LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU *PEER REVIEW*
KARYA ILMIAH: BUKU

Judul Karya Ilmiah	:	Masa Konsepsi: Mempersiapkan Kelahiran Berbasis Kesadaran	
Penulis Buku	:	Imam Setyawan, **Salma**	
Jumlah Penulis	:	2 orang	
Status Pengusul	:	Penulis pendamping	
Identitas Buku	:	a. Judul Buku	: Berkeluarga dengan Penuh Kesadaran: Tinjauan Mindfulness Berkeluarga Menuju Pengasuhan Positif Keluarga Indonesia
		b. ISBN	: 978-623-6742-17-4
		c. Tahun Terbit	: 2021
		d. Penerbit	: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
		e. DOI (jika ada)	: -

Kategori Buku (beri ✓pada kategori yang tepat) :

- [ ] Referensi
- [ ] Monograf
- [✓] *Book Chapter*

Hasil Penilaian *Peer Review* :

Komponen Yang Dinilai	Nilai		Nilai Rata-rata
	Reviewer 1	Reviewer 2	
a. Kelengkapan unsur isi buku (20%)	2	2	2
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)	2,5	3	2,75
c. Kecukupan dan kemutahiran data/informasi dan metodologi (30%)	2	3	2,5
d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (20%)	2	2	2
Total = (100%)	8,5	10	9,25
Nilai yang Diperoleh (40%x Nilai total)	3,4	4	3,7

Semarang, 30 Mei 2021

Reviewer 1 — Dr. Unika Prihatsanti, S.Psi., M.A. — NIP. 197806022006042001 ……

Reviewer 2 — Anggun Resdasari Prasetyo, S.Psi., M.Psi. — NIP. 198305252009122006 ……

LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU *PEER REVIEW*
KARYA ILMIAH: BUKU

Judul Karya Ilmiah	:	Masa Konsepsi: Mempersiapkan Kelahiran Berbasis Kesadaran
Penulis Buku	:	Imam Setyawan, **Salma**
Jumlah Penulis	:	2 orang
Status Pengusul	:	Penulis pendamping
Identitas Buku	:	a. Judul Buku : Berkeluarga dengan Penuh Kesadaran: Tinjauan Mindfulness Berkeluarga Menuju Pengasuhan Positif Keluarga Indonesia
		b. ISBN : 978-623-6742-17-4
		c. Tahun Terbit : 2021
		d. Penerbit : Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
		e. DOI (jika ada) : -

Kategori Buku (beri ✓pada kategori yang tepat) :

	Referensi
	Monograf
✓	*Book Chapter*

Hasil Penilaian *Peer Review* :

Komponen Yang Dinilai	Nilai Maksimal Buku			Nilai yang Diperoleh
	Referensi	Monograf	*Book Chapter* 10	
a. Kelengkapan unsur isi buku (20%)			20% x 10 = 2	2
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)			30% x 10 = 3	2,5
c. Kecukupan dan kemutahiran data/informasi dan metodologi (30%)			30% x 10 = 3	2
d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (20%)			20% x 10 = 2	2
Total = (100%)			**10**	8,5
Nilai yang Diperoleh = (40% x 8,5) = 3,4				

Catatan Penilaian Artikel oleh Reviewer:

1. **Tentang kelengkapan dan kesesuaian unsur:**
   Unsur buku terdapat sampul. penyunting, daftar nama penulis, daftar isi, pengantar, isi buku serta biodata penulis. Terdapat 8 penulis yang berkontribusi pada buku ini.

2. **Tentang ruang lingkup dan kedalaman pembahasan:**
   Artikel yang ditulis pada buku ini (book chapter) berisi tentang masa konsepsi dan mempersiapkan kelahiran dengan pendekatan mindfullness. Uraian dijelaskan menggunakan berbagai referensi yang mendukung dan cukup dapat memberikan gambaran tentang topik yang diangkat.

3. **Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi:**
   Sumber referensi lebih banyak menggunakan sumber dengan terbitan lebih dari 10 tahun sehingga menjadi kurang mutakhir.

4. **Kelengkapan unsur kualitas penerbit:**
   Terdapat ISBN, nama penerbit dan alamat yang tertera jelas dan dapat ditelusuri: Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tergolong memadai.

5. **Indikasi plagiasi:**
   Turnitin similarity index 15% menunjukkan tidak ada indikasi plagiasi pada artikel ini.

6. **Kesesuaian bidang ilmu:**
   Sesuai dengan bidang ilmu psikologi khususnya psikologi keluarga.

Semarang, 30 Mei 2021
Reviewer 1

Dr. Unika Prihatsanti, S.Psi., M.A.
NIP. 197806022006042001
Jabatan (Gol): Lektor (IIIc)
Unit kerja: Fakultas Psikologi UNDIP
Bidang ilmu: Psikologi

LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU *PEER REVIEW*
KARYA ILMIAH: BUKU

Judul Karya Ilmiah	:	Masa Konsepsi: Mempersiapkan Kelahiran Berbasis Kesadaran
Penulis Buku	:	Imam Setyawan, **Salma**
Jumlah Penulis	:	2 orang
Status Pengusul	:	Penulis pendamping
Identitas Buku	:	a. Judul Buku : Berkeluarga dengan Penuh Kesadaran: Tinjauan Mindfulness Berkeluarga Menuju Pengasuhan Positif Keluarga Indonesia
		b. ISBN : 978-623-6742-17-4
		c. Tahun Terbit : 2021
		d. Penerbit : Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
		e. DOI (jika ada) : -

Kategori Buku (beri ✓pada kategori yang tepat) :

☐	Referensi
☐	Monograf
✓	*Book Chapter*

Hasil Penilaian *Peer Review* :

Komponen Yang Dinilai	Nilai Maksimal Buku			Nilai yang Diperoleh
	Referensi ☐	**Monograf** ☐	***Book Chapter*** 10	
a. Kelengkapan unsur isi buku (20%)			20% x 10 = 2	2
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)			30% x 10 = 3	3
c. Kecukupan dan kemutahiran data/informasi dan metodologi (30%)			30% x 10 = 3	3
d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (20%)			20% x 10 = 2	2
Total = (100%)			**10**	**10**
Nilai yang Diperoleh= (40%x10)= 4				

Catatan Penilaian Artikel oleh Reviewer:

1. **<u>Tentang kelengkapan dan kesesuaian unsur:</u>**
   Artikel pada Book Chapter ini telah memenuhi unsur kelengkapan sebagai book chapter. Yaitu membahas tentang pentingnya meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam mempesiapkan kehamilan dan pengasuhan. Artikel ini diungkap mulai dari pendahuluan hingga pembahasan secara mendalam sehingga artikel bisa dibaca dan pahami secara runtut.

2. **<u>Tentang ruang lingkup dan kedalaman pembahasan:</u>**
   Artikel ini membahas secara mendalam seperti bagaimana memahami kaitan antara mindfulness (kesadaran) dengan kesehatan mental pada ibu hamil, Memahami sejumlah teknik berbasis kesadaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil, Memahami peran pengasuhan berkesadaran (mindful parenting) dalam meningkatkan kualitas hubungan orangtua-anak, Mampu mempersiapkan Kelahiran berbasis Kesadaran dan Pendidikan Pengasuhan Anak, Memahani Mekanisme dan Manfaat dari Kesadaran dalam persiapan berkeluarga dan pengasuhan anak, Pelaksanaan Pengasuhan Berkesadaran Penuh (Mindful Parenting) secara Sadar untuk Interaksi Orang tua dan Anak.

3. **<u>Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi:</u>**
   Referensi artikel pada book chapter ini telah didukung oleh sitasi yang cukup baik dalam hal sitasi 10 tahun terakhir yaitu sekitar 80 persen. Pembahasan pada masing-masing topik juga telah dibahas secara mendalam dan didukung oleh data dan sitasi yang akurat.

4. **Kelengkapan unsur kualitas penerbit:**
   Penerbit untuk artikel ini adalah Pusat Pemberdayaan Keluarga (PPK) fakultas Psikologi Undip , yang merupakan luaran buku yaitu berupa Buku Berkeluarga dengan Kesadaran Penuh. Buku 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 hasil karya skripsi mahasiswa S1 tentang keluarga sehingga merupakan sebuah karya integrative antara dosen dengan mahasiswa.

5. **Indikasi plagiasi:**
   Artikel ini telah dicek dengan aplikasi turnitin. Artikel ini setelah dicek dengan aplikasi turnitin , yaitu menunjukkan similiarity dibawah 15 persen sesuai dengan batasan PAK. Sehingga bisa disampaikan bahwa artikel ini tidak ada plagiasi.

6. **Kesesuaian bidang ilmu:**
   Artikel ini ditulis sesuai dengan bidang kepakaran penulis. Yaitu artikel ini terutama sesuai dengan bidang kajian psikologi klinis yaitu bagaimana meningkatkan kesejahteraan positif dalam hal pernikahan, persiapan kehamilan dan pengasuhan.

Semarang, 30 Mei 2021
Reviewer 2

Anggun Resdasari, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198305252009122006
Jabatan (Gol): Lektor (IIIc)
Unit kerja: Fakultas Psikologi UNDIP
Bidang ilmu: Psikologi

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 terbahas 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 illustrator 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: *Stay at Home Dad* dan *Millenial Mom* 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 BERBASI 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. Pelaksaan Pengasuhan Berkesadaran Penuh (*Mindful Parenting*) untuk Interaksi Orang tua dan Anak.....59
2. Implikasi bagi Hubungan Orangtua-Anak dan Pencarian 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 (*CONNECTION PARENTING*) DIDASARI OLEH KESADARAN PENUH 99
1. Menjadi Saling Terhubung dengan Kesadaran Penuh dalam Pengasuhan.....99
2. *Sesrawungan* 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 Psikopatotologi 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 Pancasila168

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