun dalam interaksi orang tua-anak membantu memelihara ikatan keluarga dan berperan dalam perkembangan optimal anak-anak. Meski tidak dipungkiri, pengasuhan yang saling terhubung bukanlah pekerjaan yang mudah dilakukan orang tua dalam situasi dan tekanan lingkungan sosial saat ini. Kondisi orang tua karena kesibukan pekerjaan, kelelahan emosional maupun tekanan finansial seringkali memicu orang dewasa menjadi individu yang terkuras energinya saat pulang ke rumah atau merasa tidak punya cukup waktu untuk membangun keterhubungan personal

dengan anak-anak, selain menerapkan berbagai aturan tanpa memahami kebutuhan anak.

Pengasuhan yang saling terhubung bersifat proaktif, tidak seperti model pengasuhan kebanyakan yang lebih reaktif (Australian Childhood Foundation, 2012; Leo, 2007). Pengasuhan yang saling terhubung berfokus pada cara-cara meningkatkan kualitas ikatan orang tua-anak, dengan meningkatkan kesadaran penuh orang tua pada anak-anak mereka. Orang tua tidak berfokus pada cara-cara mendisiplinkan anak atau menetapkan aturan yang searah karena menganggap hal ini dapat memutus perasaan saling terikat satu sama lain dan meningkatkan resiko perilaku tidak kooperatif pada anak. Dijelaskan lebih lanjut oleh Leo (2007), keterhubungan merupakan navigasi dalam berinteraksi. Ketika kita hendak menanggapi perilaku anak, kita yang merasa terhubung dengan mereka, bertanya pada diri sendiri, sekiranya respon ini dapat diterima anak dan merasa lebih terkoneksi dengan kita sebagai orang tua, atau sebaliknya malah menjauhkan atau memutus koneksi tersebut.

Pada dasarnya, keterhubungan terbangun manakala kita merasa didengarkan dan dicintai apa adanya. Sedangkan ketika kita merasa tidak didengarkan dan terluka, maka terputuslah koneksi kita dengan pihak-pihak yang melukai (Leo, 2007; Zelenski & Nisbet, 2014). Hal ini tidak berarti dalam pengasuhan saling terhubung tidak ada cela sama sekali. Orang tua sebagai manusia biasa tidak jarang berada pada situasi mudah bereaksi daripada responsif terhadap perilaku anak. Kesadaran penuh membantu orang tua untuk segera menyadari bahwa kita telah

Orang tua sebagai manusia biasa tidak jarang berada pada situasi mudah bereaksi daripada responsif terhadap perilaku anak. Kesadaran penuh membantu orang tua untuk segera menyadari bahwa kita telah membuat keputusan dan segera memperbaiki relasi tersebut, dengan melakukan hal-hal berikut (a) rewind, (b) repair, dan (c) relav.

membuat keputusan dan segera memperbaiki relasi tersebut dengan melakukan hal-hal berikut (a) *rewind*, yaitu mengakui kita telah mengatakan sesuatu atau bertindak keliru dan menyakitkan; (b) *repair*, dengan meminta maaf dengan tulus; dan (c) *replay*, menanggapi kembali perilaku anak dengan mendengarkannya dan penuh kasih sayang. Ketika keterhubungan telah terbangun, anak-anak mendapatkan apa yang mereka butuhkan, maka mereka semakin mampu memahami dan menghadapi masa-masa ketika orang tuanya sedang menampilkan pengasuhan yang tidak ideal dan menunjukkan kekurangannya (Leo, 2007).

2. *Sesrawungan* sebagai Kearifan Lokal: Rerepresentasi Interaksi yang Saling Terhubung dalam Keluarga Indonesia

Konsep *sesrawungan* dari KAS (Ki Ageng Suryomentaram) diangkat penulis sebagai salah satu kearifan lokal dalam budaya Jawa di Indonesia yang mengajarkan interaksi kesadaran penuh dalam keluarga. Budaya Jawa memiliki pengaruh yang tidak dapat dipungkiri cukup berpengaruh dalam tatanan sosial kemasyarakatan di Indonesia. Meskipun luas Pulau Jawa hanya 7% dari luas Indonesia, 55.2% penduduk Indonesia tinggal di Pulau Jawa dan 58% dari mereka dapat berbahasa Jawa (Zetlin, dkk, dalam Dewi, 2018). *Sesrawungan* dimaknai sebagai “*sesambetanipun tiyang kaliyan bojonipun*” (interaksi yang terhubung satu sama lain antara seseorang dengan pasangannya) (Suryomentaram, 1989, hal.98). Makna *sambet* / *nyambung* atau terhubung sendiri adalah secara bergantian merasakan dan dirasakan perasaannya (Suryomentaram, dalam Dewi, 2018). Hal tersebut menandakan bahwa dalam budaya lokal di Indonesia sendiri telah mengenal konsep kesadaran penuh dalam berinteraksi, yang menempatkan pemahaman diri dan

Dalam budaya lokal di Indonesia, khususnya Jawa telah mengenal konsep kesadaran penuh dalam berinteraksi, yang menempatkan pemahaman diri dan memahami orang lain sebagai “saling merasakan yang dirasakan sesama” dalam berelasi.

memahami orang lain sebagai “saling merasakan yang dirasakan sesama” dalam berelasi. Dijelaskan juga bahwa ada perbedaan *sesrawungan* yang dilakukan dalam keluarga dan dalam *setting* sosial. Batasan dalam berinteraksi seharusnya diatur sehingga tatanan dalam kehidupan menjadi baik. Dalam keluarga, *sesrawungan* seharusnya dekat dan dalam segala hal sedangkan di lingkungan pertemanan, dengan tetangga, atau masyarakat tetap ada meski tidak mendalam (Suryomentaram, 1989).

Studi kualitatif mengenai *sesrawungan* yang dilakukan penulis (dalam Dewi, 2018) pada 2 partisipan dari komunitas KAS dan pada 20 partisipan orang tua-anak di Jawa Tengah mengungkapkan proses *sesrawungan* dalam keluarga yang mereka lakukan sehari-hari dan bagaimanakah pemahaman interaksi keluarga Jawa pada umumnya saat ini. Berdasarkan studi tersebut, komunitas KAS dan orang tua Jawa pada umumnya mengenal konsep *sesrawungan*, meskipun pada keluarga Jawa pada umumnya mengungkapkan tidak secara utuh menerapkan hal tersebut dalam berinteraksi dengan anak-anak dan hanya memberi contoh perilaku kepada mereka. Sedangkan pada komunitas KAS, dijelaskan bahwa *sesrawungan* adalah suatu konsep interaksi yang didalamnya mengandung unsur intrapersonal, yaitu mawas diri terhadap *karep* (keinginan diri) dan mencoba menjadi *mangertos* (memahami tanpa memberi penilaian) menghindari *rumangsa ngerti* (sok tahu), sehingga tidak menggunakan standar pribadi dalam berinteraksi. Sedangkan unsur interpersonal, yaitu *raos sami*

Dalam budaya lokal di Indonesia sendiri telah mengenal konsep kesadaran penuh dalam berinteraksi, yang menempatkan pemahaman diri dan memahami orang lain sebagai “saling merasakan yang dirasakan sesama” dalam berelasi. Dijelaskan juga bahwa ada perbedaan sesrawungan yang dilakukan dalam keluarga dan dalam setting sosial. Batasan dalam berinteraksi seharusnya diatur sehingga tatanan dalam kehidupan menjadi baik. Dalam keluarga, sesrawungan seharusnya dekat dan dalam segala hal, sedangkan di lingkungan pertemanan, dengan tetangga, atau masyarakat tetap ada meski tidak mendalam (Suryomentaram, 1989).

(rasa sejajar satu sama lain) dan *raos sih* (rasa welas asih / kasih sayang). Dalam interaksi keluarga, *sesrawungan* muncul manakala (a) hubungan bersifat *kandha takon* (komunikasi dua arah); (b) ada usaha untuk *mangertos* (saling belajar & memahami); (c) adanya *reribet* (tujuan dan topik yang dibahas); (d) *mikir rasa* atau mawas diri (memahami diri sendiri). Dan apabila *sesrawungan* tidak muncul, diungkapkan dapat memunculkan situasi *nganggit* atau *rumangsa ngerti*, yang maknanya merasa tahu tapi sebenarnya tidak paham. *Nganggit* dijelaskan merupakan sumber kesalahpahaman dan pemaksaan kehendak.

Dalam studi tersebut, dijelaskan bahwa proses kunci dalam *sesrawungan* adalah memunculkan situasi yang disebut sebagai *jonggring saloka* (bertemunya seseorang dengan orang lain secara mendalam), yang didalamnya melibatkan *kandha takon* dan *ngudhari reribet*. Proses ini menjadi penting dalam proses interaksi pasangan dan orang tua-anak karena dalam keluarga selalu ada urgensi untuk menyelesaikan berbagai tugas dan permasalahan. Diungkapkan juga tujuan *ngudhari reribet* adalah *begja* (rasa bahagia dan harmoni), yang pada akhirnya memunculkan *raos sami* dan *raos sih* pada anggota keluarga yang lain (Dewi, 2018). Hasil tersebut melengkapi konsep KAS bahwa melepaskan standar pribadi antar anggota keluarga dapat mewujudkan *begja* (kebahagiaan) bersama (Suryomentaram, 1989), namun juga menjadikan terjadinya transmisi *sesrawungan* antargenerasi. Contohnya, ketika orang tua berhasil memahami dirinya dan tidak melekatkan standar-standar pribadinya pada anak, maka mereka dapat memahami anak-anaknya secara objektif. Ketika situasi tersebut dibicarakan terus-menerus dalam diskusi harian dengan anak (*jonggring saloka*) maka disinilah proses *kandha takon* dan *ngudhari reribet* antara orang tua-anak dapat terjadi. Apabila anak terbiasa dengan cara-cara interaksi ini, anak pun akan mampu memandang sosok di luar dirinya secara objektif tanpa menghakimi / *rumangsa ngerti*, yang disebut proses menuju *mangertos*. *Sesrawungan* dalam konteks keluarga dijelaskan

Suryomentaram (Suryomentaram, 1989, hal.105-110) sebagai interaksi yang didalamnya terdapat proses membangun *raos bojo* (rasa saling membutuhkan dan melengkapi dalam berpasangan), *pamomong* (membimbing dalam kehidupan anak-anak mereka sebagai dorongan naluriah, sifatnya jasmaniah), dan *raos bapa / biyung* (rasa kebabakan / keibuan yang berupa cinta kasih / kasih sayang pada anak sehingga pada anak muncul rasa sayang dan penuh keindahan) (Suryomentaram, 1989, h.105-110).

Berdasarkan penjelasan ini, dapat dipahami bahwa interaksi yang harmonis dalam keluarga dan pengasuhan yang saling terhubung didasari pada upaya mawas diri orang dewasa. Proses ini tidak hanya memengaruhi secara langsung kepada anggota keluarga lainnya namun juga dapat ditransmisikan lintas generasi. *Sesrawungan* membuktikan bahwa pengasuhan yang saling terhubung tidak hanya satu arah, namun bersifat *dyadic*. Selain itu, *sesrawungan* juga membuktikan bahwa pengasuhan berdasar kesadaran penuh dapat mengajarkan anak-anak sejak dini untuk mengembangkan interaksi interpersonal mereka dengan kesadaran penuh.

Dengan sering melakukan komunikasi dan diskusi dengan anak-anak sejak dini mengenai cara memahami perasaan diri sendiri dulu, yang diistilahkan KAS sebagai *pangawikan pribadi*. Contohnya, ketika anak balita kita tersandung batu (*sesrawungan kalih watu*), kakinya terluka dan bahkan dia menangis kesakitan karena jatuh, maka orang tua datang menenangkannya sambil membersihkan luka dan memastikan si anak aman, lalu alih-alih memarahi batu atau anaknya, namun menjelaskan bahwa batu tersebut benda mati, yang sifatnya keras dan bisa menyakiti kita saat kita lengah. Bukan mengajarkan anak menyalahkan dirinya atau menikmati rasa sakitnya, namun lebih pada anak tidak menyalahkan batu yang melukainya tetapi tetap nyaman dan merdeka perasaannya karena tidak merasa memiliki masalah dengan batu tersebut. Hal ini membuat anak belajar mengenai konsep

memahami dirinya dan memahami sesama (ciptaan Tuhan). Bukan sekedar tahu sifat dan karakter, namun dapat memanfaatkan apa yang dimiliki pihak lain untuk kepentingan bersama. Misal: memahami batu tadi, maka berarti tidak hanya tahu sifat batu tapi juga dapat menggunakan kelebihan batu untuk hal-hal bermanfaat, seperti untuk menopang bangunan agar kokoh.

3. Manajemen Konflik dan Komunikasi Dua Arah dalam Pengasuhan

Dimensi umum yang ada dalam pengasuhan menurut Darling dan Steinberg (Williams & Wahler, 2010), yaitu manajemen konflik dan komunikasi dua arah yang tepat. Pengasuhan yang ideal adalah pengasuhan yang didalamnya terdapat resolusi konflik orang tua-anak, menyediakan media dialog terbuka bersama anak-anak mereka. Perbedaan memahami berbagai situasi, memaksakan standar pribadi orang tua kepada anak, dan kurangnya pemahaman orang tua pada kebutuhan-kebutuhan anak tidak jarang menimbulkan konflik orang tua-anak. Seringkali konflik tersebut diperburuk dengan interaksi ayah dan ibu yang bermasalah, sehingga anak-anak seringkali mendapatkan inkonsistensi informasi dan aturan. Steinberg (dalam Vangelisti, 2004) menyebutnya dengan istilah *generation gap*, yang dianggap terjadi sebagai produk dari ketidaksesuaian persepsi dan harapan yang tidak tersampaikan dalam komunikasi orang tua-anak di dalam keluarga.

Dalam pemahaman kearifan lokal Indonesia, berinteraksi dengan orang lain seharusnya dapat 'melihat' perasaan orang lain. Ketika seseorang tidak dapat memahami perasaan orang lain, perasaannya menjadi tidak nyaman. Dijelaskan lebih lanjut, rasa tidak nyaman menjadikan orang-orang yang bertemu satu sama lain menjadi bertengkar, pertengkaran dalam kelompok akan mengakibatkan peperangan (Suryomentaram, 1989). Konflik, pertengkaran, dan peperangan dianggap bersumber dari hal yang sama, yaitu kegagalan mengembangkan *raos gesang*

(rasa hidup) dan *sesrawungan*. Solusi yang ditawarkan KAS dalam menangani konflik adalah dengan belajar 'melihat' perasaan orang lain. Menurutnya, manusia adalah jasad / wujud yang memiliki perasaan. Inti manusia adalah perasaannya dan isi dunia adalah media untuk menyenangkan perasaannya. Meskipun perasaan manusia banyak jenisnya, namun dapat dikelompokkan dalam dua perasaan: senang dan tidak senang. Menerka perasaan orang lain, seringkali membawa dampak perasaan tidak nyaman yang tidak menyenangkan bagi kita.

Pada orang tua dengan model pengasuhan otoriter, konflik muncul manakala orang tua merasa anak menentang aturan atau keinginannya, tanpa berusaha memahami keinginan anak atau tidak membuka dialog dua arah untuk saling memahami. Anak patuh bukan karena memahami orang tuanya atau merasa nyaman dengan itu, namun karena takut kehilangan cinta orang tua padanya. Pada pengasuhan permisif, orang tua-anak cenderung berkonflik manakala keinginan anak berubah menjadi tuntutan-tuntutan yang memberatkan orang tua (tidak selalu dalam bentuk materi, namun bisa juga hati nurani). Orang tua akan berakhir mengalah karena takut kehilangan cinta anak pada mereka. Sedangkan pada pengasuhan yang membiarkan atau model penolakan, mereka sangat menghindari konflik dengan anak, alih-alih menyelesaikan konflik mereka cenderung berpura-pura tidak terjadi sesuatu dan mengalihkan fokus perhatian pada hal-hal lain, sehingga ketidaksesuaian dan konflik menjadi berkepanjangan dan interaksi didalamnya menjadi berjarak.

Dalam pemahaman kearifan lokal Indonesia, berinteraksi dengan orang lain seharusnya dapat 'melihat perasaan' orang lain. Ketika seseorang tidak dapat memahami perasaan orang lain, perasaannya menjadi tidak nyaman. Dijelaskan lebih lanjut, rasa tidak nyaman menjadikan orang-orang yang bertemu satu sama lain menjadi bertengkar, dan pertengkaran dalam kelompok akan mengakibatkan peperangan. Konflik, pertengkaran, dan peperangan dianggap bersumber dari hal yang sama, yaitu kegagalan mengembangkan raos gesang (rasa hidup) dan sesrawungan.

Pada pengasuhan yang saling terhubung, posisi orang tua berwibawa bagi anak bukan karena dominansinya, namun karena mereka punya banyak alternatif solusi dalam mengurai konflik yang terjadi, seperti mendengarkan apa yang diinginkan anak, memberi penjelasan dengan bahasa yang dipahami anak atas keputusan-keputusan orang tua, memberi kesempatan anak menemukan alternatif pilihan yang didiskusikan bersama jenisnya, dan selalu ada arahan tanpa menghakimi anak. Konflik bisa saja terjadi, ketidaksesuaian pola pikir bisa saja dialami orang tua-anak, namun sifatnya sementara karena selalu ada ikatan untuk saling mengkomunikasikan hal tersebut dan menyelesaikannya bersama. Dengan kata lain, pengasuhan yang saling terhubung menjadikan orang tua berwibawa bagi anak-anak memerlukan banyak usaha dan energi dalam melaksanakannya. Leo (2007) menjelaskan dalam pengasuhan saling terhubung diperlukan beberapa hal berikut dalam mengelola konflik pengasuhan:

- (1). Waktu, orang tua dengan pengasuhan saling terhubung seringkali membutuhkan lebih banyak waktu untuk berkomunikasi dan memahami anak. Mengatakan “tidak” jelas lebih cepat daripada berempati dengan keinginan anak dan berbicara dari hati ke hati.
- (2). Kreativitas, sebenarnya jauh lebih mudah bagi orang tua untuk mengakses frasa pendek dan langsung, seperti “Jangan lakukan itu!” atau “Tolong hentikan!” ketimbang kita harus mengolah frasa panjang untuk menenangkan anak yang cemas, menyemangati anak-anak yang *down*, dan meredakan kemarahan anak. Dibutuhkan konsistensi, latihan, dan usaha konkrit.
- (3). Ruang emosional, sebagai salah satu cara orang tua terhubung dengan anak adalah dengan memberikan diri kita secara emosional dalam setiap kehadiran kita bersama anak. Tidak jarang cara ini menguras energi emosional kita sehingga membutuhkan kesabaran dan kesiapan ekstra.
- (4). Stamina fisik, pola asuh yang terhubung meliputi bahasa tubuh yang terhubung — semakin dekat dengan anak,

berlutut setingkat dengannya dan bersikap main-main. Jelas ada aktivitas fisik yang terlibat dalam pengasuhan yang terhubung dan memerlukan stamina yang baik untuk mengikuti rutinitas mereka.

- (5). Toleransi pada emosi negatif, merupakan bagian dari pengasuhan yang saling terhubung. Pada pengasuhan ini orang tua menjadi mungkin membuka pemahaman anak pada perasaan-perasaan anak, seperti kesedihan, kemarahan, kecemburuan, dan negativitas. Saat anak merasakan hal itu dan menjadi tidak nyaman karenanya, tidak jarang orang tua juga merasakan hal yang sama dengan anak, sehingga diperlukan praktik mentolerir emosi yang besar dan tidak nyaman pada anak-anak kita dan diri kita sendiri.
- (6). Pengaturan diri, dalam upaya memasuki ruang yang terhubung dengan seorang anak yang sedang berulah, menentang, atau menjadi agresif secara fisik, orang tua harus mengatur emosi diri sendiri. Orang tua harus tenang, setenang yang ingin kita lihat pada anak kita. Dalam banyak studi, diungkapkan bahwa pengaturan diri dapat mengalami pasang surut, artinya ketika dalam suatu waktu kita menggunakannya sepanjang hari maka dibutuhkan waktu lain untuk mengisi ulang energi kita dalam pengaturan diri.



PENUTUP

Tidak ada model pengasuhan yang ideal dalam usaha kita membimbing anak-anak, namun dengan memahami inti dalam pengasuhan apapun gaya pengasuhan orang tua dapat membawa anak-anak berkembang optimal. Inti dalam pengasuhan adalah interaksi yang saling terhubung antara orang tua-anak, yang didasari dengan kesadaran penuh orang tua dalam memahami diri sendiri dan anak-anak mereka. Ternyata kesadaran penuh dalam interaksi keluarga bukanlah monopoli orang tua semata, meskipun orang tua adalah pemegang kendali namun kesadaran penuh dalam berinteraksi dapat dipelajari anak-anak dengan transmisi antargenerasi, yang menyediakan media komunikasi orang tua-anak dan kesempatan anak-anak mengalaminya bersama orang tua mereka. Kearifan lokal Indonesia mengenal *sesrawungan* sebagai model pengasuhan yang saling terhubung dan berlandaskan kesadaran penuh orang tua-anak dalam berinteraksi. Meskipun konflik orang tua-anak tidak terhindarkan namun cara-cara dalam pengasuhan saling terhubung memiliki tahap-tahap yang dapat dilakukan untuk mengelolanya. Pengasuhan yang saling terhubung bukanlah model pengasuhan, namun merupakan cara mengasuh dengan kesadaran penuh yang menjadikan orang tua menjadi berwibawa di mata anak dan terjaga keterikatan antara orang tua-anak.

REFERENSI

Abela, A., & Walker, J. (Ed.). (2014). *Contemporary Issues in Family Studies*. West Sussex: Wiley Blackwell.

Australian Childhood Foundation, (2012). *Connected Parenting: A Bringing Up Great Kids resource*. Australian Childhood Foundation. Ringwood: Australian Childhood Foundation. Retrieved from kidscount.com.au

Baumrind, D. (1983). Concept of Parenting. Retrieved July 18, 2020, from <http://www.athealth.com/Practitioner/ceducparentingstyles.html>

- Boals, A., vanDellen, M. R., & Banks, J. B. (2011). The relationship between self-control and health: The mediating effect of avoidant coping. *Psychology and Health*, 26(8), 1049–1062. <https://doi.org/10.1080/08870446.2010.529139>
- Bugental, D. B., & Happaney, K. (2002). *Parental attributions*. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Being and becoming a parent* (p. 509–535). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Cherry, K., & Morin, A. (edt). (2020). Why Pareting Styles Matter when Raising Children. Retrieved July 15, 2020, from <https://www.verywellmind.com/parenting-styles-2795072>
- Christiano, D. (2019). Which Parenting Type is Right for You? Retrieved July 15, 2020, from <https://www.healthline.com/health/parenting/types-of-parenting#takeaway>.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 203–217. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9304-8>
- Crandall, A. A., Ghazarian, S. R., Day, R. D., & Riley, A. W. (2016). Maternal Emotion Regulation and Adolescent Behaviors: The Mediating Role of Family Functioning and Parenting. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(11), 2321–2335. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0400-3>
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang : UPT Penerbit UNDIP.
- Dewi, K. S. (2018). *Sesrawungan: Nilai-nilai Interaksi dalam Budaya Jawa untuk Mengoptimalkan Keberfungsian Keluarga (Bab 3)*. (M.

Z. Indrawati, E.S.; Alfaruqy, Ed.). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

DeSteno, David; Gross, James J.; Kubzansky, L. (2013). Affective Science and Health: The Importance of Emotion and Emotion Regulation. *Health Psychology*, 32(5), 474–486. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0030259>

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). Pilot study to gauge acceptability of a mindfulness-based, family-focused preventive Intervention. *Journal of Primary Prevention*, 30(5), 605–618. <https://doi.org/10.1007/s10935-009-0185-9>

van IJzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2019). Bridges across the intergenerational transmission of attachment gap. *Current Opinion in Psychology*, 25, 31–36. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.014>

Kabat-Zinn, J. & Hanh, T. N. (1993). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (Revised edition). New York: Delacorte Press.

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>.

Lezin, N., Roller, L. A., Bean, S., & Taylor, J. (2004). Parent-Child connectedness: Implications for research, interventions and positive impacts on adolescent health. Santa Cruz, CA: ETR Associates.

Leo, P. (2007). *Connection Parenting*. Deadwood: Wyatt-MacKenzie Publishing, Inc.

- Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L., & Greenberg, M. T. (2015). Understanding How Mindful Parenting May Be Linked to Mother–Adolescent Communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(9), 1663–1673. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0325-x>
- Merriam-Webster. (n.d.). In *Merriam-Webster.com dictionary*. Retrieved July 22, 2020, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/>.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The Association between Self-Critical Rumination and Parenting Stress: The Mediating Role of Mindful Parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27(7), 2265–2275. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1072-x>.
- Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and Well-Being: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198–223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>.
- Parent, J., McKee, L. G., N. Rough, J., & Forehand, R. (2016). The Association of Parent Mindfulness with Parenting and Youth Psychopathology Across Three Developmental Stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(1), 191–202. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-9978-x>.
- Power, T. G. (2013). Parenting dimensions and styles: A brief history and recommendations for future research. *Childhood Obesity*, 9(SUPPL.1). <https://doi.org/10.1089/chi.2013.0034>.
- Sette, G., Coppola, G., & Cassibba, R. (2015). The transmission of attachment across generations: The state of art and new theoretical perspectives. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(3), 315–326. <https://doi.org/10.1111/sjop.12212>.
- Suryomentaram, G. (1989). *Kawruh Jiwa: Wejanganipun Ki Ageng Suryomentaram* (4th ed.). Jakarta, Indonesia: CV. Haji Mas Agung.

Suttie, J. (2016). Mindful parenting may keep kids out of trouble. Retrieved July 15, 2020, from https://greatergood.berkeley.edu/article/item/mindful_parenting_may_keep_kids_out_of_trouble.

Taft, M. W. (2017). How Mindful Parenting Can Help You Connect Better with Your Children The First Step is Learning How to Listen. Retrieved July 15, 2020, from <https://blog.wisdomlabs.com/mindful-parenting-can-help-connect-better-children>.

Trommsdorff, G. (2009a). Culture and Development of Self-Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(5), 687–701. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00209.x>.

Trommsdorff, G. (2009b). Parent-child relations over the life span: A cross-cultural perspective, 11–66. Retrieved from https://kops.ub.uni-konstanz.de/xmlui/bitstream/handle/urn:nbn:de:bsz:352-opus-80770/Parent_child_relations.pdf?sequence=1.

Vangelisti, Anita. (2004). Vangelisti, A. L. (Ed.). (2004). Handbook of family communication. Mahwah, NJ: Lawrence.

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>.

Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and Feeling Connected: The Distinct Role of Nature Relatedness. *Environment and Behavior*, 46(1), 3–23. <https://doi.org/10.1177/0013916512451901>.

BAB. IV

REMAJA: KESADARAN PENGASUHAN DAN MASALAH INTERNALISASI REMAJA

**Dian Veronika Sakti kaloeti
Novi Qonitatin
Lusi Nur Ardhiani**

Setelah mempelajari Bab ini maka pembaca diharapkan mampu:

1. Menjelaskan konsep tentang kesadaran penuh pengasuhan dan konsekuensi penerapannya dalam pengasuhan
2. Menguraikan kualitas hubungan dengan anak, khususnya remaja, melalui kesadaran penuh pengasuhan
3. Mengidentifikasi perbedaan pola asuh tradisional dan pola asuh berkesadaran penuh
4. Menjelaskan permasalahan remaja yang dikaitkan dengan pengasuhan berkesadaran penuh
5. Mendeskripsikan keluarga dan pengasuhan dalam perilaku remaja.

A. Mengubah Kesadaran Orang Tua demi Karakter Anak

Kesadaran penuh pengasuhan, diakui sebagai hal yang mendasar untuk keterampilan atau praktik pengasuhan, dan telah diakui sebagai cara yang efektif dalam intervensi pengasuhan (Duncan dkk., 2009). Kesadaran sendiri merupakan suatu tindakan intervensi pencegahan permasalahan dalam perilaku dengan target utamanya adalah pada proses interpersonal manusia (Coatsworth dkk., 2010). Individu yang lebih sadar secara penuh, akan lebih mampu merespon tekanan-tekanan yang terjadi di dalam relasi dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Carson dkk. (2004) juga telah memperlihatkan bahwa intervensi pencegahan masalah perilaku yang dipadukan dengan teknik *mindfulness*, menunjukkan efek positif untuk munculnya perasaan dekat, terhubung, penerimaan dari pasangan, serta menurunkan tekanan yang muncul dalam relasi. Coatsworth dkk. (2010) menguatkan dengan hasil-hasil penelitian yang menunjukkan, bahwa intervensi kesadaran penuh pada pengasuhan memiliki potensi untuk meningkatkan pengasuhan anak, kepuasan pengasuhan,

keberfungsian keluarga, dan *mindfulness* (kesadaran penuh) pada individu itu sendiri.

Pengasuhan adalah wilayah interpersonal, dimana sikap sadar memiliki peran yang cukup besar (Dumas, 2005; Duncan dkk., 2009). Latihan sikap kesadaran penuh dapat meningkatkan kesadaran individu tentang pengalaman mereka dari waktu ke waktu, termasuk pikiran, perasaan, dan sensasi fisik. Kesadaran yang berpusat pada masa kini, memungkinkan individu untuk memutus rantai respon otomatis dan kebiasaan terhadap suatu pengalaman, dan sebagai alternatifnya individu bisa menggunakan pilihan yang lebih dilandasi kesadaran, tentang bagaimana merespon pengalaman sehari-hari mereka (Goldstein, 2012). Fokus yang berpusat pada “saat ini” juga dapat meningkatkan kesadaran individu tentang pengalaman orang lain. Bögels dkk., (2008) menambahkan, bahwa pelatihan sikap kesadaran penuh pada orang dewasa, memiliki keterkaitan dengan peningkatan kontrol diri dan penyesuaian diri yang lebih besar dengan orang lain.

Dix (1991) mengungkapkan bahwa pengasuhan adalah kejadian emosional yang amat dalam, dan pada hakekatnya semua aspek pengasuhan dipengaruhi oleh aktivitas emosi, keterikatan, dan peraturan dari orang tua. Sama dengan sifat kesadaran, pengasuhan yang penuh kesadaran mencakup unsur-unsur “kesadaran saat ini” dalam kehidupan sehari-hari. Pengasuhan yang penuh kesadaran adalah "konsep-meta" yang mencerminkan seberapa tinggi tingkat kesadaran yang dimiliki orang tua, terhadap kondisi internal mereka dan bagaimana mereka berpikir dan merasakan tentang pikiran dan perasaan mereka (Coatsworth dkk., 2010).

Pengasuhan dengan kesadaran penuh, juga dapat memperluas cakupannya ke proses antar dan intra-pribadi (Lippold dkk., 2015), dimana kesadaran pengasuhan pada prinsipnya adalah membawa kualitas perhatian dan kesadaran yang : terpusat pada saat ini, reaktifitas yang rendah, adanya sikap terbuka, dan menerima pikiran, perasaan dan perilaku pengasuhan seseorang. Kualitas perhatian dan kesadaran, sering kali dipengaruhi oleh keyakinan, harapan, dan

perilaku yang terkondisikan. Hal ini didukung oleh Coatsworth dkk. (2010) yang mengungkapkan bahwa kesadaran pengasuhan akan melibatkan peran intrapersonal dan interpersonal secara bersamaan.

Aspek intrapersonal dari kesadaran dalam pengasuhan, tidak hanya meliputi atribusi, sikap dan nilai-nilai, kepercayaan, dan harapan yang dimiliki orang tua, tetapi juga cara orang tua berhubungan/berkomunikasi dan menanggapi pengalaman internal tersebut atau memberi respon terhadap pengalaman pribadi. Dalam dunia interpersonal, sikap sadar dalam pengasuhan, tercermin dalam cara orang tua hadir sepenuhnya, ketika berinteraksi dengan anak-anak mereka dan cara orang tua menunjukkan sikap penerimaan, kebaikan, dan kasih sayang dalam interaksi tersebut. Mengubah kesadaran pengasuhan pada orang tua, akan dapat mempengaruhi cara berpikir dan mempengaruhi sekitar mereka (intrapersonal) dan perilaku mereka terhadap anak-anak mereka (interpersonal).

1. Kualitas Relasi Antar Generasi dan Kemampuan Mengatur Remaja

Relasi antara orang tua dengan anak akan mengalami perubahan seiring dengan masa pertumbuhan anak. Perbedaan relasi orang tua pada masa anaknya berusia remaja dengan pada masa masih kanak-kanak, adalah berkurangnya waktu bersama (Larson dkk., 1996). Remaja akan menghabiskan lebih sedikit waktu dengan orang tua mereka, dibandingkan dengan teman sebayanya (Lam dkk., 2012). Pengawasan orang tua secara konsisten, juga akan menjadi lebih sulit. Selama masa transisi tersebut, orang tua dan remaja melaporkan turunnya perasaan kedekatan antara satu sama lain (Larson & Williams, 1997), yang dicirikan dengan kurangnya emosi positif dan meningkatnya emosi negatif pada relasi mereka (Kim dkk., 2001). Orang tua perlu membuat penyesuaian terhadap pengasuhan mereka untuk

Selama masa transisi tersebut, orang tua dan remaja melaporkan turunnya perasaan kedekatan antara satu sama lain (Larson & Williams, 1997), yang dicirikan dengan kurangnya emosi positif dan meningkatnya emosi negatif pada relasi mereka.

mendukung kebutuhan remaja akan otonomi yang semakin besar (Wray-Lake dkk., 2010).

Masa remaja, dikenal sebagai masa peralihan atau masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa (Feldman, 2009; Manstead & Hewstone, 1996; Papalia dkk., 2007; Santrock, 2007). Masa ini juga disebut dengan masa kritis (Manstead & Hewstone, 1996) yang ditampilkan dengan munculnya masalah-masalah perilaku dan penyesuaian, serta orang tua dituntut untuk dapat memahami dan menerima perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja, berikut penyesuaian dan penyelesaian tugas perkembangannya (Sarwono, 2008; Duvall dalam Setiono, 2011). Dikuatkan oleh penelitian Santoso dkk., (2009) yang menunjukkan adanya perbedaan dalam memandang kriteria kedewasaan, antara orang tua dan remaja, yang disebabkan adanya kesenjangan generasi dalam relasi mereka. *Kohort* generasi yang berbeda, memberikan pengalaman yang berbeda pula selama bertahun-tahun dalam pembentukan seseorang, yang kemudian memberi nilai dan perilaku yang berbeda pula (Vaterlaus dkk., 2015). Orang tua dan anak yang remaja, dengan perbedaan generasi, dapat menafsirkan interaksi satu sama lain, dengan cara yang berlainan karena memiliki set harapan yang berbeda (Clark, 2009). Sering kali hal ini menimbulkan kesulitan antara dua generasi, dalam saling memahami satu sama lain, yang pada akhirnya menyebabkan terjadinya konflik antara orang tua dan remaja.

Konflik dalam relasi ditemukan secara temporer dan meningkat konfliknya, ketika anak mulai beranjak remaja (Allison, 2000; De-Goede dkk., 2008; Mcgue dkk., 2005; Steinberg, 2016). Orang tua dan remaja merasakan beberapa konflik yang cukup sulit, sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah relasi yang buruk, bagi beberapa anggota keluarga (Coatsworth dkk., 2010). Konflik juga dapat meningkat, ketika muncul perasaan, bahwa pola pengasuhan orangtua tidak efektif dan kaku. Hal itu biasanya terjadi pada masa remaja awal, ketika orang tua dan remaja sama-

sama beralih ke hubungan yang lebih egaliter atau setara (Collins & Laursen, 2006; Steinberg & Silk, 2002).

Konflik pada relasi orang tua dan remaja seringkali ditemukan sebagai suatu prediktor yang kuat, pada eksternalisasi masalah perilaku pada remaja (Steinberg & Silk, 2002). Orang tua yang memiliki masalah dengan anak remaja, bisa saja tidak memerhatikan anaknya, yang justru akan berkontribusi dalam kurangnya pengawasan orang tua dan peningkatan resiko yang lebih besar untuk munculnya masalah pada anak (Dishion dkk., 2004). Dishion dkk. (2004) turut menegaskan bahwa pola asuh yang tidak efektif pada awal masa remaja, memiliki keterkaitan dengan perilaku seperti penggunaan narkoba, kenakalan, dan perilaku seksual berisiko.

Sebaliknya, relasi orang tua dengan anak remaja yang efektif, ditandai dengan kedekatan emosional, komunikasi terbuka, dan rendahnya konflik, serta mendekatkan remaja dengan peningkatan keterampilan, nilai-nilai, dan perilaku yang mengarah pada pengaturan diri yang kompeten, kesehatan emosional, dan perilaku positif (Masten & Coatsworth, 1998). Perubahan-perubahan yang terjadi di dalam masa remaja, merupakan satu periode perkembangan anak, dimana kemampuan menerapkan kesadaran pengasuhan bisa sangat bermanfaat selama masa peralihan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengasuh anak dengan kesadaran penuh dapat meningkatkan komunikasi ibu dan remaja dengan mengurangi reaksi negatif orangtua terhadap informasi tentang anak, persepsi anak remaja tentang kontrol orangtua yang berlebihan, dan meningkatkan kualitas afektif dari hubungan orangtua-remaja (Lippold dkk., 2015). Pengasuhan dengan kesadaran penuh, dapat memperlihatkan konsekuensi yang positif, antara lain dengan meningkatkan kemampuan orang tua dalam menggunakan kesadaran mereka untuk merawat anak, kemampuan orang tua untuk melatih anak mereka, serta meningkatkan relasi dan kualitas

perasaan kasih sayang antara orang tua-remaja (Coatsworth dkk., 2010).

Perubahan dalam pola asuh menjadi pengasuhan berkesadaran penuh, dapat memberikan perlindungan untuk keluarga selama masa transisi anak menuju masa remaja, serta secara tidak langsung memberikan pengaruh pada kualitas relasi orang tua dan remaja (Coatsworth dkk., 2010). Hasil penelitian Coatsworth dkk. (2010) tersebut menunjukkan, bahwa peningkatan pengasuhan berkesadaran penuh, turut memperlihatkan kemajuan yang pesat dalam pengelolaan emosi ibu. Para ibu lebih mampu untuk mengelola rasa marah, menjadi lebih sabar dengan emosi anak remajanya, mampu mengungkapkan lebih banyak ekspresi positif dan lebih sedikit emosi negatif dalam interaksi dengan anaknya, serta mampu menerima emosi positif dan negatif anak remajanya. Fokus utama pengasuhan anak berkesadaran penuh ini adalah mempraktikkan kesadaran yang terpusat pada “saat ini”, dengan cara mendengarkan dengan seksama. Tetap sadar dan fokus, memiliki rasa kasih sayang kepada diri mereka sendiri dan anak remajanya, dan mendengarkan dengan lebih seksama (Lippold dkk., 2015). Hal ini memungkinkan orang tua untuk mengembangkan kedekatan dalam relasi, dengan demikian dapat sesuai dengan kebutuhan remaja akan koneksi dan keterikatan.

Perubahan dalam pola asuh menjadi pengasuhan berkesadaran penuh, dapat memberikan perlindungan untuk keluarga selama masa transisi anak menuju masa remaja, serta secara tidak langsung memberikan pengaruh pada kualitas relasi orang tua dan remaja.

Pengasuhan berkesadaran penuh, diakui dapat berkontribusi dalam membangun relasi yang dekat dan saling mencintai antara remaja dengan orang tua atau pengasuhnya, yang secara khusus dilakukan untuk melindungi remaja dari pengaruh maladaptif nantinya (Masten & Coatsworth, 1998). Tindakan-tindakan yang fokus terhadap pelatihan kesadaran dalam pengasuhan, dapat membantu orang tua meningkatkan ungkapan perasaan positif dan mengurangi ungkapan perasaan negatif, yang juga mampu

menghentikan kondisi negatif yang berhubungan dengan perkembangan perilaku bermasalah pada anak.

Pengaturan dari orang tua merupakan salah satu yang mempengaruhi aspek kesadaran pengasuhan (Dix, 1991). Pengasuhan anak melalui pengalaman emosional secara intens dan juga hampir semua aspek dalam pola pengasuhan, dipengaruhi oleh pengaktifan, keterlibatan, dan kontrol emosional dari orang tua. Bagaimana orang tua dapat mengubah kesadarannya dalam pengasuhan adalah dilakukan dengan cara mengatur perilaku atau tindakan di dalam pengasuhannya dengan tujuan meningkatkan kualitas relasi yang baik dengan remaja.

Pengasuhan anak melalui pengalaman emosional secara intens dan juga hampir semua aspek dalam pola pengasuhan, dipengaruhi oleh pengaktifan, keterlibatan, dan kontrol emosional dari orang tua. Bagaimana orang tua dapat mengubah kesadarannya dalam pengasuhan adalah dilakukan dengan cara mengatur perilaku atau tindakan di dalam pengasuhannya dengan tujuan meningkatkan kualitas relasi yang baik dengan remaja.

Ada lima dimensi dalam pola asuh yang dipercaya akan tepat digunakan dalam pelatihan pengasuhan berkesadaran penuh untuk orang tua (Coatsworth dkk., 2010; Duncan dkk., 2009; Lippold dkk., 2015), yaitu:

- (1) melatih orang tua untuk mendengar anak-anaknya dengan perhatian penuh dan penerimaan secara sadar dengan seksama selama interaksi dengan anak remaja mereka dari waktu ke waktu;
- (2) melatih penerimaan yang tidak menghakimi atas diri sendiri dan anak, menumbuhkan kesadaran orang tua tentang kemampuan dan harapan mereka terhadap anak remajanya dan penanaman sikap keterbukaan dan penerimaan terhadap diri sendiri;
- (3) melatih kesadaran emosional atas diri sendiri dan anak, juga memperhatikan emosi orang-orang di sekitarnya ketika emosi memuncak dan berubah;
- (4) melatih regulasi diri orang tua untuk menurunkan tingkat reaktif terhadap perilaku anak dan pada akhirnya mampu

membawa mereka lebih tenang memilih dan menerapkan tindakan pengasuhan yang sesuai dengan nilai serta tujuan pengasuhan mereka;

- (5) melatih kasih sayang pada diri sendiri dan anak dalam bentuk rasa kepedulian orang tua yang tulus terhadap anak remaja mereka serta diri mereka sendiri.

Penjelasan lebih jauh mengenai kelima dimensi ini dijabarkan kembali pada bagian kesadaran orang tua dan psikopatologi pola asuh pada bab ini.

Orang tua yang menghormati privasi remaja akan dapat mengurangi persepsi remaja tentang kontrol orangtua yang berlebihan dan mendorong terjadinya komunikasi (Lippold dkk., 2015). Pengasuhan yang menekankan pada kesadaran, akan lebih nyaman untuk memberikan kebebasan pada anak remajanya, sehingga dapat mengurangi perasaan remaja atas kendali orangtua yang berlebihan. Pemberian otonomi semacam itu juga dapat menjembatani diskusi yang lebih terbuka antara orang tua dan anak remajanya tentang berbagai topik, dengan inisiatif remaja untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya ataupun dengan permintaan orang tua.

Orang tua yang menghormati privasi remaja akan dapat mengurangi persepsi remaja tentang kontrol orangtua yang berlebihan dan mendorong terjadinya komunikasi.

Pengasuhan yang menekankan pada kesadaran, akan lebih nyaman untuk memberikan kebebasan pada anak remajanya, sehingga dapat mengurangi perasaan remaja atas kendali orangtua yang berlebihan.

Pemberian otonomi semacam itu juga dapat menjembatani diskusi yang lebih terbuka antara orang tua dan anak remajanya tentang berbagai topik, dengan inisiatif remaja untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya ataupun dengan permintaan orang tua.

2. Karakter Jujur dan Moral Anak

Pengasuhan berkesadaran penuh, memiliki dampak penting bagi komunikasi orang tua dan remaja. Lippold dkk. (2015) telah mengidentifikasi hambatan untuk komunikasi yang efektif antara orang tua dengan anak, antara lain seperti : (1) reaksi negatif orangtua terhadap pengungkapan sang anak, (2) persepsi remaja

tentang kontrol orangtua yang berlebihan, dan (3) orangtua yang dingin dan tidak mendukung. Sikap berkesadaran penuh dalam pengasuhan dapat memberikan pengaruh pada komunikasi orang tua-remaja dengan menghilangkan penghalang dari komunikasi tersebut. Orang tua yang sadar, merupakan tingkatan lanjut dari sikap kesadaran penuh itu sendiri, atau dengan kata lain adanya kesadaran yang muncul karena suatu tujuan, yaitu tidak menghakimi antar individu pada interaksi orang tua dan remaja (Duncan dkk., 2009). Aspek kesadaran dalam pengasuhan, dapat mengurangi reaktivitas negatif orang tua terhadap keterbukaan remaja dan perasaan remaja tentang kontrol orangtua yang berlebihan, serta dapat menimbulkan hubungan remaja orangtua yang lebih hangat (Duncan dkk., 2009). Penelitian tentang tindakan kesadaran penuh pada pengasuhan anak telah menunjukkan adanya peningkatan dalam pengelolaan rasa marah dan perilaku positif yang diperlihatkan orang tua kepada remaja (Coatsworth dkk., 2010).

Pada orang tua yang mendekati remaja mereka dengan pengasuhan yang berkesadaran penuh, ditemukan sebuah sifat seperti : penerimaan yang terpusat, tidak menghakimi, tidak reaktif, dan penuh kasih sayang. Hal ini dirasa lebih efektif untuk berkomunikasi dengan anak remaja, sehingga menghasilkan sikap jujur pada remaja (Racz & McMahon, 2011). Kesadaran dalam pengasuhan dapat memungkinkan orang tua untuk menginterpretasikan isyarat verbal dan non-verbal anak remaja mereka dengan lebih akurat dan tepat. Pola asuh yang bijaksana dapat memungkinkan orang tua untuk memutus siklus reaktivitas otomatis terhadap perilaku remaja dengan meningkatkan kemampuan mereka, untuk melihat reaksi mereka sendiri, dan kemudian memilih respon yang cocok (Lippold dkk., 2015).

Lippold dkk. (2015) menguraikan dengan jelas hubungan antara kesadaran pengasuhan dengan komunikasi antara orang tua dengan remaja. *Pertama*, orang tua yang lebih sadar dalam mengasuh anak, cenderung lebih memiliki reaksi positif terhadap rutinitas kejujuran pengungkapan rasa oleh anak remajanya, yang pada akhirnya dapat meningkatkan lebih banyak komunikasi antara orang tua-remaja. Reaksi negatif orangtua terhadap pengungkapan remaja, seperti marah, tidak tertarik, atau menolak tanggapan, dapat menghambat komunikasi orang tua-remaja; tanggapan tersebut telah dibuktikan dengan berkurangnya intensitas pengungkapan kejujuran remaja. Orang tua yang mengasuh dengan kesadaran penuh, lebih cenderung untuk diam, mendengarkan dengan seksama, dan merenungkan secara mendalam tentang apa yang diungkapkan oleh anak remaja mereka. Proses pengaturan dan penanaman kesadaran diri seperti itu, dapat membuat orang tua berkurang reaktif emosionalnya terhadap pengungkapan anak remaja mereka, dan lebih mampu memilih bagaimana merespon. Respon orangtua yang mendukung, dapat membantu komunikasi orang tua-remaja. Orang tua yang lebih penyayang dan lebih mampu mengatur emosi, akan lebih nyaman menanyakan anak remajanya tentang kegiatan mereka, dan anak remaja mereka akan cenderung menjawab pertanyaan ataupun memberikan informasi dengan sejujurnya.

Hubungan antara kesadaran pengasuhan dengan komunikasi antara orang tua dengan remaja.

- 1. memiliki reaksi positif terhadap rutinitas kejujuran pengungkapan rasa oleh anak remajanya,*
- 2. fokus pada penerimaan dan tidak menghakimi, dapat mengurangi persepsi remaja terhadap kontrol orangtua yang berlebihan*
- 3. memicu hubungan orangtua-remaja yang lebih hangat dan lebih dekat, serta yang dapat meningkatkan komunikasi orangtua-anak.*

Kedua, pengasuhan yang berkesadaran penuh dari orang tua, dengan fokus pada penerimaan dan tidak menghakimi, dapat mengurangi persepsi remaja terhadap kontrol orangtua yang berlebihan. Beberapa penelitian menunjukkan, bahwa remaja cenderung menutup diri dari orang tua mereka, ketika mereka menganggap orang tua mereka mengganggu atau mengendalikan, dan ketika mereka beranggapan bahwa orang tua mereka telah melanggar privasi mereka. Remaja yang menganggap orang tua mereka terlalu mengontrol, dapat berakibat terhambatnya penyampaian informasi tentang dirinya ke orang tua mereka. Pada akhirnya, berakibat pula pada terhambatnya mekanisme pemenuhan kebutuhan otonomi dan kemandirian, yang khas di usia remaja. Orang tua yang penuh kesadaran dalam pengasuhannya, juga lebih mungkin untuk mengenali kebutuhan anak remaja mereka, akan otonomi dan kemandirian serta menjadi lebih responsif terhadap kebutuhan perkembangan mereka yang berubah. Oleh karena itu, dengan cara menghormati otonominya, maka orang tua akan lebih mudah untuk mendapatkan kabar dari mereka. Selanjutnya, orang tua yang memiliki kesadaran yang besar dalam pengasuhannya, kecil kemungkinannya untuk menghakimi dan akan lebih menerima serta menyayangi pada setiap interaksi mereka dengan anak remajanya, yang mana berkaitan juga dengan rendahnya persepsi remaja mengenai kontrol orangtua dan kemudian intensitas pengungkapan rutin remaja jadi lebih tinggi.

Ketiga, pengasuhan yang berkesadaran penuh, dapat memicu hubungan orangtua-remaja yang lebih hangat dan lebih dekat, serta yang dapat meningkatkan komunikasi orangtua-anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kejujuran

pengungkapan remaja dan strategi manajemen keluarga, dipengaruhi oleh kualitas hubungan orang tua-remaja. Remaja yang mendapat pengasuhan dengan berkesadaran penuh dari orang tuanya, lebih mungkin untuk terbuka kepada orang tua tentang apa yang menjadi kegiatan mereka. Lebih lanjut, orang tua yang terlibat dalam kesadaran dalam pengasuhan anak, juga lebih mudah untuk meminta dan mendapatkan informasi dari anak remajanya. Komunikasi orang tua-remaja dapat dimulai oleh orang tua atau anak remajanya, dan kesadaran pengasuhan dapat meningkatkan kedua bentuk arah komunikasinya. Ditambahkan oleh Coatsworth dkk. (2010) bahwa pengasuhan anak dengan berkesadaran penuh memiliki dampak penting terhadap relasi orang tua - remaja dan kebahagiaan remaja.

B. Pola Asuh Tradisional vs Pola Asuh Berkesadaran

Being mindfull (menjadi sadar) didefinisikan sebagai kesadaran yang muncul dengan cara tertentu dan sengaja, berdasarkan peristiwa yang terjadi pada saat ini dengan tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2003). Kondisi ini telah ditemukan hubungannya dengan fungsi psikologis yang lebih baik, baik secara disposisi (Brown & Ryan, 2003) maupun sebagai hasil dari pelatihan meditasi *mindfulness* (Baer, 2003). Menjadi sadar, adalah kualitas kesadaran individu untuk menerima peristiwa dan pengalaman, yang memungkinkan untuk sadar penuh akan apa yang terjadi pada saat itu (Brown & Ryan, 2003).

Menjadi sadar, dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan rasa dan kesejahteraan yang lebih dalam dan abadi, melalui peristiwa atau pemikiran yang ada. Rasa dan kesejahteraan yang dalam dan abadi tersebut, bisa terjadi di saat sekarang, berdasarkan penghargaan yang diterima. Kondisi ini dapat digantikan oleh pengalaman baru di momen selanjutnya (Kabat-Zinn, 2003; Wallace & Shapiro, 2006). Menjadi sadar, memungkinkan manusia untuk fleksibel dan mampu secara tepat, menerima dan

mempersepsi apa yang sedang terjadi pada saat ini dengan lebih baik. Sikap tersebut akan lebih baik bila disertai kurangnya reaktivitas terhadap apapun yang terjadi, baik pada tingkat somatik, kognitif, afektif, ataupun perilaku.

1. Penerimaan yang Tidak Menghakimi dalam Pengasuhan sebagai Elemen Dasar

Pengasuhan berkesadaran penuh (*mindful parenting*), menawarkan alternatif pendekatan pengasuhan pada situasi stres tinggi, yang dialami pada orang tua. Pengasuhan berkesadaran penuh, membantu orangtua untuk menyadari stres pengasuhan, yang dirasakan dalam tubuh, pikiran, dan perasaan mereka. Kegiatan ini dapat membantu orang tua mengakui dan menerima stres pengasuhan mereka sendiri, dengan kasih sayang. Hal ini juga membantu orangtua, yaitu dengan memberikan ruang untuk kebutuhan mereka sendiri (Bögels & Restifo, 2014).

Pengasuhan berkesadaran penuh, merupakan keterhubungan dari kesadaran intrapersonal ke interaksi interpersonal mengenai hubungan orang tua-anak (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009). Pendekatan pengasuhan berkesadaran penuh, dapat dijadikan alternatif dalam meningkatkan kelekatan hubungan yang aman antara orang tua dan anak (Siegel & Hartzell, 2003), serta menunjukkan adanya konsistensi yang lebih besar dalam disiplin pada orangtua maupun anak (Duncan dkk., 2009). Konsep pengasuhan ini mengacu pada kemampuan orang tua untuk membawa kesadaran dalam mengasuh yang tidak menghakimi, yang terpusat pada interaksi orangtua-anak dan pengalaman mengasuh anak (Duncan, 2007; Duncan dkk., 2009).

Model pengasuhan berkesadaran penuh, menunjukkan bahwa orangtua dapat tetap sadar dan menerima kebutuhan anak, dengan memanfaatkan praktik *mindfulness*, sehingga menciptakan tercapainya kepuasan keluarga yang tak terbatas dan adanya kenyamanan dalam hubungan orangtua-anak. Pandangan dari pengasuhan berkesadaran penuh, menunjukkan bahwa orang tua yang baik, diharapkan memiliki kapasitas yang cukup untuk mempelajari praktik kesadaran. Hal tersebut memungkinkan adanya pengembangan kualitas hubungan yang baik bagi anak-anak.

Pengasuhan berkesadaran penuh akan menghadirkan kehangatan, tanpa penghakiman, dan menerima apa adanya, mempromosikan serta memfasilitasi pengembangan mindfulness dan resiliensi pada remaja.

Ketika orang tua melakukan pendekatan *mindfulness* dalam konteks pengasuhan anak, maka anak-anak pun dapat belajar untuk menjadi sadar secara langsung melalui proses pembelajaran sosial, atau secara tidak langsung melalui praktik pengasuhan positif lainnya. Pengasuhan berkesadaran penuh akan menghadirkan kehangatan, tanpa penghakiman, dan menerima apa adanya, mempromosikan serta memfasilitasi pengembangan *mindfulness* dan resiliensi pada remaja (Wang, dkk., 2018). Dengan semakin banyaknya bukti penelitian yang mendukung manfaat dari *mindfulness* atau pengasuhan dengan berkesadaran penuh, para peneliti dalam bidang ini telah menunjukkan minat besar untuk memelihara kesadaran pada proses pengasuhan dalam keluarga.

2. Pengaturan Emosi dan Hubungan Keluarga

Interaksi pada pengasuhan “saat ini”, seperti perhatian intrapersonal dalam kehidupan sehari-hari, telah terbukti memiliki kekuatan prediktif yang unik dalam kaitannya dengan aspek-aspek lain dari fungsi psikologis, yang penting bagi kesehatan mental (Baer dkk., 2008; Brown & Ryan, 2003), sehingga pengasuhan berkesadaran dapat dijadikan

sebagai acuan perilaku pengasuhan yang adaptif dalam menghadapi perubahan-perubahan dalam relasi orang tua-anak.

Pengasuhan berkesadaran mengajarkan orang tua untuk sadar akan kemungkinan, manfaat, dan tantangan dalam mengasuh anak berdasarkan kesadaran dan intensionalitas baru, tidak hanya seolah-olah apa yang dilakukannya penting, tetapi juga keterlibatan orang tua secara sadar dalam mengasuh anak adalah hal yang paling penting. Pengasuhan berkesadaran mengenalkan mengenai kemungkinan orang tua untuk tetap melihat dan mengawasi anak-anaknya secara lebih jelas, mengupayakan untuk mendengarkan, serta mempercayai hati nurani, dan memberikan dukungan pada setiap tantangan pengasuhan sehari-hari (Myla & Kabat-Zinn, 2014).

Pengasuhan berkesadaran merupakan perpanjangan dari konsep “*mindfulness*“, yaitu kesadaran yang muncul dengan memerhatikan (awas) pada situasi saat ini, tanpa adanya penghakiman (Kabat-Zinn 2003). Penerapan praktik *mindfulness*, meningkatkan kesadaran individu akan

Kualitas yang terdapat dalam pengasuhan yang mindful antara lain: fokus pada kondisi sekarang, penerimaan tanpa menghakimi, serta welas asih.

peristiwa yang terjadi “saat ini“. Kualitas yang terdapat dalam pengasuhan yang *mindful* antara lain: fokus pada kondisi sekarang, penerimaan tanpa menghakimi, serta welas asih; dimana kualitas tersebut memungkinkan terciptanya komunikasi efektif antara orangtua dan remaja (Duncan dkk., 2009). Pengasuhan berkesadaran, memungkinkan orang tua untuk dapat menginterpretasikan dan memahami isyarat verbal dan non verbal para remaja secara lebih akurat. Pengasuhan berkesadaran, memecahkan lingkaran respon otomatis perilaku remaja, yaitu dengan meningkatkan kemampuan mereka untuk menyadari setiap sensasi, setiap reaksi mereka, kapan mereka perlu mengambil jeda sejenak, serta memilih respon yang sesuai dalam membangun

hubungan antar anggota keluarga (Coatsworth dkk., 2010; Duncan dkk., 2009).

Ketika orang tua melakukan pengasuhan berkesadaran, anak akan merasakan atau menerima praktik pengasuhan yang lebih positif, salah satunya yaitu kehangatan dalam pengasuhan (Wang, dkk., 2018). Apabila anak dan orangtua secara bersama-sama memiliki peningkatan dalam rasa penerimaan, maka orang tua cenderung berpartisipasi dalam kegiatan bersama anak-anak mereka (Singh dkk. 2007, 2009). Pengasuhan berkesadaran membantu para orang tua untuk dapat berbicara dan mendengarkan anak mereka dengan penuh perhatian. Dengan pengasuhan berkesadaran orang tua dapat lebih sensitif pada isyarat verbal dan non verbal, misalnya nada suara anak, ekspresi wajah, serta bahasa tubuh. Hal ini membantu orangtua agar dapat mengenali kebutuhan anak dan terlibat secara efektif dengan anak-anak mereka (Duncan dkk., 2009a). Studi-studi sebelumnya mengungkapkan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan efikasi diri, regulasi emosi, dan pengasuhan oleh ibu.

Dengan mempraktikkan pengasuhan berkesadaran, kemampuan orang tua dalam meregulasi respon emosi akan meningkat, sehingga anak merasa aman. Pengasuhan berkesadaran secara signifikan berkontribusi positif bagi ikatan orang tua-anak, keterlibatan orang tua, kepercayaan diri orangtua dalam menjalani pengasuhan, dan memiliki efek negatif pada frustrasi orang tua dan latihan disiplin (Siu, Ma, & Chui, 2016). Selain itu, hubungan orang tua-anak disajikan sebagai mediator antara orang tua yang *mindful* dan perilaku sosial anak (Scharf dkk., 2014). Orang tua dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi mampu memberikan kelekatan adaptif untuk anak-anak mereka dan memelihara pola kelekatan orang tua-anak yang fungsional. Kelekatan ini dapat memediasi efek dari pengasuhan berkesadaran dengan perilaku sosial anak. Remaja yang *mindful* menunjukkan penyesuaian sosial yang lebih fungsional serta

lebih sedikit mengalami masalah psikososial (Siu, Ma, & Chui, 2016).

C. Kesadaran Orang tua dan Psikopatologi Pola Asuh dan Remaja

Myla dan Kabat-Zinn (2014) menyatakan ada tiga dasar pengasuhan berkesadaran, meliputi: (1) kedaulatan, (2) penerimaan, dan (3) empati. Kedaulatan melibatkan pengenalan pada keutuhan anak atau sifat hakiki anak. Penerimaan dideskripsikan sebagai upaya untuk memahami sifat mengenai berbagai hal pada orangtua, anak, atau situasi tertentu, termasuk tidak mengambil sesuatu secara pribadi, mengakui bahwa segala sesuatu selalu berubah, dan tetap fleksibel. Empati digambarkan sebagai wujud kasih sayang dan pengertian, perasaan dengan yang lain.

1. Kedaulatan

Orang tua perlu memberikan kebebasan pada anak ,untuk menunjukkan diri mereka dalam menampilkan jati diri mereka dan menemukan jalan mereka sendiri. Hal ini perlu dilakukan orang tua, mengingat banyak anak yang terjebak pada keinginan orang tuanya, sehingga tidak mampu menunjukkan jati diri mereka. Pengalaman kedaulatan akan semakin dalam, ketika seorang anak belajar untuk menghadapi dunia dan mengatasi hambatan, mengembangkan kekuatan batin dan kepercayaan diri, merasa aman dan nyaman pada dirinya sendiri, serta mengetahui bahwa mereka dicintai dan diterima apa adanya. Orang tua juga harus memberikan pemahaman pada anak, bahwa hal-hal yang diinginkan, tidak selalu harus didapatkan.

Tiga dasar pengasuhan berkesadaran, meliputi: (1) kedaulatan, (2) penerimaan, dan (3) empati.

Kedaulatan melibatkan pengenalan pada keutuhan anak atau sifat hakiki anak.

Penerimaan dideskripsikan sebagai upaya untuk memahami sifat mengenai berbagai hal pada orangtua, anak, atau situasi tertentu, termasuk tidak mengambil sesuatu secara pribadi, mengakui bahwa segala sesuatu selalu berubah, dan tetap fleksibel.

Empati digambarkan sebagai wujud kasih sayang dan pengertian, perasaan dengan yang lain.

2. Penerimaan

Penerimaan, merupakan suatu orientasi yang mengakui bahwa segala sesuatu berjalan sebagaimana adanya, terlepas dari seperti apa yang kita inginkan atau tidak, dan tidak peduli seberapa buruknya perilaku yang terjadi harus diterima. Orang tua perlu mengajarkan pada anak, bahwa peristiwa apapun yang telah dialami, merupakan bagian dari perjalanan hidup yang harus diterima kehadirannya.

3. Empati

Rasa empati dari orangtua diperlukan untuk memberikan rasa aman pada anak. Orang tua dapat memberikan perhatian mengenai kondisi anaknya kapan saja, dapat berupa pelukan, membelai, ataupun memberikan pujian. Orang tua juga perlu melakukan komunikasi yang intensif kepada anak, untuk tetap menjalin hubungan baik, meskipun anak tumbuh dewasa.

D. Pengasuhan dan internalisasi serta eksternalisasi masa remaja

Pengasuhan berkesadaran penuh, memengaruhi praktik pengasuhan dan kemudian berdampak pada internalisasi dan eksternalisasi masalah di kalangan remaja (Parent dkk.,2016b). Hal ini terjadi karena pengasuhan berkesadaran penuh, terdiri dari lima dimensi utama, yaitu: (1) mendengarkan dengan penuh perhatian, (2) menerima diri sendiri dan anak tanpa menghakimi, (3) kesadaran emosional diri dan anak, (4) pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan, serta (5) kasih sayang untuk diri sendiri dan anak. Pendekatan tanpa penghakiman dan penuh kasih sayang ini, diharapkan memberikan hasil yang positif bagi remaja. Pengasuhan berkesadaran penuh sebagai konstruk *meta-parenting* dapat mempromosikan praktik pengasuhan lainnya dan hubungan orang tua-anak sehingga pada akhirnya mengurangi perilaku bermasalah remaja dan meningkatkan remaja yang lebih positif (Duncan dkk., 2009). Berikut penjelasan lebih lanjut mengenai kelima dimensi tersebut:

1. *Listening with full attention* (mendengarkan dengan penuh perhatian)

Perhatian yang cukup dan kesadaran reseptif terhadap pengalaman saat ini, merupakan aspek sentral dari *mindfulness* dan juga merupakan pola asuh yang efektif (Baer dkk., 2006; Brown & Ryan, 2003). Model Pengasuhan berkesadaran penuh, dilakukan dengan mendengarkan guna mengarahkan perhatian penuh kepada anak. Orang tua perlu menyampaikan, bahwa mereka benar-benar mendengarkan anaknya. Dimensi pengasuhan berkesadaran penuh ini, menggabungkan mendengarkan dengan kualitas perhatian yang baik dan kesadaran yang lebih baik, bukan hanya sekadar mendengarkan kata-kata yang diucapkan. Orangtua yang *mindful* akan peka terhadap isi percakapan serta nada suara, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh anak mereka. Secara efektif, orang tua akan menggunakan isyarat ini untuk mendeteksi kebutuhan anak atau memahami makna yang dimaksudkan.

Ketika anak-anak mencapai usia remaja, mendengarkan dengan penuh perhatian mungkin sangat penting, karena orang tua tidak dapat secara fisik memonitor sebagian besar perilaku remaja dan informasi yang dikumpulkan orang tua cenderung melalui laporan verbal, daripada pengamatan langsung (Smetana dkk., 2006). Dengan memberikan perhatian penuh pada interaksi ini, orang tua dapat mempersepsikan pikiran dan perasaan remaja lebih akurat, yang pada gilirannya dapat mengurangi konflik dan ketidak-sepakatan (Hastings & Grusec, 1998) dan memudahkan pengungkapan diri oleh remaja (Smetana dkk., 2006). Perilaku pengasuhan penuh yang efektif dilakukan dengan praktek ini adalah, memahami isyarat perilaku anak dengan tepat dan memperhatikan komunikasi verbal anak dengan tepat.

2. *Nonjudgmental acceptance of self and child* (penerimaan yang tidak menghakimi pada diri dan anak)

Pengasuhan berkesadaran penuh, melibatkan perhatian penuh pada atribusi dan harapan yang dibuat seseorang dalam memengaruhi persepsi interaksi pengasuhan. Persepsi orang tua tentang atribut dan kompetensi remaja mempengaruhi harapan, nilai-nilai, dan perilaku akhir anak mereka (Jacobs & Eccles, 1992; Jacobs, dkk., 2005). Melalui perilaku dan pesan verbal, orang tua dapat menyampaikan keyakinan mereka tentang atribut dan kompetensi anak. Keinginan orang tua akan atribut anak yang terlalu dipaksakan dan kadang menjadi bias dan tidak realistis.

Pengasuhan berkesadaran penuh, melibatkan penerimaan yang tidak menghakimi atas sifat, atribut, dan perilaku diri dan perilaku anak. Penerimaan, dalam hal ini tidak berarti pasrah untuk melepaskan tanggung jawab disiplin dan bimbingan, melainkan menerima apa yang terjadi di saat sekarang, yang didasarkan pada kesadaran penuh dan perhatian penuh dalam mencapai pemahaman. Penerimaan berarti mengakui bahwa tantangan yang dihadapi dan kesalahan yang dilakukan adalah bagian nyata dalam hidup. Penerimaan bukan berarti mengabaikan perilaku anak, jika tidak memenuhi harapan orang tua. Orang tua yang penuh perhatian, justru menyampaikan penerimaan mendasar terhadap anak dan juga memberikan standar dan harapan yang jelas untuk perilaku anak, yang sesuai untuk konteks budaya dan tingkat perkembangan anak. Keseimbangan yang baik antara tujuan yang berorientasi pada anak dengan orang tua, akan terjadi bila ada pengasuhan yang berkesadaran penuh yang efektif dari orangtua, karena pada pengasuhan yang efektif ini akan terjadi peningkatan kepercayaan diri pada anak serta penghargaan pada sifat anak.

3. Emotional awareness of self and child (kesadaran emosional diri dan anak)

Teori *mindfulness* menekankan kapasitas individu untuk memfokuskan perhatian penuh pada keadaan internal seperti kognisi dan emosi. Dalam model pengasuhan berkesadaran penuh, menekankan kapasitas orang tua untuk mmementingkan kesadaran emosi dalam diri maupun untuk anak. Emosi yang kuat dapat memicu proses evaluatif otomatis, yang pada gilirannya akan dapat mengarahkan individu untuk melakukan perilaku tertentu (Bargh & Williams, 2007). Orang tua harus benar-benar mendengarkan dengan penuh perhatian dan tanpa menghakimi, untuk dapat mengidentifikasi emosi dalam diri dan anak mereka dengan benar. Orang tua akan memberikan pengaruh negatif dan positif yang kuat selama pengasuhan, dan hampir semua aspek pengasuhan dipengaruhi oleh aktivasi, keterlibatan, dan regulasi afektif dari orang tua (Dix, 1991).

Kesadaran emosional merupakan dasar dari pengasuhan berkesadaran penuh, karena emosi negatif yang kuat memiliki pengaruh yang kuat pula dalam memicu proses dan perilaku kognitif otomatis, yang cenderung merusak praktik pengasuhan. Orang tua dapat mengidentifikasi emosi diri dan anak mereka, dengan kesadaran penuh ke dalam suatu interaksi, sehingga dapat membuat pilihan dengan penuh kesadaran tentang bagaimana merespon anak. Respon yang dilakukan dengan kesadaran penuh adalah suatu respon positif kepada anak yang bukan merupakan reaksi otomatis orangtua berdasarkan pengalaman orangtua.

Pengasuhan berkesadaran penuh memperlihatkan kemauan dan kemampuan orangtua, yang lebih aktif untuk mengelola emosi yang kuat melalui *decentering* (mencatat bahwa perasaan hanyalah perasaan) sehingga memungkinkan mereka untuk hadir lebih lengkap dengan anak mereka. Perilaku pengasuhan yang efektif ini adalah perilaku yang responsif terhadap kebutuhan dan emosi anak, serta kecermatan yang lebih besar dalam pertanggungjawaban atribusi.

4. *Self-regulation in the parenting relationship* (pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan)

Di luar elemen perhatian penuh dan kesadaran emosional, *mindful parenting* menggambarkan tingkat tertentu dari regulasi diri. Pengasuhan berkesadaran penuh, membutuhkan pengaturan diri dalam konteks hubungan. Pengasuhan berkesadaran penuh melibatkan reaktivitas yang rendah terhadap perilaku normatif anak. Perilaku pengasuhan berkesadaran penuh dicapai melalui kontrol diri yang otonom sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan pengasuhan. Cara orang tua merespons emosi anak dan mengekspresikan emosi mereka sendiri, memiliki efek sosialisasi yang penting (Eisenberg dkk., 1998). Pengasuhan berkesadaran penuh dapat mempromosikan praktik pengasuhan anak seperti mengajar anak-anak caranya memberi label, mengekspresikan, dan berbicara tentang perasaan mereka, untuk dapat menyampaikan kemampuan pengaturan diri pada remaja (Gottman, dkk., 1997). Perilaku pengasuhan yang efektif dilakukan dengan praktek ini adalah, regulasi emosi dalam konteks pengasuhan anak, mengasuh anak sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai.

5. *Compassion for self and child* (kasih sayang untuk diri sendiri dan anak)

Orang tua sebaiknya memiliki sikap terbuka dan menerima pada apapun kondisi anaknya. Pengasuhan berkesadaran penuh juga mencakup proyeksi aktif dari kepedulian empatik untuk diri sendiri dan anak. Kasih sayang, merupakan emosi yang mewakili keinginan untuk meringankan penderitaan (Lazarus & Lazarus, 1994). Melalui kasih sayang untuk anak, orang tua yang penuh perhatian akan merasakan keinginan untuk memenuhi kenyamanan dan kebutuhan anak secara tepat. Anak-anak dari orang tua yang penuh perhatian, akan merasakan kasih sayang dan dukungan positif yang lebih besar dari orang tua yang mengabaikan. Evaluasi diri orang tua, dapat mempengaruhi kualitas hubungan orang tua-anak. Orang tua

yang percaya akan kompetensi mereka, dapat berinteraksi efektif dengan anak, yaitu dengan cara menunjukkan hasil perkembangan yang efektif (Coleman & Karraker, 2003). Perilaku pengasuhan efektif yang dilakukan dengan praktek ini adalah, kasih sayang positif dalam hubungan orang tua-anak, pandangan yang lebih memaafkan atas upaya pengasuhan anak.

E. Psikopatologi Pola Asuh

Bögels, Lehtonen dan Restifo (2010) mengenalkan *mindfulness-based parenting interventions* (intervensi pengasuhan berdasarkan kesadaran penuh) yang dapat memberikan 6 manfaat yaitu : (1) mengurangi stres orang tua, (2) meningkatkan kebahagiaan, (3) menyadarkan orang tua terhadap reaksi yang akan ditunjukkan pada anak sebelum bertindak, (4) mencegah adanya pola pengasuhan yang kurang tepat yang sudah menjadi budaya dalam keluarga, (5) melatih orang tua untuk lebih peduli dan merawat diri sendiri selain melakukan pengasuhan pada anaknya, dan (6) mengurangi konflik antar pasangan dengan menciptakan suasana saling mendukung.

Sementara Chaplin, dkk (2018) mengenalkan *parenting-focused mindfulness intervention* (intervensi berkesadaran penuh yang berfokus pada pengasuhan) yang memiliki manfaat utama yaitu mengurangi tingkat stres yang dialami oleh ibu dalam melakukan pengasuhan terhadap remaja. Stres orang tua dapat memengaruhi cara orang tua dalam memandang perilaku anak dan mengarahkan orang tua untuk merespon perilaku anak secara negatif, sehingga dengan menurunkan tingkat stres pada orangtua, dapat meningkatkan kualitas pengasuhan itu sendiri. Penelitian ini telah diuji cobakan pada 83 ibu yang memiliki anak berusia 12-17 tahun selama 8 minggu pelaksanaan intervensi dengan mengambil konsep dasar dari *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* oleh Kabat-Zinn tahun 1990 dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* oleh Segal, Williams, dan Teasdale pada tahun 2012.

Fokus kegiatan intervensi dilakukan pada lima aktifitas utama yaitu (Chaplin, dkk, 2018).:

- 1) Meningkatkan kesadaran saat ini, yaitu dengan memberikan keterampilan untuk fokus dalam menjalani aktifitas sehari-hari (misalnya, saat mengemudi) dan dalam berinteraksi dengan anak atau remaja
- 2) Meningkatkan kesadaran emosi dalam diri dan pada remaja
- 3) Menerima dan tidak menghakimi pengalaman yang dialami oleh anak atau remaja
- 4) Tidak reaktif terhadap perilaku remaja, namun konsisten dengan nilai pengasuhan yang ditegakkan atau diterapkan.
- 5) Meningkatkan kasih sayang untuk diri sendiri dan remaja.

Program intervensi lainnya yaitu *Mindful parenting training* yang dikenalkan oleh Potharst, Baartmans, dan Bögels (2018). *Mindful parenting training* merupakan pelatihan berbasis kelompok untuk orang tua dari remaja yang memiliki masalah psikopatologis dan telah terbukti secara efektif mampu mengurangi masalah kesehatan mental remaja dan orang tua. Adapun proses pelaksanaan pelatihan dilakukan selama selama 8 minggu. Hasil *Mindful parenting training* menunjukkan bahwa pelaksanaan intervensi terbukti efektif tidak hanya untuk keluarga dengan anak yang memiliki gangguan mental tetapi juga dalam setting non klinis (Potharst, Baartmans, & Bögels, 2018).

F. Manajemen Sifat Keibuan dan Kebapakan pada Perilaku Remaja

Pengasuhan berkesadaran penuh oleh ibu, berhubungan positif dengan keterlibatan ibu dalam pengasuhan, dan keterlibatan tersebut memengaruhi perilaku sosial anak-anak. Orang tua yang penuh perhatian telah terbukti menyadari kebutuhan anak-anak mereka dan lebih mampu memberikan dukungan dan perawatan yang tepat waktu, sesuai dengan apa yang anak-anak butuhkan (Duncan dkk., 2009). Ketika berkomunikasi dengan anak-anak, orangtua yang *mindful* mampu mendengarkan dan mengamati anak-anak mereka dengan penuh perhatian. Mereka dapat secara

efektif memahami perasaan dan kebutuhan anak-anak mereka dan lebih terlibat secara emosional dengan anak-anak mereka. Keterlibatan langsung orang tua dalam pengasuhan, penting untuk perkembangan sosial anak-anak (Siu, Ma, & Chui, 2016).

Secara tidak langsung, pengasuhan berkesadaran penuh dari ibu, berpengaruh pada masalah perilaku anak, hiperaktifitas, dan permasalahan dengan teman sebaya (Siu, Ma, & Chui, 2016). *Mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengatur sendiri emosinya. Orang tua yang penuh perhatian cenderung untuk merenungkan negativitas anak-anak mereka, dan lebih tahan terhadap frustrasi. Selain itu, orang tua yang stres dan frustrasi, cenderung melebih-lebihkan keparahan perilaku maladaptif anak-anak mereka. Pengasuhan berkesadaran penuh, membantu orang tua menjadi lebih terbiasa dengan sikap “sadar”, “di sini” dan “saat ini”, sehingga membantu mengurangi stres dan frustrasi yang orangtua rasakan (Luberto dkk., 2013; Byrne dkk., 2014).

Dalam memahami bagaimana pengasuhan berkesadaran penuh, dapat dikaitkan pada komunikasi antara ibu dan remaja, hasil penelitian Duncan et.al., (2009) menunjukkan bahwa pengasuhan berkesadaran penuh mampu meningkatkan komunikasi antara ibu dan remaja dengan mengurangi reaksi negatif orangtua terhadap informasi, persepsi remaja tentang kontrol yang berlebihan, dan dengan meningkatkan kualitas afektif hubungan orangtua dan remaja.

Penelitian tentang peran ayah dalam pengasuhan kian meningkat, dan memberikan penjelasan bahwa hubungan ayah dan anak memiliki dampak signifikan bagi anak. Penelitian terkini telah menyoroti betapa pentingnya teknik pengasuhan, misalnya kontrol orangtua, dukungan, waktu yang berkualitas, dan keterlibatan ayah (Cabrera dkk., 2014; Cabrera dkk., 2007; Karbach, Gottschling, Spengler, Hegewald, & Spinath, 2013; Pougnet dkk., 2011). Menghabiskan waktu yang berkualitas antara anak dan ayah, selain menguatkan peran ayah dalam pengasuhan, juga memengaruhi perkembangan perilaku serta meningkatkan perkembangan sosio-emosional anak (Cabrera

dkk., 2014; Carlson, 2006; Pougnet dkk., 2011; Williams & Kelly, 2005). Namun, tidak bisa dipungkiri bahwa pengasuhan kadangkala membuat orang tua merasakan stres (Storey dkk., 2000). Bagaimana orang tua menghadapi perubahan hormon, berurusan dengan riuh perilaku anak mereka, menghadapi lingkungan sekitar, dan sebagainya. Hal tersebut tentunya tidaklah mudah. Pougnet, dkk (2011) dalam penelitian mereka menunjukkan, bahwa kontrol positif yang dilakukan oleh ayah berkaitan dengan perkembangan kognitif anak. Sebaliknya, anak-anak yang mendapatkan kontrol negatif, menunjukkan performa akademik yang lebih rendah. Hasil penelitian Pougnet juga menemukan, bahwa kontrol yang ditunjukkan oleh ayah diasosiasikan dengan kemampuan non-verbal anak. Selain itu, dukungan yang diberikan oleh ayah, menunjukkan bahwa implikasi positif bagi perkembangan anak, meningkatkan perkembangan kognitif dan bahasa, dan secara positif memengaruhi keberhasilan akademik pada remaja.

Sebagai manusia yang rasional, orangtua mempertimbangkan bahwa setiap anak berkembang dengan pengaruh kuat orangtua mereka. Secara tidak langsung, hal tersebut menciptakan tanggung jawab dalam diri orang tua, untuk mengerahkan seluruh daya, agar anak-anak dapat berkembang dalam lingkungan yang aman (Siegel & Hartzell, 2003). Konsep pengasuhan berkesadaran penuh, menawarkan jalan bagi para ayah yang ingin menjadi lebih terlibat dengan keluarga mereka, dan dengan membangun kurikulum yang berfokus pada ayah, hal ini membuka pintu untuk mulai mengubah perilaku pengasuhan di masyarakat ke arah yang lebih baik (Dobson, 2017).

Pandangan stereotipik, bahwa pria merupakan pencari nafkah utama mulai bergeser dari waktu ke waktu, dimana kini, baik pria maupun wanita saling bekerjasama dan berbagi peran dalam keluarga (Perrone dkk., 2009). Evolusi gender tentang kesetaraan peran ayah dan ibu, menemui ketidakseimbangan, dimana ibu telah melalui sembilan bulan pertama kehidupan bersama anak (Lang dkk, 2014). Selain itu kekuatan budaya atau faktor struktural tertentu, menjadi tantangan sendiri. Oleh karena

itu, ayah perlu mendefinisikan peran mereka, dengan bantuan atau dukungan terus menerus dari ibu dan anggota keluarga lainnya (Doherty dkk., 1998).

Selama beberapa dekade terakhir, definisi peran ayah telah berkembang menjadi pengasuh yang mencakup memberikan cinta, dukungan, bimbingan, perlindungan, dan menjadi panutan yang percaya diri, berkolaborasi dengan ibu dan pendidik (Ferguson & Morley, 2011). Sama seperti ibu, ayah perlu tetap terlibat dengan anak-anak mereka, jika mereka ingin mempertahankan peran ini. Ayah perlu menerima dukungan sosial, ada secara fisik untuk anak, memantau perilaku anak, dan berbagi tanggung jawab dengan ibu. Tanpa dukungan dari pasangan atau anggota keluarga lain, untuk selalu terlibat, hadir, bertanggungjawab dan merespon kebutuhan anak, maka tugas tersebut dapat menjadi tantangan tersendiri bagi ayah (Ferguson & Morley, 2011).

Peran ayah mencakup : (1) keterlibatan, (2) aksesibilitas, dan (3) tanggung jawab. Keterlibatan merujuk pada aktivitas ayah yang secara langsung berinteraksi dengan anak, misalnya dalam menyuapi makanan, bermain peran, atau membantu anak mengerjakan tugas. Aksesibilitas, merepresentasikan seberapa besar waktu yang diberikan oleh ayah untuk hadir dan bersedia merespon kebutuhan anak tetapi tidak berinteraksi dengan mereka, sebagai bentuk tanggungjawab, misalnya ayah berada di dekat anak saat anak sedang bermain sendiri (Roubinov dkk., 2015).

Pengasuhan berkesadaran penuh, memperkuat hubungan ayah dan anak serta menjadi permodelan karakter positif. Konsep *mindfulness* dapat membantu individu untuk mengenali impuls alami atau natural dalam diri. Dibandingkan untuk langsung bereaksi, dalam konsep berkesadaran penuh ini, individu belajar bahwa tiap respon adalah sebuah pilihan. Orang tua yang sadar dalam melakukan pengasuhan berkesadaran penuh, menunjukkan lebih sedikit reaksi negatif terhadap pengungkapan diri remaja, dan mengembangkan komunikasi antara orangtua dan remaja. Pengasuhan berkesadaran penuh dari ayah, berkaitan

dengan keterampilan disiplin yang positif, memberikan respon yang lembut, dan menghindari disiplin keras (Pouget dkk., 2011).

Definisi operasional dari *mindfulness* berdasar pada pengalaman dan bukan pada perilaku (Bishop dkk., 2004; Brown & Ryan 2003; Brown dkk., 2007; Brown University, 2017; Germer, 2004; Gethin, 2011; Kabat-Zinn, 2003; Oizumi dkk., 2014; Thompson & Waltz, 2007; Tononi, 2008, 2012; Tononi dkk., 2016; West, 2008). Dengan menyadari peristiwa yang terjadi dan memperhatikan pengalaman, otak turut berubah karena pengalaman mengubah otak. Jika otak berubah, maka perilaku juga berubah (Doig, 2007). Saat perilaku orang tua berubah, maka anak-anak akan mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan secara mendasar dari seorang ayah yang hadir bersama mereka, pada saat yang mereka butuhkan. Seorang ayah yang sepenuhnya hadir “saat itu” juga, memperhatikan pengalaman, dan menyadari keadaan anak di lingkungannya, adalah hal yang mungkin diperlukan untuk mengubah perilaku bermasalah anak, sedini mungkin ketika mereka masih anak-anak (Gladwell, 2002). Perubahan paling sederhana ataupun kecil dalam hal aturan atau konsekuensi, dapat menyebabkan perubahan perilaku besar di lingkungannya kelak. Pemodelan sosial menjadi bagian penting dalam penyampaian bagaimana pengaruh peran ayah dalam pengasuhan (Ammari & Schoenebeck, 2015; Croft dkk., 2015; Dempster dkk., 2015; Faircloth, 2014a; Faircloth, 2014b; Frank dkk., 2015; Godoy dkk., 2014; Stahlschmidt dkk., 2013).

G. Peran Mediasi Keluarga dan Pengasuhan Berkesadaran Penuh

Hasil-hasil penelitian menunjukkan, bahwa mengaplikasikan pengasuhan berkesadaran penuh pada remaja memberikan dampak positif. Pengasuhan berkesadaran penuh, dinilai mampu meningkatkan perilaku positif remaja. Moreira, Gouveia dan Canavarro (2018) mengungkapkan dalam penelitiannya pada 563 orangtua dan remaja, bahwa penerapan pengasuhan berkesadaran penuh dari orang tua mampu meningkatkan keterampilan *mindfulness* dan *self-compassion* pada remaja.

Remaja dinilai mampu lebih fokus dengan mimpi serta tujuan hidupnya, selain itu lebih tenang dalam menemukan jati diri dan membentuk konsep di dalam dirinya (Moreira, Gouveia & Canavarro, 2018).

Pengasuhan berkesadaran penuh, mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi oleh remaja. Turpyn dan Chaplin (2016) dalam penelitiannya pada remaja di Amerika, menunjukkan bahwa pengasuhan berkesadaran penuh, dapat mengurangi resiko penggunaan narkoba pada remaja. Wang, Liang, Fan, Lin, Xie, Pan dan Zhou (2018) dalam penelitiannya pada 168 ibu dan anak menunjukkan, bahwa pengasuhan seorang ibu yang penuh perhatian pada anaknya dapat mengurangi permasalahan emosi pada anak, termasuk di dalamnya adalah perasaan tidak bahagia dan sedih.

Pengasuhan berkesadaran penuh, dapat meningkatkan hubungan positif antara orang tua dengan anak. Kelekatan antara orang tua dan anak akan terbentuk seiring dengan peningkatan kualitas pengasuhan berkesadaran penuh yang diterapkan pada anak, sehingga secara tidak langsung akan membangun hubungan positif antara orang tua dengan remaja (Moreira, Gouveia & Canavarro, 2018), hal ini disebabkan pelaksanaan pengasuhan berkesadaran penuh, akan membantu orang tua untuk belajar melakukan hal-hal rinci dalam pengasuhan anak, misalnya saat menyiapkan hidangan dan makan bersama anak (Sethi & Sharma, 2018).

Berbagai intervensi mengenai pengasuhan berkesadaran penuh, telah dikenalkan melalui beberapa penelitian. Duncan, Coatsworth dan Greenberg (2009) mengenalkan sebuah model pengasuhan berkesadaran penuh untuk menciptakan suasana “kenikmatan dan kepuasan abadi” dalam hubungan anak dan orang tua dengan lima kegiatan utama yaitu mendengarkan dengan atensi penuh, menerima sepenuhnya kondisi anak tanpa menilai, peduli terhadap kondisi emosi anak, mengatur pola hubungan misalnya dengan memberikan motivasi kepada anak mengenai bagaimana cara mengekspresikan emosi, dan menunjukkan sikap empati dan kasih sayang pada anak.

H. Ekspresi Emosi, Pola Asuh dan Perilaku Anak

Orang tua yang memiliki anak berusia remaja, cenderung dihadapkan dengan situasi yang penuh dengan kekhawatiran, dikarenakan pada fase ini remaja meminta otonomi dari kedua orang tuanya, memiliki kondisi emosi yang cenderung meningkat, serta menghabiskan waktu yang lebih sedikit untuk bersama keluarga

Kualitas kunci pengasuhan berkesadaran penuh antara orang tua dengan remaja, yaitu dengan tidak berekspresi secara emosional saat terjadinya konflik.

dan lebih memilih bersama teman sebaya (Steinberg & Silk, 2002). Selain itu, pada usia remaja memiliki resiko yang lebih tinggi terhadap penggunaan narkoba dan perilaku seksual (Chambers, Taylor & Potenza, 2003). Berdasarkan dengan tantangan ini, diperlukan pengasuhan yang efektif, yang dapat menghadirkan ikatan antara orangtua pada remaja untuk menumbuhkan perkembangan yang positif (Hoeve, Dubas, Eichelsheim, Van der Laan, Smeenk & Gerris, 2009). Pengasuhan berkesadaran penuh, merupakan bentuk pengasuhan yang dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan yang ada pada remaja, diantaranya mengurangi munculnya gejala eksternalisasi pada remaja, contohnya depresi dan kecemasan (Parent, Garai, Forehand, Roland, Potts, Haker & Compas, 2010), dan masalah penyesuaian diri remaja (Parent dkk., 2016). Namun, pelaksanaan pengasuhan berkesadaran penuh ini, tidak dapat optimal untuk menghadirkan perubahan positif pada remaja apabila tidak melibatkan ekspresi emosi positif (Horzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago & Ott, 2011). Lebih lanjut, Duncan, Coatsworth & Greenberg (2009) menambahkan, bahwa kualitas kunci pengasuhan berkesadaran penuh antara orang tua dengan remaja, yaitu dengan tidak berekspresi secara emosional saat terjadinya konflik.

Ekspresi emosi orang tua dalam membangun pola asuh, dapat menjadi mekanisme yang potensial untuk meningkatkan kualitas pengasuhan berkesadaran dan mengurangi resiko permasalahan yang terjadi pada remaja (Hessler & Katz, 2010). Terdapat sebuah penelitian yang melibatkan 157 remaja berusia

12-14 tahun yang menunjukkan bahwa pengasuhan berkesadaran penuh, dengan diiringi ekspresi emosi positif dapat mengurangi penggunaan narkoba dan perilaku negatif remaja (Turpyn & Chaplin, 2016). Hal ini disebabkan, reaktifitas emosi yang positif memungkinkan orang tua untuk mengurangi interaksi pengasuhan yang penuh dengan tekanan (Dumas, 2005). Selain itu, frekuensi dan ekspresi emosi sangat penting untuk perkembangan sosial dan emosi remaja (Barional, Gullone & Hughes, 2011).

Ekspresi emosi orang tua terdiri dari dua hal yaitu ekspresi emosi negatif dan ekspresi emosi positif (Turpyn & Chaplin, 2016). Tidak hanya bermanfaat untuk mengatasi permasalahan remaja, ekspresi emosi yang positif juga menurunkan tingkat depresi pada orang tua (Turpyn & Chaplin, 2016). Bentuk reaktifitas emosional yang positif yaitu dengan berperilaku sesuai nilai dan tujuan pengasuhan (Dumas, 2005). Ekspresi emosi dapat dilihat melalui isyarat wajah, gestur tubuh, dan vokal berdasarkan sistem pengkodean emosi (Turpyn & Chaplin, 2016). Ekspresi emosi negatif dapat berupa kesedihan, kemarahan, ketakutan, penghinaan, dan agresi (contohnya alis berkerut dan menangis), sedangkan ekspresi emosi positif dapat berupa isyarat kebahagiaan contohnya tersenyum dengan kerutan pada sekitar mata dan tertawa. Ketepatan orang tua dalam merespon permasalahan yang dialami remaja juga menjadi hal yang penting untuk membangun kelekatan. Saat orang tua mengekspresikan emosi yang tidak sesuai dengan emosi yang sedang dirasakan seorang remaja, dapat mengindikasikan pengasuhan yang kurang responsive, sehingga remaja cenderung merasa tidak diperhatikan dan tidak dipahami oleh orangtuanya (Turpyn & Chaplin, 2016).

REFERENSI

- Allison, B. N. (2000). Parent-adolescent conflict in early adolescence: Research and implications for middle school programs. *Journal of Family and Consumer Sciences Education*, 18(2), 1–6.

- Ammari, T., & Schoenebeck, S. (2015). Understanding and supporting fathers and fatherhood on social media sites. *In Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 125-143. doi:10.1093/clipsy/bpg015.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. doi:10.1177/1073191105283504.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and non meditating samples. *Assessment*, 15, 329-342.
- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). *The nonconscious regulation of emotion*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Bariola, E., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: the role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(2), 198–212.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapir, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed definition. *Clinical Psychology; Science and Practice*
- Brown University (2017, April 4). Lecture by Jon Kabat-Zinn [Video file]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=c0lnKJvcFEk>

- Bögels, S., Hoogstad, B., Van Dun, L., De Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(2), 193–209. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004190>
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2):107-20.
- Bögels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. New York: Springer Science Business Media.
- Brown, K. Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211 -237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Byrne, J., Hauck, Y., Fisher, C., Bayes, S., & Schutze, R. (2014). Effectiveness of a mindfulness-based childbirth education pilot study on maternal self-efficacy and fear of childbirth. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 59, 192 –1
- Cabrera, N. J., Fitzgerald, H. E., Bradley, R. H., & Roggman, L. (2014). The Ecology of Father Child Relationships: An Expanded Model. *Journal of Family Theory & Review*, 6(4), 336-354. doi:10.1111/jftr.12054
- Cabrera, N. J., Shannon, J. D., & Tamis-LeMonda, C. (2007). Fathers' influence on their children's cognitive and emotional development: From toddlers to pre-K. *Applied Developmental Science*, 11(4), 208-213. doi:10.1080/10888690701762100

- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471–494. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)
- Chaplin, T. M., Turpyn, C. C., Fischer, S., Martelli, A. M., Ross, C. E., Leichtweis, R. N., Adam Bryant Miller¹ Sinha, R. (2018). Parenting-focused mindfulness intervention reduces stress and improves parenting in highly stressed mothers of adolescents. *Mindfulness*. doi:10.1007/s12671-018-1026-9
- Chambers, R. A., Taylor, J. R., & Potenza, M. N. (2003). Developmental neurocircuitry of motivation in adolescence: a critical period of addiction vulnerability. *American Journal of Psychiatry*, 160(6), 1041–1052.
- Clark, L. S. (2009). Digital media and the generation gap. *Information, Communication & Society*, 12(2), 388–407. <https://doi.org/10.1080/13691180902823845>
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationships quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *J. Child Fam. Stud.*, 19, 203–217. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9304-8>
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Nix, R. L., Greenberg, M. T., Gayles, J. G., Bamberger, K. T., Demi, M. A. (2015). Integrating mindfulness with parent training: Effects of the mindfulness-enhanced strengthening families program. *Developmental Psychology*, 51(1), 26-35. doi:10.1037/a0038212
- Collins, W. A., & Laursen, B. (2006). Parent-adolescent relationship. In P. Noller & J. A. Feeney (Eds.), *Close relationships*:

Functions, Forms and Processes. Psychology Press.

- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (2003). Maternal self-efficacy beliefs, competence in parenting, and toddlers' behaviour and developmental status. *Infant Mental Health Journal*, 24, 126-148. doi:10.1002/imhj.10048.
- Croft, A., Schmader, T., & Block, K. (2015). An underexamined inequality: Cultural and psychological barriers to men's engagement with communal roles. *Personality and Social Psychology Review*, 19(4), 343-370.
- DeBruyne, E., VanHoecke, E., Van Gompel, K., Verbeken, S., Baeyens, D., Hoebeke, P., & Walle, J. V. (2009). Problem behavior, parental stress and enuresis. *The Journal of Urology*, 182, 2015–2021
- Dempster, R., Davis, D. W., Jones, V. F., Keating, A., & Wildman, B. (2015). The role of stigma in parental help-seeking for perceived child behavior problems in urban, low-income African American parents. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 22, 265-278.
- Doidge, N. (2007). The brain that changes itself: Stories of personal triumph from the frontiers of brain science. New York: Penguin
- Dobson, Andrew. (2017). Mindful Fathering: An Investigation and Curriculum. Mindfulness Studies Theses. 7. https://digitalcommons.lesley.edu/mindfulness_theses/7
- Dix, T. (1991). The affective organization of parenting: Adaptive and maladaptive processes. *Psychological Bulletin*, 110, 3-25. doi: 10.1037/0033-2909.110.1.3.
- Duncan, L. G. (2007). Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the

interpersonal mindfulness in parenting scale. *Unpublished dissertation*. The Pennsylvania State University.

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). Pilot study to gauge acceptability of a mindfulness-based, family focused preventive intervention. *The Journal of Primary Prevention*, 30 (5).

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009b). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2015). Can mindful parenting be observed? Relations between observational ratings of mother–youth interactions and mothers’ self-report of mindful parenting. *Journal of Family Psychology*, 29 (2), 276–282. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038857>.

Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(4), 779–791. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3404_20

De-Goede, I. H. A., Branje, S. J. T., & Meeus, W. H. J. (2008). Developmental changes in adolescents’ perceptions of relationships with their parents. *Journal Youth Adolescence*, 75–88. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9286-7>

Dishion, T. J., Nelson, S. E., & Bullock, B. M. (2004). Premature adolescent autonomy: Parent disengagement and deviant peer process in the amplification of problem behaviour. *Journal of Adolescence*, 27(5), 515–530.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.06.005>

Dix, T. (1991). The affective organization of parenting: Adaptive and maladaptive processes. *Psychological Bulletin*, 110(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.3>

Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241–273. doi: 10.1207/s15327965pli0904_1.

Faircloth, C. (2014a). Intensive fatherhood: The (un)involved dad. In E. Lee, J. Bristow, C. Faircloth, & J. Macvarish (Eds.), *Parenting culture studies* (184-199). New York, NY: Palgrave MacMillan.

Faircloth, C. (2014b). Intensive parenting and the expansion of parenting. In E. Lee, J. Bristow, C. Faircloth, & J. Macvarish (Eds.), *Parenting culture studies* (25-50). New York, NY: Palgrave MacMillan.

Felver, J. C., Hoyos, C. D., Tezanos, K., and Singh, N. N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness* 7, 34–45. doi:10.1007/s12671-015-0389-4

Ferguson, S., & Morley, P. (2011). Improving engagement in the role of father for homeless, noncustodial fathers: A program evaluation. *Journal of Poverty*, 15(2), 206-225.

Feldman, R. S. (2009). *Development Across the Life Span* (5th ed.). Pearson Prentice Hall.

Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9, 679-700. doi:10.1017/S0954579497001399.

- Frank, T. J., Keown, L. J., Dittman, C. K., & Sanders, M. R. (2015). Using father preference data to increase father engagement in evidence-based parenting programs. *Journal of Child and Family Studies*, (24)4, 937-947.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22, 24-29
- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 263- 279.
- Goldstein, J. (2012). *One Dharma: The Emerging Western Buddhism*. Harper.
- Gladwell, M. (2002). The tipping point: How little things can make a big difference. New York, NY: Little, Brown & Company.
- Godoy, L., Mian, N. D., Eisenhower, A. S., & Carter, A. S. (2014). Pathways to service receipt: Modeling parent help-seeking for childhood mental health problems. *Administrative Policy Mental Health*, 41(4), 469-479.
- Gottman, J. M., Katz, L., & Hooven, C. (1997). Meta-emotion: How families communicate emotionally. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Greenberg, M. T., and Harris, A. R. (2012). Nurturing mindfulness in children and youth: current state of research. *Child Dev. Perspect.* 6,161–166.doi:10.1111/j. 1750-8606.2011.00215.x
- Hastings, P. D., & Grusec, J. E. (1998). Parenting goals as organizers of responses to parent–child disagreement. *Developmental Psychology*, 34, 465-479. doi:10.1037/0012-1649.34.3.465.
- Hoeve, M., Dubas, J. S., Eichelsheim, V. I., Van der Laan, P. H., Smeenk, W., & Gerris, J. R. (2009). The relationship between

parenting and delinquency: a meta-analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37(6), 749–775

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559

Hessler, D. M., & Katz, L. F. (2010). Brief report: associations between emotional competence and adolescent risky behavior. *Journal of Adolescence*, 33(1), 241–246.

Jacob, J. E., & Eccles, J. S. (1992). The impact of mothers' genderrole stereotypic beliefs on mothers' and children's ability perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 932-944. doi:10.1037/0022-3514.63.6.932.

Jacobs, J. E., Chhin, C. S., & Shaver, K. (2005). Longitudinal links between perceptions of adolescence and the social beliefs of adolescents: Are parents' stereotypes related to beliefs held about and by their children? *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 61-72. doi:10.1007/s10964-005-3206-x.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

Karbach, J., Gottschling, J., Spengler, M., Hegewald, K., & Spinath, F. M. (2013). Parental involvement and general cognitive ability as predictors of domain-specific academic achievement in early adolescence. *Learning and Instruction*, 23, 43-51. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.learninstruc.2012.09.004

- Kingston, T., Dooley, B., Bates, A., Lawlor, E., & Malone, K. (2007). Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms. *Psychology and Psychotherapy*, 80, 193–203
- Kim, K. J., Conger, R. D., Lorenz, F. O., & Elder, G. H. (2001). Parent-adolescent reciprocity in negative affect and its relation to early adult social development. *Developmental Psychology*, 37(6), 775–790. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.6.775>
- Lam, C. B., McHale, S. M., & Crouter, A. C. (2012). Parent-child shared time from middle childhood to late adolescence: Developmental course and adjustment correlates. *Child Development*, 83(6), 2089–2103. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01826.x>
- Larson, R. W., Moneta, G., Richards, M. H., Holmbeck, G., & Duckett, E. (1996). Changes in adolescents' daily interactions with their families from ages 10 to 18: Disengagement and transformation. *Developmental Psychology*, 32(4), 744–754. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.4.744>
- Laursen, B., & Williams, V. A. (1997). Perceptions of interdependence and closeness in family and peer relationships among adolescents with and without romantic partners. *New Directions for Child Development*, 78, 3–20. <https://doi.org/10.1002/cd.23219977803>
- Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L., & Greenberg, M. T. (2015). Understanding how mindful parenting may be linked to mother–adolescent communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(9), 1663–1673. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0325-x>
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion & reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.

Luberto, C.M., Cotton, S., McLeish, A. C., Mingione, C.J., & O'Bryan, E. M. (2013). Mindfulness skills and emotion regulation: the mediating role of coping self-efficacy. *Mindfulness*, 5, 373 – 380

Manstead, A. S. R., & Hewstone, M. (1996). *The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology*. Blackwell Publishers Ltd.

Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>

Mcgue, M., Elkins, I., Walden, B., & Iacono, W. G. (2005). Perceptions of the parent – adolescent relationship: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 41(6), 971–984. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.6.971>

Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2018). Is mindful parenting associated with adolescents' well-being in early and middle/late adolescence? The mediating role of adolescents' attachment representations, self-compassion and mindfulness. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(8), 1771–1788. doi:10.1007/s10964-018-0808-7

Myla, & Kabat-Zinn, J. (2014). *Everyday blessing: The inner work of mindful parenting* (Revised and Update Edition). New York: Haccete Books.

McLeod, B. D., Weisz, J. R., and Wood, J. J. (2007). Examining the association between parenting and childhood depression: a meta-analysis. *Clin. Psychol. Rev.* 27, 986–1003. doi:10.1016/j.cpr.2007.03.001

McLeod, B. D., Wood, J. J., and Weisz, J. R. (2007b). Examining the association between parenting and childhood anxiety: a meta-

analysis. *Clin. Psychol. Rev.* 27,155–172.doi:10.1016/j.cpr.2006.09.002

Oizumi, M., Albantakis, L., & Tononi, G. (2014). From the phenomenology to the mechanisms of consciousness: Integrated information theory 3.0. *PLoS Computational Biology*, 10(5), e1003588

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human Development* (10th ed.). McGraw-Hill.

Parent, J., Garai, E., Forehand, R., Roland, E., Potts, J., Haker, K., & Compas, B. E. (2010). Parent mindfulness and child outcome: the roles of parent depressive symptoms and parenting. *Mindfulness*, 1(4), 254–264.

Parent, J., McKee, L. G., N. Rough, J., & Forehand, R. (2016). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(1), 191–202. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-9978-x>

Pougnnet, E., Serbin, L. A., Stack, D. M., & Schwartzman, A. E. (2011). Fathers' influence on children's cognitive and behavioural functioning: A longitudinal study of Canadian families. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(3), 173–182. doi:10.1037/a0023948

Potharst, E.S., Baartmans, J.M.D. & Bögels, S.M. (2018). Mindful parenting training in a clinical versus non-clinical setting: an explorative study. *Mindfulness* (2018). <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1021-1>

Roubinov, D. S., Luecken, L. J., Gonzales, N. A., Cmic, K. A., & Crnic, K. A. (2016). Father involvement in Mexican-origin families:

Preliminary development of a culturally informed measure. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 22(2), 277-287

Racz, S. J., & McMahon, R. J. (2011). The relationship between parental knowledge and monitoring and child and adolescent conduct problems: A 10-year update. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(4), 377–398. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0099-y>

Santoso, M. K., Untario, C., Wahyuningsih, S., & Setyaningrum, I. (2009). Kriteria kedewasaan menurut orang tua dan anaknya berdasarkan Teori Emerging Adulthood. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 24(2), 162–182.

Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (1st ed.). Penerbit Erlangga.

Sarwono, S. W. (2008). *Psikologi Remaja*. Grafindo Persada.

Setiono, K. (2011). *Psikologi Keluarga*. Penerbit P.T. Alumni.

Steinberg, L. (2016). *Adolescence* (Eleventh E). McGraw-Hill.

Steinberg, L., & Silk, J. S. (2002). Parenting adolescents. In M. H. Bornstein & B. Webber (Eds.), *Handbook of Parenting*. Lawrence Erlbaum Associates.

Sethi, S. & Sharma, H. (2018). Review article mindfulness in parenting and its implications. *Journal of Indian Association*, 14(2):93-104

Siegel, D. (2001). Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment relationships, “mindsight”, and neural integration. *Infant Mental Health Journal*, 22 (2), 67-94. doi:10.1002/1097-0355(200101/04)22:1\67::AID-IMHJ3[3.0.CO;2-G.

- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out: How a deeper self understanding can help you raise children who thrive*. Brunswick, Vic.: Scribe Publications.
- Singh, N.N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Curtis, W. J., & Wahler, R. G. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, 31, 749 –771.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Singh, A. N., Adkins, A. D., dkk. (2010). Training in mindful caregiving transfers to parent–child interactions. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 167–174.
- Singh, N. N., Singh, A. N., Lancioni, G. E., Singh, J., Winton, A. S. W., & Adkins, A. D. (2009). Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 157 –166.
- Siu, A. F. Y., Ma, Y., & Chui, F. W. Y. (2016). Maternal mindfulness and child social behavior: The meditating role off he mother-child relationship. *Mindfulness*, 7(3), 577-583. Doi: 10.1007/s12671-016-0491-2
- Smetana, J. G., Metzger, A., Gettman, D. C., & Campione-Barr, N. (2006). Disclosure and secrecy in adolescent-parent relationships. *Child Development*, 77, 201-217. doi:10.1111/j.1467-8624.2006.00865.x.
- Stahlschmidt, M. J., Threlfall, J., Seay, K. D., Lewis, E. M., & Kohl, P. L. (2013). Recruiting fathers to parenting programs: Advice from dads and fatherhood program providers. *Children and Youth Services Review*, 35(10), 1734-1741.

- Storey, A. E., Walsh, C. J., Quinton, R. L., & Wynne-Edwards, K. E. (2000). Original articles: Hormonal correlates of paternal responsiveness in new and expectant fathers. *Evolution and Human Behavior*, 21(2), 79-85
- Steinberg, L., & Silk, J. S. (2002). *Parenting adolescents*. Handbook of Parenting, 1, 103–133.
- Turpyn, C. C., & Chaplin, T. M. (2016). Mindful parenting and parent's emotion expression: Effects on adolescent risk behaviors. *Mindfulness*, 7, 246-254. doi: 10.1007/s12671-015-0440-5.
- Thompson, B. L. & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1875-1885.
- Tononi, G. (2008). Consciousness as integrated information: A provisional manifesto. *The Biological Bulletin*, 215(3), 216-242.
- Tononi, G. (2012). The integrated information theory of consciousness: An updated account. *Archives Italiennes de Biologie*, 150(2/3), 56-90.
- Tononi, G., Boly, M., Massimini, M., & Koch, C. (2016). Integrated information theory: From consciousness to its physical substrate. *Nature Reviews. Neuroscience*, 17(7), 450-461.
- Vaterlaus, J. M., Jones, R. M., & Tulane, S. (2015). Perceived differences in knowledge about interactive technology between young adults and their parents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 9(4), 1–18. <https://doi.org/10.5817/CP2015-4-3>
- Wang, Y., Liang, Y., Fan, L., Lin, K., Xie, X., Pan, J., & Zhou, H. (2018). The indirect path from mindful parenting to emotional problems in adolescents: the role of maternal warmth and

adolescents' mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.00546

West, A. M. (2008). Mindfulness and well-being in adolescence: An exploration of four mindfulness measures with an adolescent sample (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (UMI No. 3318244)

Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and wellbeing: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *The American Psychologist*, 61, 690–701. doi: 10.1037/0003-066X.61.7.690.

Wray-Lake, L., Crouter, A. C., & McHale, S. M. (2010). Developmental patterns in decision-making autonomy across middle childhood and adolescence: European american parents' perspectives. *Child Development*, 81(2), 636–651. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01420.x>

Zelazo, P. D., and Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: a developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Dev. Perspect.* 6, 154–160. doi: 10.1111/j.1750-8606.2012.00241.x

BAB. V

ASIH, ASAH, ASUH

Hastaning Sakti

Setelah mempelajari bab ini maka pembaca diharapkan mampu:

1. Menjelaskan konsep tentang konsep asih, asah dan asuh dalam pengasuhan
2. Menguraikan kualitas hubungan dengan anak, dalam konteks mendidik dan mengasuh ala Indonesia dan Pancasila
3. Mengidentifikasi pola asuh positif ala Indonesia dan pengasuhan berkesadaran penuh

A. Asah-Asih-Asuh

Orang tua adalah pendidik utama dan pertama, bahkan sebagai perpustakaan pertama untuk anak, sebelum dididik di sekolah. Mendidik atau “momong” (bahasa Jawa artinya merawat) dari kata dasar “among” mempunyai memberi contoh yang baik. Oleh karena itu dalam arti mengasuh anak, orang tua sebaiknya mendidik dan mengasuh dengan cinta kasih. *Momong, among dan ngemong* dalam 1 bahasa Inggris disebut *parenting*.

Penulis lebih memaknai pengasuhan berkesadaran penuh dari orang tua dalam arti mendidik anak dengan cara memberi asah, asih dan asuh. Sebuah kumpulan perilaku dalam pengasuhan yang harus dilakukan dengan penuh kesadaran. Tanpa mengesampingkan istilah bahasa Inggris *mindfulness parenting*, penulis ingin mengajak para pembaca untuk bangga kepada Ki Hadjar Dewantara sebagai bapak Pendidikan Nasional serta untuk *nguri-uri* (melesatarikan) budaya pendidikan asli Indonesia karya Ki Hadjar Dewantara.

Pertumbuhan anak yang sehat dipengaruhi oleh pengasuhan orang tua. Orang tua setidaknya memberikan makanan jasmani dan rohani yang tepat agar pertumbuhan anak lebih sehat. Sentuhan kasih sayang dan pemberian ASI memiliki pengaruh besar pada pertumbuhan anak. Banyak orang tua

merasa bahwa pertumbuhan dan perkembangan anak tergantung pada gen, namun pada kenyataannya, banyak pengaruh positif yang dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak, apalagi bila orang tua mau terlibat penuh dalam proses tumbuh kembang anak. Peran orang tua dalam mengembangkan fungsi otak tidak hanya pada masa janin, tetapi sampai masa kanak-kanak.

Asih berarti mengasahi dari hati kepada anak-anak dan kepada keluarga. Asuh dalam pengasuhan berarti memberikan nutrisi yang cukup dan pendidikan yang cukup, sementara mengasah dengan memberikan bekal pada anak agar memiliki keahlian. Selain itu juga, penting untuk memenuhi “*kebutuhan nutrisi asah, asih asuh*” terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan, yang dimulai dari dalam kandungan hingga usia dua tahun. Maka, itulah pentingnya pemberian ASI selama 2 tahun. Jiwa yang berkembang dan raga yang tumbuh adalah satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan.

Konsep filosofi Ki Hajar Dewantara yakni ‘**Asuh**’ yang memiliki inti bahwa mengasuh adalah memberikan apa yang dibutuhkan. Kebutuhan itulah yang kerap kali dilupakan dalam pendidikan (*dalam arti luas dan bukan hanya di sekolah saja*). Terdapat keterikatan makna antara ‘**Asuh**’ dengan pendekatan ‘*Need Analysis*’ terkait pandangan terhadap kebutuhan anak (Mozes K., 2016). Oleh karena itu, konsep ‘**Asuh**’ dapat diwujudkan melalui ‘*Need Analysis*’ dalam merancang pembelajaran pada pendidikan serta pengasuhan modern dalam keluarga saat ini.

Dengan bangga, Indonesia telah memiliki seseorang sebagai salah satu pahlawan pendidikan yang tidak hanya dalam pendidikan sekolah, namun juga pengasuhan dalam keluarga. Beliau Ki Hadjar Dewantara yang telah memberikan pemaknaan dan arahan pada tujuan pendidikan nasional. Beliau mengajarkan berbagai filosofi dan prinsip yang menjadi dasar dan identitas pendidikan nasional Indonesia. Filosofi yang diajarkannya meliputi *Ing Ngarsa Sung Tulodho, Ing Madya Mangun Karsa dan Tut Wuri Handayani*; Among; Asah Asih Asuh, Tri No (atau 3N yaitu : nonton, niteni dan nirokaké) dan masih banyak lagi. Setiap filosofi

dan prinsip memiliki pemaknaan tersendiri dan memiliki tujuan yang baik dalam dunia Pendidikan (Samho & Yasunari, 2010).

Filosofi *Ing Ngarsa Sung Tulodho*, mengandung pemaknaan bahwa guru atau orang tua dalam keluarga sebagai pribadi yang ada di depan, memberikan teladan dan contoh terbaik yang kemudian dapat diikuti oleh orang-orang yang didiknya atau anak-anaknya. Kemudian, filosofi *Ing Madya Mangun Karsa* memiliki pengertian bahwa ketika berada di tengah-tengah generasi yang ada, yaitu generasi anak-anaknya yang lebih muda, hendaknya dapat bersama-sama saling mendukung dan membangun, sehingga terciptalah suatu generasi yang memiliki kualitas, saling berbagi dan dapat mendukung satu sama lain, dalam membangun keluarga dan bangsa. Sedangkan filosofi *Tut Wuri Handayani* dimaknai bahwa pendidik atau orang tua memposisikan diri dibelakang anak/ anak didik untuk terus memberikan arahan dan pengaruh positif, sehingga mereka yang berjalan di depan tetap memiliki arahan dan berjalan dengan prima karena dukungan para pendidik/para orang tua. Begitu luhurnya filosofi-filosofi yang diajarkan Ki Hajar Dewantara dalam upayanya membangun negeri di bidang pendidikan. Sebaiknya ajaran ini pun sudah dimulai dalam keluarga.

Filosofi '*Among*' menjadi dasar dari konsep '*Asah Asih Asuh*' (Maulida, 2013). Konsep Asah Asih Asuh atau yang juga dipahami sebagai *care and dedicated based on love* (perhatian dan dedikasi berdasarkan kasih), merupakan suatu konsep filosofi yang menjadi pandangan bagi guru-guru dan juga orang tua sejak awal, karena sarat akan makna dan pemahaman. Pemikiran Ki Hajar Dewantara, tentang metode yang sesuai dengan sistem pendidikan di bangsa kita ini adalah **sistem among**, yaitu metode pengajaran, Pendidikan dan pengasuhan yang berdasarkan pada asih, asah dan asuh. Metode ini secara teknik pengajaran meliputi '*kepala, hati dan panca indera*' (*educate the head, the heart, and the hand*).

Konsep asah, asih dan asuh sebagai perhatian dan dedikasi berdasarkan kasih. Sistem among (asuh) suatu metode pengajaran, pendidikan dan pengasuhan yang berdasarkan pada asih asah dan asuh.

Metode Asah, yaitu metode pendidikan yang hanya mengembangkan aspek intelektual. Metode Asih, yaitu metode pendidikan yang mengembangkan sikap hidup bersama dengan sesama umat dan sesama makhluk ciptaan Tuhan di muka bumi, sebab setiap individu tidak akan dapat memisahkan diri dari orang kebanyakan di lingkungan sekitarnya, selain itu pendidikan juga hendaknya memperkaya berbagai hal (aspek) pada setiap individu yang mau menerima perbedaan diantara masing-masing pribadi (keunikan) dan mau menerima perbedaan latar belakang individu (inklusi: ras, suku, agama, jenis kelamin, dll). Metode Asuh, yaitu metode guru ataupun orang tua dalam mendidik dan mengasuh anak, hendaknya mampu dan mau serta rela mengorbankan kepentingan-kepentingan hidup pribadinya demi kebahagiaan para peserta didiknya.

B. Pengaruh Pemikiran KI HADJAR DEWANTARA dalam Pendidikan dan Pengasuhan Keluarga

Pengaruh pemikiran pertama dalam pendidikan adalah dasar kemerdekaan bagi tiap-tiap orang untuk mengatur dirinya sendiri. Bila diterapkan kepada pelaksanaan pengajaran maka hal itu merupakan upaya di dalam mendidik murid-murid supaya dapat berperasaan, berpikiran dan bekerja merdeka demi pencapaian tujuannya dan perlunya kemajuan sejati untuk diperoleh dalam perkembangan kodrati, maksudnya bahwa upaya pendidikan diharapkan dapat mengubah peserta didik untuk menjadi insan yang mandiri yang tidak ada ketergantungan maupun tergantung pada pihak manapun. Pendidikan diartikan sebagai daya upaya untuk memberikan tuntutan pada segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak, agar mereka baik sebagai manusia maupun sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan hidup lahir dan batin yang setinggi-tingginya. Dalam arti pendidikan atau pengasuhan di keluarga, maka orangtua

Dalam arti pendidikan atau pengasuhan di keluarga, maka orangtua sejatinya harus memahami bahwa fitrah anak berbeda-beda satu dengan yang lainnya, dan setiap anak harus merdeka menyatakan dirinya sesuai apa yang dia mau.

sejatinya harus memahami bahwa fitrah anak berbeda-beda satu dengan yang lainnya, dan setiap anak harus merdeka menyatakan dirinya sesuai apa yang dia mau.

Ki Hadjar Dewantara merupakan sosok kebanggaan bangsa Indonesia banyak mengajarkan berbagai hal dalam pembentukan karakter bangsa dan sangat membumi serta berakar pada budaya nusantara. Dalam pelaksanaan pendidikan Ki Hadjar Dewantara menggunakan “Sistem Among” atau “Among Methode”. Sistem Among, merupakan perwujudan konsepsi Ki Hadjar Dewantara dalam menempatkan anak didik sebagai sentral proses pendidikan. Dalam sistem ini, maka pelajaran mendidik anak-anak akan menjadi manusia yang merdeka batinnya, merdeka pikirannya, dan merdeka tenaganya. Guru ataupun orangtua, diharapkan tidak hanya memberikan pengetahuan yang perlu dan baik saja, akan tetapi juga harus mendidik / ngemong / mengasuh anak mencari sendiri pengetahuan itu dan memakainya guna amal keperluan umum. Pengetahuan yang baik dan perlu yaitu yang manfaat untuk keperluan lahir dan batin dalam hidup bersama.

Ki Hadjar Dewantara dengan sisitem *among*-nya ingin membuat sebuah sistem alternatif atas sistem sekolah yang otoriter dan

3N +1 = *niteni*, *nirokké*,
nambahi + *nemokaké*

menindas, menjauhkan pembelajaran dari sistem perintah dan hukuman untuk mencapai ketertiban. Menurut Ki Hadjar Dewantara proses belajar yang seperti ini bertentangan dengan kodrat alam, bertentangan dengan kemerdekaan setiap siswa. Oleh karena itu Ki Hadjar Dewantara memilih metode tertib dan damai. Pada metode ini murid diberi kebebasan untuk mengembangkan kreativitasnya sehingga terlihat potensi dan bakatnya. Sehingga dengan sistem ini dapat menumbuh-kembangkan rasa percaya diri, kemandirian dan aktivitas siswa, hal ini dikarenakan dalam pembelajaran siswa tidak hanya sekedar melihat (*Niteni*) apa yang dilakukan oleh guru, tetapi juga memahami, mencontoh (*nirokké*) untuk mendapatkan pengetahuan yang baik, sehingga untuk selanjutnya siswa bisa mengembangkan (*nambahi*). Dalam masa perkembangan teknologi saat ini, seorang siswa atau anak

diharapkan pula setelah melewati 3N, dapat menemukan N yang satunya yaitu : Nemokaké .

Istilah yang dikemukakan oleh Lickona tersebut dalam ajaran Taman Siswa dikenal dengan istilah Tri Nga, yakni: Ngerti (mengetahui) maknanya bahwa tujuan pendidikan adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang apa yang dipelajari, Ngrasa (memahami) yang maknanya mengasah rasa tentang pemahaman tentang apa yang diketahui, dan Nglakoni (melakukan) yaitu meningkatkan kemampuan untuk melaksanakan apa yang dipelajari. Jadi pada intinya dalam pendidikan karakter pada anak, adalah merupakan proses untuk membentuk, menumbuhkan, mengembangkan dan mendewasakan kepribadian anak menjadi pribadi yang bijaksana dan bertanggung jawab melalui pembiasaan-pembiasaan pikiran, hati dan tindakan secara berkesinambungan, yang hasilnya dapat terlihat dalam tindakan nyata sehari-hari baik di keluarga, sekolah maupun di masyarakat. Dengan demikian ajaran Tringodari Ki Hajar Dewantara selaras dengan aspek Afektif, Kognitif dan psikomotor.

Sejalan dengan pendekatan *mindfulness parenting*, atau pengasuhan berkesadaran penuh atau mengasuh dengan kesadaran penuh, sebetulnya Indonesia telah mempunyai ahlinya sejak dulu.

Dalam pelaksanaan Pendidikan, Ki Hajar Dewantara menggunakan “Sistem Among” atau “Among Method”, yaitu suatu system mendidik dan mengasuh yang merupakan gagasan otentik putra Indonesia yang digali dari kearifan lokal, merupakan sistem pendidikan yang dilaksanakan dengan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk bertindak leluasa asalkan sesuai aturan, sehingga sistem ini dapat menumbuh-

Mindfulness Parenting = Tri Nga

1. *Ngerti (mengetahui)*
 2. *Ngrasa (memahami)*
 3. *Nglakoni (melakukan)*
- Atas dasar kondisi anak*

“Sistem Among” atau “Among Method”, yaitu suatu sistem mendidik dan mengasuh yang merupakan gagasan otentik putra Indonesia yang digali dari kearifan lokal, merupakan sistem pendidikan yang dilaksanakan dengan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk bertindak leluasa asalkan sesuai aturan, sehingga sistem ini dapat menumbuhkan rasa percaya diri, aspirasi dan aktifitas peserta didik.

kembangkan rasa percaya diri, aspirasi dan aktifitas peserta didik, bahkan sistem ini dapat menjadi unggulan dalam pendidikan di Indonesia dalam menghadapi persaingan pendidikan antar negara dan menjadi Niche (sistem yang khas, unggulan) dalam menghadapi persaingan global di dunia pendidikan. Sistem Among merupakan perwujudan konsepsi Ki Hadjar Dewantara dalam menempatkan anak didik sebagai sentral proses pendidikan. Dalam sistem ini, maka pelajaran mendidik anak-anak akan menjadi manusia yang merdeka batinnya, merdeka pikirannya, dan merdeka tenaganya. Guru jangan hanya memberikan pengetahuan yang perlu dan baik saja, akan tetapi juga harus mendidik si murid mencari sendiri pengetahuan itu dan memakainya guna amal keperluan umum.

C. Momong, Among dan Ngemong

Sistem among berlaku baik ketika proses pembelajaran maupun di luar pelajaran sekolah. Pemaknaan pendidikan yang demikian inilah yang mendasari pendidikan dan pengasuhan itu dilakukan. Caranya tidaklah menggunakan pemaksaan, seorang pendidik atau pengasuh harus menjaga kelangsungan kehidupan batin si anak dan harus dijauhkan dari pendidikan yang sifatnya paksaan. Seorang guru atau pamongpun tidak boleh "*nguja*" (membiarkan) akan tetapi seorang guru atau pamong atau yang mengasuh, memiliki kewajiban mencampuri kehidupan anak didik jika sudah ternyata si anak berada di atas jalan yang salah, dan mengamati, agar anak tumbuh sesuai minat dan kodratnya. Hal ini dikarenakan dalam pembelajaran guru atau pamong memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk bertindak leluasa asalkan sesuai aturan, sehingga sistem ini dapat berpikir secara kritis dan juga belajar untuk membuat satu kesimpulan atas informasi atau pengetahuan yang diperoleh dalam belajar, sehingga siswa atau anak tidak hanya tergantung pada guru atau orangtuanya atau bukunya saja, namun dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Hal seperti ini tentu sangat penting untuk perkembangan mental anak atau peserta didik, dimana dalam proses belajar yang

menjadi perhatian peserta didik tidak hanya pada aspek kognitif saja, tetapi juga pada aspek afektif dan psikomotorik.

Berdasarkan beberapa kajian di atas terlihat bahwa ditemukan banyak keunggulan dari *sistem among*, namun sayang belum banyak kajian mendalam terkait hal tersebut. Oleh karena itu penulis berupaya membahas lebih mendalam, agar sistem *among / momong / mengasuh* tersebut tidak dilupakan oleh generasi yang akan datang, dan juga bisa diterapkan dalam lingkup keluarga sebagai wahana pendidikan utama dan pertama.

D. Pengasuhan Positif Keluarga Indonesia Berdasarkan Pancasila

Pengasuhan berbasis Pancasila, sudah seharusnya dilakukan oleh keluarga di Indonesia. Mungkin secara tidak disadari, kita telah melakukan. Pada bagian ini penulis memberikan gambaran bagaimana pengasuhan positif keluarga Indonesia berbasis Pancasila.

Pembuatan Kartu Asuh Positif ini berawal dari tugas mahasiswa Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Mengapa kartu ini muncul? Berawal dari keprihatinan kami akan pengasuhan yang selalu berorientasi Barat, dengan segala teori yang terlalu diagungkan. Seolah kita terlena dengan apa yang sudah kita miliki yaitu falsafah negara kita Pancasila. Kami beranggapan apabila orangtua dengan sadar mengasuh anak berbasis 5 sila, yang kami tuangkan dalam Kartu Asuh Positif ini, niscaya selama perkembangannya, anak akan tumbuh dengan jiwa Pancasila untuk membangun Indonesia kelak.

Secara umum pengertian Positif Parenting di Eropa (Rodrigo, 2010) yaitu : mengasuh, memberdayakan, tanpa kekerasan dan memberi pengakuan dan bimbingan yang melibatkan aturan dan Batasan terkait perkembangan anak. Penekanan parenting di Eropa antara lain : tidak ada hukuman fisik, hubungan yang baik antar pasangan, adanya fasilitas dan dukungan penting dari negara, melibatkan gagasan orang tua dan anak saat pengambilan keputusan, tidak reaktif dalam menentukan

kebijakan anak, pengoptimalan peran ayah dan memandang anak sebagai individu yang kompeten dalam hal ini peran orang tua sebagai fasilitator.

Sementara, pengasuhan positif ala Asia yang dikembangkan oleh Hongkong pada tahun 2006 (Yip & Low, 2019) menerapkan Prinsip 6A, yaitu : Penerimaan, Penghargaan, Kasih sayang, Ketersediaan, Akuntabilitas, dan otoritas. Pola pengasuhan ini membantu orang tua menjadi memiliki pendekatan pengasuhan yang positif sambil mempertahankan visi tradisional khas negaranya. Pemerintah Hongkong sendiri mulai melakukan pelatihan pada tahun 1980an melalui Komite Pengarah Pendidikan Orangtua pada tahun dan mengorganisasi berbagai pengasuhan anak serta mempromosikan pengasuhan positif melalui Departemen Kesejahteraan Sosial dan Kesehatan.

Di Indonesia dengan adanya landasan pikir dan perilaku khas Indonesia adalah **Pancasila**, maka aspek yang diangkat dalam pengasuhan positif adalah :

1. Spiritualitas mewakili Sila 1, terdiri dari 10 aitem
2. Kasih sayang, mewakili Sila ke 2, terdiri dari 6 aitem
3. Kelekatan, mewakili sila ke 3, terdiri dari 4 aitem
4. Keterbukaan, mewakili sila ke 4, terdiri dari 10 aitem
5. Harga Diri, mewakili sila ke 5, terdiri dari 4 aitem

Kartu ini dapat dipakai sebagai self assessment, self report dan dapat pula dilakukan melalui program peningkatan pengasuhan. Tujuan utama pembuatan kartu asuh positif ini adalah sebagai pengembangan Kartu Asuh (BKB Bina Keluarga Balita) sebagai pendamping KKA (Kartu Kembang Anak).

Dapat pula diakses melalui : <https://bit.ly/KartuAsuhPositif>

REFERENSI

Heri Maria Zulfiati. (2018). Sistem Among Ki Hadjar Dewantara Dalam Pendidikan Karakter Di Sekolah Dasar Prosiding Seminar

Nasional Pendidikan FKIP Universitas Muhammadiyah Cirebon
2018 Cirebon, 21 April 2018.

Maulida. (2013). *Ajaran Ki Hajar Dewantara*. Yogyakarta: Universitas
Sarjana Wiyata Taman Siswa.

Mozes Kurniawan. (2016). Prosiding Seminar Nasional Dan Bedah
Buku. FKIP UKSW, Salatiga 24 Mei 2016.

Rodrigo, .J. (2010). Promoting Positive Parenting in Europe : New
challenge for the European Society for Developmental
Psychology. *European Journal of Developmental Psychology*,
7(3), 281-291. Doi : 10.1080/17405621003780200.

Samho & Yasunari. (2010). *Konsep Pendidikan Ki Hadjar Dewantara
dan Tantangan-tantangan Implementasinya di Indonesia
Dewasa Ini*. Bandung: Universitas Katolik Parahyangan.

Yip, W.I. Zelman, D., & Low.A. (2019). How to improve parenting in
Hongkong by training the 6As Positive Parenting Program.
Journal of public administration and policy, 1- 18.



Kartu Pengasuhan Positif

Kartu pengasuhan positif dirancang untuk membantu Bapak/Ibu untuk mengevaluasi sejauh mana kualitas pengasuhan positif yang selama ini sudah Bapak/Ibu lakukan pada Anak Bapak/Ibu. Isilah kartu pengasuhan positif berikut sesuai dengan kondisi saat ini dengan melingkari angka pada setiap kolom jawaban.

Point Pengasuhan Positif	No	Item Pernyataan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering
Spiritualitas	1	Saya mengajarkan anak untuk selalu berbuat baik dan menghindari perbuatan buruk	0	1	2	3	4
	2	Saya mencontohkan pada anak untuk bersabar ketika meminta sesuatu atau menghadapi masalah	0	1	2	3	4
	3	Saat anak memiliki keinginan, saya mengajarkannya untuk berdoa	0	1	2	3	4
	4	Saya yakin dapat mendidik anak saya dengan baik sesuai agama saya	0	1	2	3	4
	5	Saat anak memiliki harapan, saya memberikan motivasi padanya bahwa dia mampu	0	1	2	3	4
	6	Saya akan melakukan apa saja untuk memberikan yang terbaik pada anak	0	1	2	3	4
	7	Saya mengajarkan pada anak untuk senang membantu sesama tanpa mengharap balasan	0	1	2	3	4
	8	Saya mengajarkan anak untuk membalas perlakuan kasar teman saya dengan mendoakannya	0	1	2	3	4
	9	Saya berdoa dan beribadah bersama anak saya	0	1	2	3	4
	10	Saya mendengarkan keluhan atau masalah anak dan memberikan saran	0	1	2	3	4
	Sub total						
	11	Saya melatih anak saya agar menghargai setiap sesuatu yang sudah dimiliki	0	1	2	3	4

Kasih Sayang	12	Saya memberi contoh anak saya untuk tersenyum jika melihat guru, teman dan tetangga yang menyapa saya	0	1	2	3	4
	13	Saya memberi contoh anak saya untuk menghibur orang lain jika dalam kondisi sedih	0	1	2	3	4
	14	Saya melatih anak saya untuk selalu berpikir positif atau baik dengan keadaan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan.	0	1	2	3	4
	15	Saya melatih anak untuk selalu bersyukur dalam segala kondisi	0	1	2	3	4
	16	Saya melatih anak saya agar menjadi anak yang ceria	0	1	2	3	4
	Sub total						
Kelekatan	17	Saya melindungi anak dari hal-hal buruk	0	1	2	3	4
	18	Saya berkata bijak kepada anak	0	1	2	3	4
	19	Saya mengajak anak bekerjasama untuk menyelesaikan pekerjaan rumah	0	1	2	3	4
	20	Saya memuji anak saya	0	1	2	3	4
	Sub total						
Keterbukaan	21	Saya menegur anak saat ada sesuatu yang keliru	0	1	2	3	4
	22	Saya menerima saat anak menegur saya	0	1	2	3	4
	23	Saya mengajarkan kepada anak untuk jujur ketika melakukan kesalahan dengan meminta maaf	0	1	2	3	4
	24	Saya dan anak berbagi cerita tentang aktifitas harian yang kami lakukan	0	1	2	3	4
	25	Berbincang dengan anak dapat membuat saya bersemangat kembali.	0	1	2	3	4
	26	Anak dapat tersenyum kembali setelah berbincang dengan saya.	0	1	2	3	4
	27	Saya senang menghabiskan waktu dengan anak	0	1	2	3	4
	28	Saya memiliki waktu khusus untuk bercengkrama dengan anak saya	0	1	2	3	4
	29	Saya mengetahui segala aktifitas anak saya dan sebaliknya.	0	1	2	3	4
	30	Saya bisa merasakan suasana hati anak saya	0	1	2	3	4
	Sub total						
Harga diri	31	Saya memberi contoh ke anak saya untuk mengontrol emosi dengan baik	0	1	2	3	4

	32	Saya mengajarkan pada anak cara merawat dan melindungi diri	0	1	2	3	4
	33	Saya melatih anak saya untuk selalu berbuat baik kepada diri sendiri maupun orang lain	0	1	2	3	4
	34	Saya memberikan contoh ke anak saya untuk berani menghadapi setiap kesulitan yang ada	0	1	2	3	4
Sub total							
Skor Total							

Nama Orangtua	
Usia Orangtua	
Nama Anak	
Usia Anak	
Nomor Hp	
Alamat email	
Deskripsi singkat tentang karakter anak:	

Cara penghitungan :

1. Hitunglah skor pada masing-masing bagian, dan tuliskan pada masing-masing kolom sub total (berwarna orange). Kemudian masukkan pada matriks berikut :

Poin	Skor
Spiritualitas	
Kasih sayang	
Kelekatan	
Keterbukaan	
Harga diri	
Skor Total	

2. Lihatlah aturan berikut untuk dapat melihat tingkat pengasuhan positif yang sudah bapak ibu berikan kepada anak.
 - a. Sangat Baik apabila memiliki skor 104-136
 - b. Baik apabila memiliki skor 70-104
 - c. Sedang apabila memiliki skor 35-69
 - d. Perlu ditingkatkan apabila memiliki skor 0-34

Berkeluarga dengan Kesadaran Penuh

Tinjauan *mindfulness* berkeluarga
menuju Pengasuhan Positif Keluarga Indonesia



PENERBIT FAKULTAS PSIKOLOGI UNDIP
JL. PROF. SOEDARTO,S.H., TEMBALANG
KOTA SEMARANG, JAWA TENGAH
TELP/FAX (024) 7460051
EMAIL: psikologi@undip.ac.id

ISBN 978-623-6742-17-4

