

## KESEJAHTERAAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI POSITIF

Buku ini merupakan buku kedua dari Seri Psikologi Positif Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang ditulis oleh para dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Surabaya dan Kampus PSDKU Madiun. Buku ini merupakan salah satu upaya kolaborasi kedua kampus Psikologi yaitu Kampus Surabaya dan Kampus PSDKU Madiun dalam merumuskan implementasi Psikologi Positif dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini terdiri dari sebelas tulisan yang dapat dibagi menjadi empat subtema yaitu perspektif kesejahteraan, kesejahteraan di tempat kerja, kesejahteraan di komunitas dan kesejahteraan pada konteks pendidikan serta pengasuhan.

Subtema pertama yaitu perspektif kesejahteraan membahas mengenai konsep dan tinjauan kritis pada kesejahteraan dengan tiga tulisan berjudul "Bahagia dalam Kekurangan, Keterbatasan, Bahkan Penderitaan: Belajar dari Viktor Frankl", "Berpegang pada Kekuatan Diri untuk Menggapai Kesejahteraan" dan "*Flourishing: Feeling Good and Doing Well*".

Subtema kedua mengenai kesejahteraan di tempat kerja yang membahas mengenai konteks kesejahteraan pada lingkup lingkungan pekerjaan dengan dua tulisan yaitu "*Happiness at Work: Kerja yang Happy atau Happy Bekerja?*" dan "Kesejahteraan di Tempat Kerja (*Well-Being at Work*): Peran Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja".

Subtema ketiga di buku ini adalah kesejahteraan di komunitas yang terdiri dari dua tulisan berjudul "Gaya Hidup dan Solidaritas Komunitas Sepeda Lipat di Kota Madiun" dan "Mengembangkan Kampung Sehat, Aman dan Hijau Melalui Komunitas Anak dan Remaja".

Subtema keempat adalah kesejahteraan pada konteks pendidikan dan pengasuhan yang terdiri dari empat tulisan dengan judul "*Mindful Parenting: Solusi dalam Mengatasi Stress Pengasuhan*", "*School Well-Being Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi*", "*Academic Engagement: Sarana Optimalisasi Kesejahteraan Siswa*" dan "Hidup itu Bukanlah Hidup Jika Tidak Bahagia: Studi Deskriptif Makna Bahagia Mahasiswa".

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan sesuatu yang positif bagi para pembaca serta memberikan inspirasi bagi pembaca dalam proses mencapai kesejahteraan (*well-being*) pada kehidupan sehari-hari.



Diterbitkan oleh:  
**Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**  
Jl. Dinoyo 42-44, Surabaya 60265  
Jawa Timur, Indonesia



# KESEJAHTERAAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI POSITIF



**Editor:**

Dr. Ermida Simanjuntak, M.Sc., M.Psi., Psikolog  
Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog

Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya

# KESEJAHTERAAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI POSITIF



Editor:

Dr. Ermida Simanjuntak, M.Sc., M.Psi., Psikolog  
Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog



Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

## **KESEJAHTERAAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI POSITIF**

Editor:

Dr. Ermida Simanjuntak M.Sc., M.Psi., Psikolog

Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog

©2022 UKWMS

Diterbitkan oleh:



**Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**

Jl. Dinoyo 42-44 Surabaya 60265

Jawa Timur, Indonesia.

**ISBN 978-623-97454-6-2**

**Hak cipta dilindungi undang-undang.**

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

# KESEJAHTERAAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI POSITIF

## **PERSPEKTIF KESEJAHTERAAN**

**Bahagia Dalam Kekurangan, Keterbatasan, Bahkan Penderitaan:  
Belajar dari Viktor Frankl**

*Michael Seno Rahardanto*

**Berpegang pada Kekuatan Diri untuk Menggapai Kesejahteraan**

*Agnes Maria Sumargi*

***Flourishing: Feeling Good and Doing Well***

*Nurlaila Effendy*

## **KESEJAHTERAAN DI TEMPAT KERJA**

***Happiness At Work: "Kerja yang Happy atau Happy Bekerja?"***

*Yonathan Setyawan*

**Kesejahteraan di Tempat Kerja (*Well-Being at Work*):  
Peran Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja**

*Desak Nyoman Arista Retno Dewi*

## **KESEJAHTERAAN DI KOMUNITAS**

**Gaya Hidup dan Solidaritas Komunitas Sepeda Lipat  
di Kota Madiun**

*David Ary Wicaksono*

**Mengembangkan Kampung Sehat, Aman dan Hijau Melalui  
Komunitas Anak dan Remaja**

*Sylvia Kurniawati Ngonde*

## **KESEJAHTERAAN PADA KONTEKS PENDIDIKAN DAN PENGASUHAN**

***Mindful Parenting: Solusi dalam Mengatasi Stress Pengasuhan***

*Andy Cahyadi*

***School Well-Being Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi***

*Herdina Tyas Leylasari*

***Academic Engagement: Sarana Optimalisasi Kesejahteraan Siswa***  
*Angelina Kartini*

**Hidup itu Bukanlah Hidup Jika Tidak Bahagia:**  
**Studi Deskriptif Makna Bahagia Mahasiswa**  
*Dessi Christanti*



# DAFTAR ISI

---

<b>KATA PENGANTAR</b>	v
<b>ULASAN EDITOR</b>	vii
<b>PERSPEKTIF KESEJAHTERAAN</b>	1
Bahagia dalam Kekurangan, Keterbatasan, Bahkan Penderitaan: Belajar dari Viktor Frankl	3
Berpegang pada Kekuatan Diri untuk Menggapai Kesejahteraan	17
<i>Flourishing: Feeling Good and Doing Well</i>	35
<b>KESEJAHTERAAN DI TEMPAT KERJA</b>	53
<i>Happines At Work: "Kerja yang Happy atau Happy Bekerja?"</i>	55
Kesejahteraan di Tempat Kerja ( <i>Well-Being at Work</i> ): Peran Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja	73
<b>KESEJAHTERAAN DI KOMUNITAS</b>	87
Gaya Hidup dan Solidaritas Komunitas Sepeda Lipat di Kota Madiun	89
Mengembangkan Kampung Sehat, Aman, dan Hijau Melalui Komunitas Anak dan Remaja	103

<b>KESEJAHTERAAN PADA KONTEKS PENDIDIKAN DAN PENGASUHAN</b>	115
<i>Mindful Parenting</i> : Solusi dalam Mengatasi Stres Pengasuhan	117
<i>School Well-Being</i> Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi	133
<i>Academic Engagement</i> : Sarana Optimalisasi Kesejahteraan Siswa	149
Hidup Itu Bukanlah Hidup Jika Tidak Bahagia-Bahagia: Studi Deskriptif Makna Bahagia Mahasiswa	159
<b>TENTANG EDITOR</b>	177



# MINDFUL PARENTING: SOLUSI DALAM MENGATASI STRES PENGASUHAN

---

**Andy Cahyadi**

## **Pendahuluan**

**K**eluarga adalah lingkungan primer bagi tumbuh kembang anak. Keluarga merupakan tempat dimana anak mendapatkan seperangkat aturan nilai moral dan agama untuk pertama kali. Teori tabula rasa yang dipaparkan oleh John Locke menyebutkan bahwa individu lahir seperti kertas putih sehingga tulisan dan coretan yang ada di kertas tersebut didapatkan dari interaksi dengan lingkungan (Hergenbahn, 2009). Mengacu pada teori tabula rasa tersebut maka anak bertumbuh dan berkembang menjadi seperti apa tergantung dari bagaimana keluarga memperlakukan anak itu sehingga peran orangtua sangat penting dalam pengasuhan anak.

Menjadi orangtua memang tidak mudah. Dalam artian, tidak ada sekolah yang mengajarkan bagaimana menjadi orangtua yang baik dalam mengasuh anaknya. Bahkan pengalaman orang lain yang ditularkan kepada kita pun belum tentu sesuai jika diterapkan di dalam keluarga sendiri. Tidak jarang sebagai orangtua akan dihadapkan pada sebuah tantangan dan persoalan dalam mengasuh. Sofyan (2019) menyatakan bahwa beberapa orangtua mengalami permasalahan



dalam melakukan pengasuhan seperti halnya perkataan orangtua yang tidak didengar oleh anak, sulitnya meminta anak untuk belajar. Selain itu, tidak jarang anak yang berperilaku semaunya sendiri.

Pengalaman penulis selama berpraktek sebagai Psikolog maka terdapat kasus yang terjadi dimana seorang anak membolos padahal ibu anak tersebut mengaku sudah mengantarkan sampai depan pintu gerbang sekolah. Namun, setelah ibu tersebut pergi maka anak tidak masuk ke dalam sekolah. Dalam proses konseling, ibu anak tersebut bercerita bahwa ia sering merasa stres karena anak tersebut menjadi sering berbohong dan sulit diatur setelah perceraian orangtuanya. Kasus yang lain adalah seorang ibu yang juga mengalami stres karena anaknya sering membuat onar di sekolah sehingga ibu anak tersebut sering dipanggil oleh pihak sekolah. Kasus berikutnya adalah seorang ibu yang stres karena anaknya sulit sekali jika diminta untuk belajar. Hal ini menyebabkan nilainya selalu di bawah teman-teman lainnya. Kasus ibu yang mengalami stres juga dialami oleh seorang ibu yang memiliki anak-anak yang selalu saja bertengkar jika sedang melakukan aktivitas bermain berdua. Di samping itu masih banyak lagi kasus-kasus stres yang dialami oleh orangtua karena permasalahan yang terkait dengan pengasuhan.

Persoalan-persoalan dan tantangan seperti di atas jika tidak diatasi dapat menyebabkan munculnya stres pengasuhan. Untuk itu, orangtua dituntut untuk bisa mengatasi persoalan dan tantangan terkait dengan pengasuhan agar tidak mengalami stres yang berdampak pada stabilitas keluarga. Dampak lain dari stres yang dialami oleh orangtua akan menyebabkan pengasuhan orangtua menjadi tidak efektif sehingga kemampuan anak dalam mengatasi dan mengelola emosi menjadi kurang efektif (Blandon et al., 2010; Paschall et al., 2015).

## **Stres dan Stres Pengasuhan**

Stres sendiri menurut Fink (2016) adalah sebuah persepsi terhadap adanya ancaman yang memunculkan kecemasan, rasa tidak nyaman, ketegangan emosional dan adanya kesulitan dalam penyesuaian diri.

Ancaman itu sendiri bisa datang dari banyak hal, antara lain tuntutan pekerjaan kantor yang harus diselesaikan dengan *deadline* waktu yang singkat, lingkungan kerja yang tidak kondusif, kondisi finansial rumah yang tidak mencukupi, pertengkaran pasangan, bahkan termasuk juga dalam hal pengasuhan. Tucker & Rodriguez (2014) menyampaikan bahwa stres adalah pengalaman emosi yang sifatnya subyektif dan muncul ketika individu merasa tidak memiliki kemampuan dalam mengatasi penyebab stres tersebut. Artinya, masing-masing orang bisa mengalami kondisi yang berbeda meskipun stimulusnya sama. Individu yang satu akan mengalami stres ketika menghadapi situasi tertentu, namun individu yang lain masih bisa menikmati apa yang dialami meskipun menghadapi situasi yang sama. Misalnya seorang mahasiswa merasa tertekan ketika mendapat tugas presentasi, namun mahasiswa yang lain merasa biasa saja ketika mendapatkan tugas yang sama.

Demikian pula dengan stres yang terjadi akibat pengasuhan, Choiriyah & Surjaningrum (2020) mengungkapkan bahwa stres pengasuhan ini merupakan pengalaman subyektif yang dirasakan oleh seorang ibu saat menghadapi sebuah tekanan dalam mengasuh anak. Artinya, setiap orangtua bisa saja merasakan hal yang berbeda pada stimulus yang sama. Meskipun sama-sama memiliki dua orang anak, orangtua yang satu bisa saja mengalami stres karena melakukan pengasuhan sedangkan orangtua yang lain merasa senang dengan memiliki dua orang anak.

Abidin (1990 dalam Choiriyah & Surjaningrum, 2020) menyatakan bahwa stres pengasuhan ini terjadi disebabkan karena kompleksnya tugas dalam mengasuh anak. Hal ini umumnya terjadi dalam situasi yang menuntut untuk segera diselesaikan namun orangtua memiliki keterbatasan sumber daya. Misalnya, semakin banyak anak maka akan semakin kompleks permasalahan yang terjadi dalam pengasuhan sehingga makin besar peluang akan munculnya stres dalam pengasuhan. Stres pengasuhan juga bisa muncul pada situasi konflik yang terjadi bersamaan misalnya anak sedang bertengkar dengan saudara yang lain sedangkan anak yang lainnya sedang menangis

karena meminta sesuatu. Pada saat yang sama ibu dari anak-anak tersebut sedang memasak dan sedang sendirian di rumah. Situasi stres seperti pada contoh muncul karena adanya hal-hal yang harus segera diselesaikan namun orangtua memiliki keterbatasan tenaga untuk mengatasinya.

## **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Pengasuhan**

Martin dan Colbert (1997) mengungkapkan terdapat beberapa faktor yang dapat berpengaruh pada munculnya stres pengasuhan, yaitu:

### **1. Karakteristik Orangtua.**

#### a. Kepribadian orangtua

Berdasarkan tipe kepribadian menurut Friedman & Rosenman (dalam Martin & Colbert, 1997) maka individu dibedakan menjadi dua tipe kepribadian, yaitu Type A dan Type B. Individu dengan kepribadian Type A lebih memiliki potensi yang besar mengalami stres dibandingkan dengan individu dengan kepribadian Type B.

#### b. *Developmental history*

Pengalaman orangtua semasa kecil ketika diasuh oleh orangtuanya dulu juga akan memiliki potensi membawa pengaruh pada pola pengasuhannya sekarang kepada anaknya. Umumnya orangtua akan memberikan pola asuh kepada anaknya seperti saat mereka diasuh oleh orangtuanya dulu

#### c. *Belief*

*Belief* orangtua terhadap pengasuhan yang tidak sesuai dengan realita juga dapat berpotensi lebih besar untuk mengalami stres. Hamamci (2007) menyatakan bahwa orangtua yang memiliki *belief* yang irasional terhadap suatu relasi antara orangtua dan anak dapat menyebabkan perasaan tertekan.

#### d. Pengetahuan

Orangtua yang memiliki pengetahuan terkait dengan pengalaman mengasuh lebih banyak maka dipercaya dapat memecahkan suatu permasalahan dengan lebih baik.

Pengetahuan tersebut dapat diperoleh dari buku, cerita pengalaman orang dewasa yang lain, majalah, menghadiri seminar-seminar *parenting* atau mungkin sumber lainnya.

## 2. Karakteristik Anak

### a. Temperamen

Pada dasarnya hampir setiap orangtua pasti akan senang jika mendapatkan anak yang memiliki sifat pendiam dan juga menuruti semua yang disampaikan orangtua. Berbeda jika anaknya memiliki sifat pemberontak, kaku dan semaunya sendiri. Tentu saja karakter anak yang tidak mau menuruti dan semaunya sendiri akan lebih berpeluang menyebabkan terjadinya stres pada orangtua.

### b. Jenis kelamin

Orangtua yang mempunyai anak laki-laki cenderung lebih berpotensi mengalami stres dibandingkan orangtua yang mempunyai anak perempuan (Spencer, 2022). Anak laki-laki cenderung lebih susah diatur dan semaunya sendiri dibandingkan dengan anak perempuan. Hal ini dipengaruhi perkembangan struktur otak yang berbeda antara anak laki-laki dibandingkan anak perempuan (Schore, 2017).

### c. Kemampuan

Anak yang memiliki kemampuan yang kurang dalam aspek kognitif, motorik kasar, motorik halus, emosi maupun sosial akan lebih berpotensi menimbulkan stres pada orangtua dibandingkan dengan anak yang memiliki kemampuan yang baik pada aspek-aspek tersebut. Misalnya anak yang memiliki kemampuan kognitif yang kurang akan menimbulkan stres pada orangtua ketika mendampingi anak belajar.

### d. Usia

Usia anak dapat mempengaruhi seberapa besar stres orangtua dalam pengasuhan. Semakin besar usia anak maka tingkat kematangan, kemandirian dan komunikasi anak akan lebih baik dibandingkan dengan anak dengan usia yang kecil.

Dengan demikian, potensi terjadinya stres orangtua akan lebih kecil pada anak dengan usia yang masih kecil.

### **3. Karakteristik Demografi**

a. Sosial – budaya

Aturan, norma, dan nilai-nilai budaya yang ada di suatu lingkungan memiliki peran yang sangat penting dalam pengasuhan pada anak. Ketika orangtua menerapkan pengasuhan sesuai dengan nilai-nilai budaya setempat tetapi sang anak menganggap bahwa nilai-nilai tersebut kuno maka tidak menutup kemungkinan anak akan membangkang pada orangtua.

b. Status sosial – ekonomi

Hal ini dapat dilihat dari sisi pekerjaan orangtua, pendapatan yang diperoleh, dan pendidikan orangtua. Walker (2000) menyatakan bahwa orangtua yang memiliki status ekonomi yang rendah akan berpotensi mengalami stres pengasuhan yang jauh lebih besar dibandingkan dengan orangtua dengan status ekonomi yang tinggi.

c. Struktur keluarga

Jumlah anggota di dalam keluarga, usia anak-anak, jarak kelahiran antar anak, dan siapa saja yang berada di dalam rumah tangga dapat memicu terjadinya stres pengasuhan. Semakin banyak jumlah anggota keluarga, semakin dekat jarak kelahiran anak, usia anak dan ukuran jumlah anggota keluarga dapat berpotensi memunculkan stres pengasuhan pada orangtua.

d. Dukungan sosial

Pengasuhan merupakan salah satu masalah yang tidak dapat dihindari dalam sebuah keluarga. Artinya setiap individu yang menikah pasti akan menemui permasalahan tersebut. Namun jika orangtua mendapatkan dukungan sosial yang baik dari anggota keluarga yang lain atau orang-orang terdekatnya akan dapat membantu menekan munculnya stres pengasuhan. Namun sebaliknya jika individu tersebut tidak didukung

oleh orang-orang terdekatnya maka dapat dipastikan potensi munculnya stres pengasuhan akan jauh lebih besar.

e. *Marital relations*/ hubungan pernikahan

Tidak dapat dipungkiri bahwa kualitas hubungan di dalam pernikahan merupakan faktor yang penting yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis orangtua. Jika kualitas hubungan antar suami dan istri tergolong buruk maka dukungan pasangan untuk menjalani pengasuhan akan minim sehingga hal ini juga dapat memicu munculnya stres pengasuhan.

## **Dampak Stres Pengasuhan**

Dampak yang ditimbulkan dengan adanya stres pengasuhan adalah timbulnya konflik antara orangtua dengan anak. Apabila kondisi ini tidak dapat teratasi dengan baik, maka yang terjadi adalah anak akan merasa sedih dan muncul perasaan yang kurang berharga dari sang anak. Konflik antara orangtua dan anak ini juga dapat menyebabkan hubungan antara orangtua dan anak akan semakin renggang. Dampak lain apabila orangtua tidak dapat mengelola stres pengasuhan adalah adanya tindak kekerasan yang dilakukan oleh orangtua terhadap anaknya yang pada akhirnya akan berdampak pada pembentukan kepribadian sang anak. Selain itu, dampak yang muncul akibat stres pengasuhan adalah munculnya perasaan gagal dan tidak puas dalam menjalankan peran sebagai orangtua. Dampak lainnya adalah munculnya kelelahan pada orangtua yang akan berdampak pada kesehatan fisiknya. Dalam upaya untuk meminimalisir stres pengasuhan pada orangtua dapat dilakukan dengan menerapkan *mindful parenting*. Melalui penerapan *mindful parenting* orangtua dapat meningkatkan kepuasan dalam proses pengasuhan.

## ***Mindful Parenting***

Mengasuh (*parenting*) anak dengan menggunakan pendekatan berkesadaran (*mindful*) merupakan salah satu metode yang diharapkan dapat membangun sebuah hubungan yang aman antara orangtua

dengan anak. Sofyan (2019) menyatakan bahwa penerapan *mindful parenting* kepada anak terbukti dapat meminimalisir stres pengasuhan pada orangtua serta meningkatkan kepuasan orangtua dalam menjalankan pengasuhan. Sofyan (2019) juga menekankan bahwa *mindful parenting* ini adalah sebuah konsep dimana pengasuhan ditekankan pada proses mengasuh dengan kesadaran penuh (*eling*).

Model *mindful parenting* disusun berdasarkan lima dimensi *mindful parenting* berdasarkan konsep *mindfulness psychology*, yaitu (1) mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati, (2) pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi, (3) pengaturan emosi atau sabar, (4) pola pengaturan diri yang bijaksana atau tidak berlebihan dan (5) welas asih (Kiong, 2015; Duncan et al., 2009).

Dimensi yang pertama adalah mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati. Pada dimensi ini menekankan pentingnya komunikasi secara efektif. Seperti yang kita ketahui bahwa tidak jarang komunikasi yang terjadi antara orangtua dan anak itu cenderung bersifat satu arah dimana anak yang biasanya diminta mendengarkan dan memahami apa yang disampaikan oleh orangtua. Tidak jarang yang biasa kita jumpai adalah bentuk komunikasi orangtua ke anak adalah bentuk perintah satu arah yang tidak boleh dibantah, adanya ancaman agar mau mengikuti keinginan orangtua (misal mengatakan akan memotong uang saku kalau tidak mau disuruh), menceramahi dengan alasan memberi nasihat, menginterogasi anak tanpa rasa percaya, memberikan label yang bentuknya negatif (misalnya dengan menyebut "anak malas"), mencoba membandingkan anak dengan orang lain dengan alasan untuk memotivasi anak, menghakimi anak tanpa mendengarkan terlebih dahulu penjelasan anak, menyalahkan anak di depan orang banyak dan menyindir anak pada waktu-waktu yang lain walaupun anak telah meminta maaf sebelumnya atas kesalahan yang dilakukan anak.

Melalui dimensi pertama *mindful parenting* diharapkan orangtua lebih banyak mendengarkan dengan penuh perhatian saat anak sedang

bercerita atau berkeluh kesah tanpa memotong pembicaraan anak. Mendengar dengan penuh perhatian juga diartikan bahwa orangtua mendengarkan dengan tidak melakukan aktivitas lain. Artinya yang diharapkan adalah orangtua mendengarkan anak bercerita dengan menghadap dan menatap anak. Orangtua juga perlu menerapkan empati saat berkomunikasi dengan anak. Artinya saat memberikan komentar, orangtua juga perlu mempertimbangkan apa yang sedang anak rasakan. Jangan sampai niat orangtua untuk memberi semangat, namun anak justru menganggap orangtua sedang membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga anak menjadi sakit hati.

Dimensi yang kedua adalah terkait dengan pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi. Seperti yang kita pahami bahwa setiap manusia dilahirkan dengan keunikan masing-masing. Orangtua perlu memahami keunikan masing-masing anak dan menerima keunikan tersebut. Orangtua juga perlu tahu jika anak lebih unggul di bidang seni dibandingkan bidang matematika maka orangtua sebaiknya tidak memaksa anak mengikuti berbagai les matematika yang tidak berhubungan dengan keunggulan anak pada bidang seni. Contoh lain yaitu ketika orangtua tahu bahwa anak tidak unggul dalam matematika dan anak mendapatkan nilai yang kurang baik pada matematika maka orangtua sebaiknya memberikan *support* dan bukan memberi penghakiman dengan mengatakan anak tidak serius belajar, malas atau berbagai bentuk penghakiman lainnya. Kurangnya pemahaman orangtua terhadap anak dan juga seringnya orangtua menghakimi anak akan berdampak pada renggangnya hubungan antara orangtua dengan anak. Melalui dimensi ini orangtua diharapkan dapat benar-benar memahami dan menerima keunikan yang dimiliki sang anak. Orangtua tidak perlu membanding-bandingkan keunikan anak dengan orang lain. Dengan memahami dan menerima keunikan anak maka orangtua diharapkan tidak akan menghakimi apa yang terjadi pada anak. Pada dimensi ketiga ini kita mengajak orangtua secara sadar untuk dapat memahami dan menerima kondisi anak sebagaimana mestinya.



Dimensi yang ketiga adalah pengaturan emosi dan kesabaran. Pada dasarnya menjadi orangtua memang harus sabar ketika menghadapi tingkah laku anak. Seperti yang pernah kita lihat atau baca pada media cetak maupun di media *online* terlihat ada banyak terjadi kasus kekerasan pada anak yang dilakukan oleh orangtuanya sendiri. Saat awal pandemi dimana sekolah melakukan proses belajar secara daring maka banyak orangtua yang merasa stres dan jengkel karena anak tidak paham saat diajari mengerjakan PR sehingga orangtua mengajari anak dengan marah-marah. Ada orangtua yang bahkan memukul anaknya karena merasa jengkel dan kesal sebab anak tidak segera paham materi yang diajarkan. Menurut Kompas.com (2020) berdasarkan data dari Sistem Informasi *Online* Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak maka terhitung dari tanggal 1 Januari 2020 sampai dengan 23 September 2020 disebutkan bahwa terdapat 5.697 kasus kekerasan pada anak. Kekerasan itu terjadi karena orangtua merasa jengkel saat mendampingi anak belajar secara *online* di rumah (Kompas.com, 2020). Melalui dimensi ini orangtua diajak untuk melatih mengatur dan mengelola emosi sehingga orangtua lebih sabar ketika menghadapi perilaku anak. Pada dimensi ini orangtua diharapkan lebih sadar terhadap emosi yang muncul sehingga orangtua dapat mengelola dan membatasi luapan-luapan emosi terutama emosi negatif ketika mengasuh anak. Orangtua bukan berarti tidak boleh marah namun tidak marah secara meledak-ledak pada anak. Orangtua dapat mengekspresikan kemarahannya dengan cara yang lebih tepat dan mendidik agar anak mendapatkan pembelajaran.

Dimensi yang keempat adalah pola pengaturan diri yang bijaksana atau tidak berlebihan. Dimensi ini berkaitan dengan dimensi yang ketiga yaitu ketika orangtua dapat mengelola emosi dan lebih sabar dalam menghadapi perilaku anak maka orangtua tidak akan bereaksi secara berlebihan seperti memukul anak, mencubit anak, membentak anak dengan kata-kata yang menjatuhkan mental dan perilaku pengasuhan yang tidak tepat lainnya. Pada berita di Kompas.com

(2020) terlihat bahwa adanya kasus seperti anak tidak mengerjakan PR maka orangtua sampai rela memukul anak hingga tubuh anak mengalami lebam-lebam. Pada beberapa kasus yang pernah ditemui penulis sendiri terlihat orangtua yang memaki anak dengan kata-kata yang dapat menjatuhkan mental anak. Pada dimensi ini diharapkan orangtua dapat berhenti sejenak saat dihadapkan pada situasi yang memancing emosi dan tidak langsung bereaksi secara berlebihan. Pada dimensi ini, orangtua tidak hanya diajarkan untuk mengatur agar tidak bereaksi berlebihan saat marah namun orangtua juga diharapkan dapat melakukan pengaturan diri agar tidak berlebihan saat membanggakan dan menyanjung anak yang mendapatkan prestasi. Memberikan pujian dan membanggakan boleh dilakukan asal tidak berlebihan.

Dimensi terakhir pada *mindful parenting* adalah dimensi kelima yaitu welas asih. Oktawirawan & Yunanto (2020) menyatakan bahwa welas asih merupakan sebuah konsep perilaku yang dilakukan orang Jawa saat merasakan penderitaan atau kesedihan orang lain dan kita mencoba untuk membantu membangkitkan orang tersebut dari penderitaan atau kesedihannya. Konsep *welas asih* ini sebenarnya adalah bentuk kemanusiaan pada umumnya. Apabila konsep ini diterapkan dalam proses pengasuhan maka tentu saja orangtua akan lebih memilih mengambil sikap yang lemah lembut dan lebih pemaaf saat menghadapi perilaku anak yang tidak diinginkan. Mengasuh anak dengan prinsip *welas asih* ini sama dengan usaha untuk melahirkan anak yang memiliki sifat *welas asih*. Anak yang dibesarkan dengan prinsip *welas asih* tentu akan tumbuh menjadi sosok yang *welas asih* juga di masa mendatang. Saat anak beranjak dewasa dan menikah serta menjadi orangtua maka mereka akan membesarkan anak mereka dengan prinsip *welas asih*.

Studi mengenai *mindful parenting* memang belum begitu banyak dilakukan di Indonesia. Harapan ke depan adalah akan ada modul pelatihan *mindful parenting* yang dapat dilatihkan pada para orangtua sehingga *mindful parenting* dapat diterapkan oleh semua orangtua.

Dengan demikian, stres pengasuhan akan dapat diminimalisir dengan menerapkan *mindful parenting*.

## Kesimpulan

Orangtua yang menerapkan pengasuhan dengan penuh kesadaran atau *mindful parenting* akan mengasuh anak dengan menerapkan komunikasi yang efektif seperti berbicara dengan penuh empati, lebih memahami dan tidak sembarangan menghakimi, penuh kesabaran pada anak sehingga anak akan memiliki perilaku yang lebih positif dan lebih mudah dikendalikan. Dengan penerapan *mindful parenting* maka anak akan belajar menjadi pribadi yang penuh empati, dapat memahami orang lain (terutama memahami orangtuanya), anak menjadi lebih sabar serta memiliki sikap *welas asih*. Dengan demikian, bila orangtua mendapati anak yang tumbuh dengan pribadi tersebut maka orangtua tidak akan lagi mengalami stres dalam hal pengasuhan.

## Daftar Pustaka

- Blandon, A. Y., Calkins, S. D., Keane, S. P., & O'Brien, M. (2010). Contributions of child's physiology and maternal behavior to children's trajectories of temperamental reactivity. *Developmental Psychology*, 46(5), 1089–1102. <https://doi.org/10.1037/a0020678>
- Choiriyah, D. W., & Surjaningrum, E. R. (2020). Stres Pengasuhan Ibu dan Perannya dalam Perlakuan Salah Ibu terhadap Anak. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 309–327. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v2i0.13118>

- 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>
- Fink, G. (Ed.). (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/C2013-0-12842-5>
- Hamamcı, Z., & Esen-Coban, A. (2010). Dysfunctional relationship beliefs of late adolescence in adjustment to university. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 300–304. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.014>
- Hergenhahn, B. R. (2009). *An Introduction to the History of Psychology* (6th ed.). Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
- Kompas.com. (2020). Kekerasan pada Anak Meningkat Selama Pandemi. Retrieved October 10, 2022, from <https://megapolitan.kompas.com/read/2020/12/04/15364621/kasus-orangtua-aniaya-anak-saat-belajar-online-kembali-terekspose?page=all>
- Kiong, M. (2015). *Mindful Parenting*. Jakarta: Kemendikbud. Retrieved from [https://repositori.kemdikbud.go.id/517/1/6/Mindfull Parenting.pdf](https://repositori.kemdikbud.go.id/517/1/6/Mindfull%20Parenting.pdf)
- Martin, C. & Colbert K. (1997). *Parenting : A LifeSpan Perspective*. New York: Mc. Graw Hill
- Oktawirawan, D. H., & Yunanto, T. A. R. (2021). Welas Asih: Konsep Compassion dalam Kehidupan Masyarakat Jawa. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 6(2), 145. <https://doi.org/10.24114/antro.v6i2.17326>

- Paschall, K. W., Gonzalez, H., Mortensen, J. A., Barnett, M. A., & Mastergeorge, A. M. (2015). Children's negative emotionality moderates influence of parenting styles on preschool classroom adjustment. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 39, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2015.04.009>
- Schore, A. N. (2017). All our sons : the developmental neurobiology and neuroendocrinology of boys at risk. *Infant Mental Health Journal*, 38(1), 15–52. <https://doi.org/10.1002/imhj.21616>
- Sofyan, I. (2019). Mindful Parenting: Strategi Membangun Pengasuhan Positif dalam Keluarga. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1(2), 41. <https://doi.org/10.26555/jecce.v1i2.241>
- Spencer, P. (2022). Boys vs Girls: Who's Harder to Raise. Retrieved October 12, 2022, from [www.parenting.com](http://www.parenting.com) website: <https://www.parenting.com/child/harder-to-raise-boys-or-girls/>
- Tucker, M. C., & Rodriguez, C. M. (2014). Family Dysfunction and Social Isolation as Moderators Between Stress and Child Physical Abuse Risk. *Journal of Family Violence*, 29(2), 175–186. <https://doi.org/10.1007/s10896-013-9567-0>
- Walker, A. P. (2000). *Parenting stres: A comparison of mothers and fathers of Disabled and Non-Disabled children* (University of North Texas). University of North Texas. Retrieved from [https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc2686/m2/1/high\\_res\\_d/Dissertation.pdf](https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc2686/m2/1/high_res_d/Dissertation.pdf)
- Wijaya, Z. A., & Indriana, Y. (2014). Perbedaan Minat Belajar Ditinjau Dari Tendensi Kepribadian Tipe a Dan Tipe B Pada Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 10 Semarang. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 3(2), 382–394. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2014.7532>

## Biodata Penulis



**Andi Cahyadi, M.Psi., Psikolog** bekerja sebagai dosen tetap di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun sejak tahun 2010. Selain sebagai dosen, Penulis juga menjalankan praktek psikolog di Biro Psikologi Widya Mandala Madiun Sejak tahun 2016. Penulis menjalani studi S1 Psikolog di Universitas Katolik Widya Mandala Madiun dan S2 Magister Profesi di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Fokus bidang minat penulis adalah Psikologi Perkembangan terutama terkait dengan parenting, perkawinan dan keluarga. Penulis juga aktif mengisi berbagai seminar dan webinar yang terkait dengan parenting. Selain itu penulis juga merupakan Tim PPNK (Pembinaan Pra-Nikah Katolik) di Gereja Mater Dei.