

## **Menciptakan Generasi Adaptif dan Memiliki Kesejahteraan Psikologis**

### **Melalui Konsep *Mindful Parenting***

Menjadi orang tua tentu tidak lepas dari proses asah, asih, dan asuh yang ditujukan pada anak. Tidak dipungkiri bahwa apa yang diterapkan pada anak di masa sekarang, akan memiliki efek psikologis tertentu bagi anak di masa mendatang. Tidak jarang, interaksi antara orang tua-anak menghadirkan begitu banyak kisah unik yang sarat makna bagi keduanya. Dari keunikan pengalaman interaksi orang tua - anak, tentu memunculkan suatu harapan bahwa kelak anak akan memiliki gambaran positif mengenai orang tuanya.

Lalu, bagaimana agar anak memiliki gambaran positif tentang orang tuanya? Pola asuh, khususnya bagaimana interaksi orang tua - anak akan menjadi faktor yang berpengaruh terhadap pandangan anak terhadap orang tuanya. Butuh suatu pengetahuan, komitmen, dan kemauan orang tua untuk senantiasa menerapkan pola asuh yang optimal bagi anak. Pola asuh merupakan suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan serta mendukung perkembangan fisik, emosional, sosial, finansial, dan intelektual seorang anak sejak bayi hingga dewasa. Hal mendasar dari pola asuh adalah tentang bagaimana orang tua memperlakukan dan berinteraksi dengan anak yang meliputi tahapan mendidik, membimbing, menerapkan aturan atau nilai-nilai keluarga, pemberian perhatian, hingga proses mengantarkan anak pada kedewasaan.

Berdasarkan temuan pengalaman praktek penulis, tidak sedikit orang tua yang mengeluhkan anaknya mudah emosi, tidak mau menurut, bertindak semaunya, hingga harus dipenuhi semua keinginannya. Sebaliknya, anak menilai bahwa orang tua yang mereka lihat sebagai sosok galak, pemarah, otoriter, dan sebagainya. Dari dua opini yang bertolakbelakang tersebut dapat dilihat bahwa terdapat gap antara persepsi orang tua dan anak dalam interaksi mereka. Masih dari pengalaman di lapangan, kedua pihak, baik itu orang tua dan anak, seolah menunjukkan cara pandang yang berseberangan dan bertahan dengan pemahaman masing-masing. Jika kondisi tersebut tidak dikelola, tentu akan berdampak pada perkembangan emosi, konsep diri, hingga kesehatan mental anak.

Menjadi hal yang mutlak bagi orang tua untuk dapat lebih memperhatikan efektifitas dalam berkomunikasi dengan anak. Mengapa komunikasi dianggap sebagai sesuatu yang penting dalam pengasuhan? Penerapan pola komunikasi dalam keluarga sebagai bentuk interaksi antara orang tua dengan anak memiliki implikasi terhadap proses perkembangan

emosi anak. Dalam proses komunikasi tersebut, anak akan belajar mengenal dirinya maupun orang lain, serta memahami perasaannya sendiri maupun orang lain (Setyowati, 2005).

Konsep mengenai pengasuhan terhadap anak sudah banyak dipaparkan dan mudah diakses oleh setiap orang tua, salah satunya adalah pengasuhan dengan konsep *mindful parenting*. *Mindful parenting* atau mengasuh dengan penuh kesadaran adalah salah satu strategi dalam menciptakan komunikasi yang efektif dengan anak (Sofyan, 2018). Fokus dari konsep tersebut adalah bagaimana membangun komunikasi efektif antara orang tua dan anak. Dalam *Mindful Parenting*, orang tua menerapkan bentuk perhatian pada anak tanpa menghakimi, meningkatkan kesadaran saat ini, dan meminimalisir reaksi negatif pada anak (Van der Oord et al. 2012). Dengan menerapkan kesadaran dalam proses pengasuhan, akan memungkinkan orang tua untuk memiliki hubungan jangka panjang yang berkualitas dan meningkatkan kepuasan serta kenikmatan hubungan orang tua – anak (Duncan et al. 2009).

Kemudian, apa saja dimensi dari *mindful parenting* ini? Dalam Duncan et al. 2009, terdapat lima dimensi *mindful parenting*, yaitu mendengarkan penuh perhatian, menerima dan tidak menghakimi anak, memiliki kepekaan emosional terhadap diri dan anak, menerapkan regulasi diri dalam pengasuhan, serta menunjukkan kasih sayang pada diri dan anak. Jika melihat kelima dimensi tersebut, kunci pokoknya adalah bagaimana menumbuhkan kesadaran pada diri selaku orang tua dan anak.

Mendengarkan dengan penuh perhatian. Mendengarkan tidaklah sama dengan mendengar. Istilah mendengarkan melibatkan proses berpikir, menganalisa, dan juga penilaian atas situasi. Mendengarkan penuh perhatian disini merujuk pada suatu kondisi dimana orang tua memperhatikan secara penuh terhadap apa yang disampaikan anak, mulai dari topik yang diceritakan, ekspresi wajah, intonasi suara, maupun bahasa tubuh yang ditunjukkan oleh anak. Dengan mengamati isyarat-isyarat tersebut, kita akan mengetahui pesan yang disampaikan maupun apa yang menjadi kebutuhan anak.

Tidak menghakimi diri dan anak. Dalam pengasuhan *mindful parenting* melibatkan suatu sikap menerima terhadap segala sifat, atribut, dan perilaku diri sendiri dan anak. Penerimaan disini bukan berarti pasrah atau melepaskan tanggung jawab dalam menegakkan kedisiplinan dan bimbingan, melainkan menerima apa yang terjadi saat ini dan fokus pada kesadaran untuk memunculkan pemahaman yang lebih logis. Misalnya, kita mengomentari tulisan anak yang menurut kita tidak rapi. Atau contoh lainnya, karena tengah dihadapkan pada suatu masalah, kita melabel diri sebagai orang tua yang gagal. Dua kondisi tersebut

merupakan bentuk penghakiman terhadap anak dan diri sendiri. Saat melihat tulisan tangan anak tidak sesuai standar kita, terimalah hal tersebut sebagai proses anak belajar untuk kemudian dapat berlatih bersama orang tua dalam menulis. Pun ketika dihadapkan pada suatu masalah, bukan berarti itu adalah bentuk kegagalan kita, melainkan sebagai momen untuk memperbaiki strategi penyelesaian masalah yang sebelumnya mungkin kurang efektif.

Kepekaan emosional terhadap diri dan anak. Teori *mindfulness* atau berkesadaran menekankan perhatian terhadap kondisi diri, baik dari segi pikiran maupun emosi. Dalam berkomunikasi, orang tua diharapkan memiliki kemampuan mengidentifikasi emosi secara tepat. Kepekaan emosi merupakan dasar dari pengasuhan. Manakala orang tua dikuasi emosi negatif saat interaksi dengan anak, kondisi tersebut akan memengaruhi munculnya perilaku negatif yang justru dapat merusak hubungan orang tua dengan anak. Ketika orang tua dapat mengidentifikasi emosi yang tengah dialami oleh diri dan anak, maka keduanya akan menemukan pilihan logis tentang bagaimana harus berespon secara tepat dibanding bereaksi negatif. Sebagai contoh, kondisi kita sedang lelah setelah seharian bekerja, kemudian disaat yang sama, anak menolak mengerjakan PR karena lebih memilih bermain bersama temannya. Jika kita abai terhadap kondisi emosi kita yang sedang dalam keadaan tidak nyaman secara fisik (lelah selepas bekerja seharian), maupun kondisi emosi anak yang mungkin merasa “terganggu” dengan perintah kita, bisa saja yang terjadi kemudian adalah perdebatan antara orang tua dan anak. Disinilah letak pentingnya kita menyadari emosi yang tengah orang tua dan anak rasakan, sehingga nantinya kedua pihak dapat memikirkan solusi terbaik atas permasalahan itu.

Regulasi diri. Pengasuhan berkesadaran menekankan pada kemampuan mengontrol diri khususnya terhadap munculnya emosi negatif seperti rasa marah dan sikap kasar. Ketika dihadapkan pada kondisi tidak nyaman tersebut, orang tua dapat lebih dulu mengambil langkah *pause* sebelum mengambil langkah tertentu terhadap anak. Selain itu, orang tua yang toleran dan memberikan dukungan secara emosional pada anak akan menciptakan sosok remaja yang kompeten secara emosional dan sosial.

Kasih sayang terhadap diri dan anak. Dengan menumbuhkan kasih sayang pada anak, orang tua akan lebih penuh perhatian dalam memahami apa yang menjadi kebutuhan anak ketika dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman. Lebih jauh, anak yang tumbuh dalam keluarga yang menerapkan pola pengasuhan *mindful parenting* ini akan merasakan kasih sayang dan dukungan positif dari orang tua.

Menjadi orang tua adalah sebuah tugas dan tanggung jawab sepanjang hayat. Didalam perjalanannya pun akan melibatkan proses belajar yang tentu saja tidak terbatas. Dengan senantiasa mengingat bahwa apa yang terjadi pada anak di masa mendatang akan dipengaruhi oleh pola relasi saat ini antara orang tua - anak, diharapkan orang tua dapat lebih kompeten, terampil, dan peka dalam menerapkan pengasuhan. Harapannya kemudian, kelak akan tercipta generasi yang memiliki perkembangan emosi yang optimal, berkesadaran, dan tentu saja mampu menerapkan konsep *mindful parenting* tersebut untuk generasi selanjutnya.

## Daftar Pustaka

Duncan, L.G., Coatsworth, J.D., Greenberg, M.T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 12, 255–270.

Setyowati, Y. (2005). Pola komunikasi keluarga dan perkembangan emosi anak (studi kasus penerapan pola komunikasi keluarga dan pengaruhnya terhadap perkembangan emosi anak pada keluarga Jawa). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1, 67-78.

Sofyan, I. (2018). Mindful Parenting: Strategi Membangun Pengasuhan Positif dalam Keluarga. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1 (2), 41-47.

Van der Oord, S., Boëgels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *J Child Fam Stud*, 21, 139–147.