

---

## **Sadar Penuh dengan Ber-Mindful Parenting dalam Kehidupan Sehari-Hari**

**Wistina Seneru<sup>1</sup>, Ayu Andriyaningsih<sup>2</sup>, Karsinah<sup>3</sup>**

<sup>123</sup> Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha  
Jinarakkhita Lampung, Indonesia

---

### **Abstract**

---

#### **Keywords:**

Fully Conscious,  
Mindful Parenting,  
Everyday Life.

---

*The mindfulness parenting program is a form of informal activity carried out to align child care and education activities in playgroups and at home. There are several problems with the pattern of parenting children. This service aims to introduce the mindfulness parenting program to Buddhists in East Oku by providing education to parents so they have knowledge and insight on how to apply good and right parenting styles to children. The service is carried out in the form of workshop activities. As a result, Buddhists in East Oku, especially foster parents, have new insights on how to educate children in a fully mindful way.*

---

### **Abstrak**

---

#### **Kata Kunci:**

Sadar Penuh,  
Mindful Parenting,  
Kehidupan Sehari-hari.

---

Program *mindfulness parenting* yaitu bentuk kegiatan informal yang dilakukan untuk menyelaraskan kegiatan-kegiatan pengasuhan dan pendidikan anak dikelompokkan bermain dan di rumah terdapat beberapa permasalahan dalam pola cara pengasuhan orang tua kepada anak. Pengabdian ini bertujuan untuk memperkenalkan Program *mindfulness parenting* kepada para umat Buddha di Oku Timur tentang memberikan edukasi kepada para orang tua untuk memiliki ilmu pengetahuan dan wawasan bagaimana cara menerapkan pola asuh kepada anak yang baik dan benar. Pengabdian dilakukan dalam berupa kegiatan *workshop*. Hasilnya, umat Buddha di Oku Timur khususnya orang tua asuh memiliki wawasan baru mengenai cara mendidik anak dengan berkesadaran penuh.

---

Correspondence:<sup>\*1</sup> [wistina\\_seneru@stiab-jinarakkhita.ac.id](mailto:wistina_seneru@stiab-jinarakkhita.ac.id)

---

## Pendahuluan

Dalam kehidupan, khususnya dalam lingkungan keluarga tentunya tidak terlepas dari yang namanya Ayah, Ibu, dan Anak-anak. Adanya sebuah keluarga karena terdapat kesepakatan antara dua manusia yang saling berjanji untuk dapat menjalani kehidupan bersama. Menjalani kehidupan didalam sebuah keluarga tidak lebih untuk memiliki keturunan agar kehidupan selanjutnya akan terus berlanjut, dan tidak berhenti pada generasi pada saat itu. Sehingga untuk menciptakan generasi yang baik dan dapat berguna bagi kehidupan dirinya sendiri dan lingkungan sekitar diperlukan sebuah pola asuh yang mampu memberikan ilmu pengetahuan dan bekal yang akan bermanfaat bagi seorang anak, sehingga hal tersebut akan membantu seorang untuk mampu bersikap sebagaimana mestinya untuk menentukan pilihan di dalam kehidupannya.

Permasalahan yang lebih dominan yang dihadapi oleh orang tua yang kurang dalam memberikan edukasi kepada anak yaitu ketika anak bertengkar dengan temannya dan berakibat salah satu dari mereka menangis karena pertengkaran tersebut. Orang tua yang anaknya menjadi pemicu dalam pertengkaran tersebut tidak menegur anaknya dengan cara yang dapat memberikan dampak yang membangun. Melainkan orang tua akan memberikan teguran yang akan membuat mental seorang anak menjadi turun, sehingga hal tersebut akan berdampak tidak baik bagi anak tersebut. Sedangkan orang tua yang anaknya menangis dalam pertengkaran tersebut merasa tidak terima dengan perlakuan yang diberikan kepada anaknya juga memberikan teguran yang keras, sehingga hal tersebut akan menjadikan turun mentalnya.

Untuk mencegah terjadinya hal tersebut secara terus menerus, dilakukannya *workshop* yang berkaitan dengan bagaimana memberikan pola asuh yang baik dan benar kepada anak-anak pada usia dini dan usia remaja. *Workshop* tersebut tentang *mindfulness parenting*. *Mindfulness* dapat menjadi salah cara untuk para orang tua dalam mengatasi stress dengan baik, dibandingkan tidak melakukan apapun. Adanya *mindfulness* mampu membantu orang tua untuk dapat mengendalikan emosi dengan efektif, diri lebih rileks, tidak memiliki pola pikir yang *over-reactive*, hal tersebut akan berdampak baik bagi diri orang tua serta anak (Bogels & Restifo, 2014).

Ketika orang tua selalu mengedepankan sadar-penuh dalam menyikapi setiap permasalahan yang dihadapi, maka dalam mengambil keputusan pun akan

semakin mudah. Karena tidak emosi yang sikap diambil oleh orang tua, dan hal tersebut juga akan berdampak baik bagi anak-anak. Dengan selalu ber-*mindfulness* maka secara tidak langsung anak-anak pun akan melakukan hal yang sama seperti yang dilakukan oleh orang tua. Sebagai orang tua yang baik akan berusaha untuk selalu memberikan yang terbaik pula untuk anak-anaknya, sehingga anak-anaknya tidak merasa kekurangan kasih sayang dari orang tua mereka.

Konsep *mindfulness parenting* sangat tepat jika diterapkan pada orang tua khususnya di Kabupaten OKU Timur, di mana *mindfulness parenting* akan memberikan pengetahuan baru bagi para orang tua untuk mendidik anak-anak tanpa mengedepankan emosi. Hal tersebut dikembangkan oleh Bogels dan Restifo yaitu tentang a) kesadaran yang lebih besar pada dunia, perasaan, dan kebutuhan anak yang unik, b) kemampuan yang lebih besar untuk hadir dan mendengarkan dengan penuh perhatian, c) menyadari dan menerima apapun di setiap saat, baik menyenangkan ataupun tidak menyenangkan, dan d) menyadari impuls reaktif diri dan belajar untuk merespon secara tepat dengan kejernihan dan kebaikan hati (Rinaldi, 2017).

Adanya *mindfulness parenting* sendiri secara perlahan akan mengubah pola pikir orang tua dalam mendidik anak-anaknya. Adanya pengetahuan yang baik bagi orang tua juga akan berpengaruh pada kehidupan anak-anak kedepannya. Orang tua yang baik akan membentuk karakteristik anak yang baik pula, demikian sebaliknya orang tua yang kurang dalam mendidik anak akan membentuk karakteristik dan kepribadian anak menjadi tidak baik. Anak cenderung akan sulit mengendalikan emosi dan ceroboh dalam mengambil keputusan dalam kehidupannya. Edukasi pada anak diusia dini akan memberikan pengaruh ketika anak sudah memasuki usia remaja maupun dewasa. Karena anak sudah terbiasa untuk melakukan sesuatu dengan berpikir terlebih dahulu.

## **Metode Pengabdian**

Penulis menerapkan pelatihan dengan mengadakan Kegiatan *workshop* yang dilaksanakan dengan mengundang narasumber yang memang ahli dalam bidang *mindfulness parenting* dengan cara memberikan materi yang membangun yang akan diberikan kepada orang tua. Tentunya materi yang disampaikan merupakan materi yang mudah dipahami, dan tidak mempersulit orang tua yang

mencernakan apa yang narasumber sampaikan. Dilaksanakan kegiatan *workshop* tersebut tidak terlepas dari tim yang melaksanakan kegiatan PkM tersebut, karena perlu usaha untuk dapat melaksanakan kegiatan tentang sadar dengan *ber-mindfulness parenting* dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ini akan memberikan pengaruh yang baik bagi orang tua. Pengetahuan yang didapatkan orang tua khususnya diberikan kepada anak-anak. Tetapi lebih dari itu pengetahuan yang didapatkan oleh para orang tua, mampu menjadikan orang tua dapat bersosialisasi dengan baik dilingkungan dimana mereka tinggal. Orang tua tidak hanya akan mengedepankan pandangan dengan menggunakan sisi pandang mereka saja, melainkan orang tua yang memiliki pengetahuan yang baik akan melihat fenomena yang terjadi dari berbagai aspek. Hal tersebut akan menjadikan para orang tua selalu sadar-penuh dan tidak terkesan tergesa-gesa dalam mengambil keputusan.

Kegiatan yang akan dilaksanakan ini tidak terlepas dari yang nama evaluasi kegiatan. Jika kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tersebut dapat berjalan dengan lancar dan mampu memberikan dampak yang positif bagi masyarakat di Kabupaten Oku Timur Sumatra Selatan. khususnya bagi umat Buddha. Maka kegiatan PkM tersebut akan terus berlanjut dan akan dilaksanakan secara berkala. Dalam melanjutkan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat juga perlu memperhatikan bagaimana respon yang diberikan oleh para audiens, apakah respon yang diberikan baik atau tidak. Jika dalam evaluasi kegiatan mendapatkan hasil yang memuaskan Lembaga mitra yang terlibat pun tidak akan menyia-nyiakannya, dan akan terus untuk merencanakan kegiatan PkM yang lain, agar kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat terus berlanjut dan akan memberikan pengetahuan yang bagi para masyarakat khususnya bagi para umat Buddha.

## Hasil dan Pembahasan

Dalam kegiatan Pengabdian masyarakat yang akan dilakukan di manggala desa nusa jaya bkitang III oku timur berikut metode pelaksanaan yang akan dilakukan: 1. Pelatihan yaitu Kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam bentuk praktek langsung. Kegiatan diawali

dengan pembukaan, Sambutan ketua Vihara, sambutan ketua Panitia Pengabdian Kepada masyarakat dan doa. Selanjutnya, Pelaksanaan kegiatan dan materi *mindful parenting* yang akan disampaikan oleh Dr. Burmansah, M.Pd, 2 Pendampingan, yaitu Setelah kegiatan para peserta akan arahkan untuk mengaplikasikan *mindful parenting* dalam kegiatan sehari-hari yang bertujuan untuk meningkatkan efeksi diri. Selanjutnya peserta diberi kesempatan untuk melakukan *sharing* terkait dengan pengamplikasian yang telah dilakukan. 3 Evaluasi yaitu Peserta akan diminta untuk mengisi kuisioner untuk melihat perkembangan penerapan *mindful parenting* dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diikuti oleh mitra secara langsung. Partisipasi mitra mengikuti secara terbuka seluruh rangkaian kegiatan yang disusun oleh penulis. Kegiatan pendampingan ini dilakukan secara langsung dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Pada tahap selanjutnya mitra akan diberikan arahan dalam mengimplementasikan bagaimana *mindful parenting* dalam kehidupan sehari-hari, mitra akan memaparkan hasil analisis nya kemudian akan dilakukan evaluasi.

Hasil dari dilaksanakannya kegiatan *workshop* yaitu terdapat beberapa capaian yang dicapai oleh mitra yang melaksanakan kegiatan tersebut. Capaian tersebut diantaranya:

1. Mendengar, Berbicara dengan Penuh Perhatian dan Empati

Ketika orang tua mampu berbicara dengan empati maka hal tersebut dapat membuat orang tua tidak terburu-buru memberikan nasehat saat anak bercerita atau berbicara tentang pengalamannya. Karena menasehati, menceramahi, atau menyalahkan dan memberi solusi ketika anak baru menceritakan tentang pengalaman atau permasalahan kepada orang tua dapat membuat anak menarik diri dan enggan melanjutkan pembicaraan. Sementara itu menggali cerita anak dan pemikiran anak sangat penting untuk tetap dapat mendampingi anak dalam menyelesaikan masalah mereka dengan tepat.

2. Memahami, Menerima dan Tidak Menghakimi

Orang tua tidak bersikap menghakimi, yaitu tidak memaksakan pada anak untuk sesuatu di luar kemampuan dan keinginan anak. Contohnya:

orang tua memaksakan anaknya menjadi Dokter, semenrara anak memiliki *passion* di bidang seni. Hal yang penting untuk secara sadar orang tua memandang anak sebagai apa adanya diri anak. Menggunakan persepsi alam bawah sadar dan persepsi masa lalu orang tua akan membawa dampak yang buruk bagi anak.

### 3. Mampu Mengendalikan Emosi

Ketika orang tua mampu mengelola emosi, orang tua dapat lebih sabar menghadapi apapun perilaku anak. Ketika orang tua bisa menjadi lebih sabar, maka perilaku anak menjadi lebih tenang dan meniru kesabaran orang tua. *Mindfulness parenting* menekankan pada kesadaran dalam mengasuh, termasuk sadar dalam membatasi luapan-luapan emosi terutama emosi negatif.

### 4. Lebih Bijaksana

Orang tua yang mempraktikkan *mindfulness parenting* tidak akan bereaksi secara berlebihan terhadap pencapaian normative anak. Orang tua akan cenderung memilih untuk berhenti sejenak daripada bereaksi langsung terhadap anak. Orang tua yang memiliki sikap toleran, suportif, dan tidak membiarkan dirinya mengeluarkan emosi negatif saat anaknya sedang menunjukkan emosi negatif, maka anak tersebut akan dapat tumbuh dan memiliki kematangan yang baik dalam aspek perkembangan sosiala emosi.

### 5. Penuh Welas Asih

Membangun rasa welas asih pada orang tua akan membuat mereka bersikap lebih lemah lembut dan pemaaf dalam memberikan pengasuhan kepada anak. Jiwa welas asih dimaknai dengan emosi yang dapat memfasilitasi kerjasama dan perlindungan orang lemah dan mereka yang menderita. Welas asih juga memiliki pengaruh yang besar terhadap *mood* seseorang.

## Kesimpulan

Program *mindfulness parenting* yaitu bentuk kegiatan informal yang dilakukan untuk menyelaraskan kegiatan-kegiatan pengasuhan dan pendidikan anak di kelompok bermain dan di rumah terdapat beberapa permasalahan dalam

pola cara pengasuhan orang tua kepada anak. Seringkali orang tua tidak memperhatikan masalah yang dihadapi oleh anak-anak pada usia dini, sehingga berujung orang tua hanya menganggap permasalahan yang dihadapi orang anak usia dini merupakan permasalahan yang biasa. Hal tersebut mengakibatkan anak memendam permasalahan yang mereka hadapi sendiri, dan masalah tersebut akan berpengaruh dalam pertumbuhan anak ketika akan memasuki usia yang lebih besar lagi. Untuk mencegah terjadinya permasalahan diatas, dari tim Pengabdian kepada Masyarakat melaksanakan kegiatan *workshop* tentang “Sadar penuh dengan ber-*mindfulness parenting* dalam kehidupan sehari-hari”. Hal tersebut dilakukan guna untuk memberikan edukasi kepada para orang tua untuk memiliki ilmu pengetahuan dan wawasan bagaimana cara menerapkan pola asuh kepada anak yang baik dan benar. Sehingga dengan pola asuh yang baik akan membentuk karakter dan kepribadian anak semakin baik kedepannya. Hasil dari dilaksanakannya kegiatan *workshop* yaitu terdapat beberapa capaian yang dicapai oleh mitra yang melaksanakan kegiatan tersebut. Capaian tersebut diantaranya: 1. Mampu Mendengar, Berbicara dengan Penuh Perhatian dan Empati; 2. Memahami, Menerima dan Tidak Menghakimi; 3. Mampu Mengendalikan Emosi; 4. Lebih Bijaksana; dan 5. Penuh Welas Asih.

## Daftar Pustaka

- Aldilla Yulia Wiellys Sutikno, R. A. (2022). Efektivitas Pendidikan Kecakapan Hidup Sehar (PKHS) Berfilosofi General Education Dalam Memnumbuhkan Sikap Anti Korupsi. *Jurnal Pendidikan*, Vol. 10, No. 2 ISSN: 2337-7607.
- Nurhamidah, S. R. (2018). Efek Program Mindful Parenting Terhadap Perubahan Stres Pengasuhan Orang Tua Tuggal Yang Memiliki Anak Dengan Disabilitas Ganda. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, Vol. 4, No. 1 ISSN: 2407-7801.
- Sofyan, I. (2018). Strategi Membangun Pengasuhan Positif Dalam Keluarga. *Journal Of Early Shildhood Care and Education*, Vol. 1, No. 2 ISSN: 2615-1413.
- Srifianti Veronica Krisiyani, L. P. (2022). Peran Mindful Parenting Terhadap Parenting Stress Pada Ibu Yang Bekerja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 1 ISSN: 1907-7483.