

Efektivitas Pelatihan *Mindful Parenting* Terhadap Penurunan Kecenderungan *Child Maltreatment* pada Anak Usia Dini

Min Yatul Rahma¹, Arcivid Chorynia Ruby²
^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
minyatulrahma@gmail.com¹, arcivid.ruby@umk.ac.id²

ABSTRACT

Child maltreatment is a risky act and it has a serious impact, especially for early childhood. Mindful parenting training is one of the parenting concepts that can minimize the occurrence of child maltreatment. This study aims to examine the effectiveness of mindful parenting training on reducing the tendency of child maltreatment in parents. This study uses a pre-experimental design method with a one group pre-test-post-test design. The sample selection was determined using purposive sampling technique. The subjects in this study amounted to 35 parents of students at Aisyah Integrated Birrul Walidain Kindergarten in Kudus, Central Java. Hypothesis testing was conducted using paired sample t-test, where a significance value of $P = 0.000$ ($P < 0.05$) was obtained, which means that the hypothesis is accepted. In other words, mindful parenting is effective in reducing the tendency of child maltreatment by parents in early childhood.

Keywords: *Early childhood, child maltreatment, mindful parenting.*

ABSTRAK

Child maltreatment merupakan tindakan yang sangat berisiko dan memiliki dampak yang serius terutama bagi anak usia dini. Pelatihan *mindful parenting* merupakan salah satu konsep pengasuhan yang dapat meminimalisir terjadinya *child maltreatment*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *mindful parenting* terhadap penurunan kecenderungan *child maltreatment* oleh orang tua. Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental design* dengan bentuk desain *one group pre-test-post-test*. Pemilihan sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun subjek dalam penelitian ini berjumlah 35 orang tua siswa di TK Aisyah Terpadu Birrul Walidain di Kudus Jawa Tengah. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test*, dimana diperoleh nilai signifikansi $P = 0.000$ ($P < 0.05$), yang berarti bahwa hipotesis diterima. Dengan kata lain, *mindful parenting* efektif dalam menurunkan kecenderungan *child maltreatment* oleh orang tua pada anak usia dini.

Kata kunci: *Anak usia dini, child maltreatment, mindful parenting*

PENDAHULUAN

Anak merupakan karunia Tuhan yang harus dirawat dengan penuh cinta. Setiap anak berhak mendapatkan lingkungan yang penuh kasih sayang terutama dari orang tua mereka (Razdan, Singh, & Basavaraj., 2017). Namun sayangnya, kehadiran seorang anak di sebuah keluarga tidak selamanya mendapatkan perlindungan yang layak, khususnya dari orang tua. Beberapa anak yang kurang beruntung mendapatkan perlakuan keras, penelantaran bahkan penyiksaan yang dilakukan oleh orang tuanya sendiri (Muarifah, Wati, & Puspitasari., 2020).

Menurut Robinson & Breaux (2019) kekerasan dan penelantaran pada anak atau biasa disebut dengan istilah *child maltreatment* merupakan setiap tindakan atau kegagalan dari pihak orang tua atau pengasuh yang mengakibatkan kematian, cedera fisik atau emosional yang serius, pelecehan atau eksploitasi seksual, atau kegagalan untuk bertindak yang dapat menyebabkan risiko bahaya serius yang akan segera terjadi pada seorang anak. *Child maltreatment* dikategorikan menjadi empat jenis yaitu meliputi: 1) *Physical abuse* atau kekerasan fisik (menyebabkan risiko atau cedera fisik); 2) *Emotional abuse* (pelecehan verbal, isolasi, menyaksikan kekerasan); 3) *Sexual abuse* atau pelecehan seksual (kontak seksual, termasuk upaya atau ancaman); dan 4) *Neglect* atau penelantaran (kegagalan untuk memberikan perawatan sesuai dengan standar sosial yang meliputi makanan, tempat tinggal, perlindungan, kasih sayang) (Wekerle et al., 2006).

Razdan, Singh, & Basavaraj (2017) juga mendefinisikan jenis *child maltreatment* lebih lanjut sebagai berikut 1) *Physical abuse* didefinisikan sebagai sebuah tindakan yang mengakibatkan potensi cedera fisik ataupun cedera fisik secara langsung seperti termasuk memar, luka bakar, lepuh, patah tulang, keracunan, dan lain sebagainya. 2) *Emotional abuse* atau dikenal sebagai pelecehan verbal termasuk tindakan yang telah menyebabkan atau dapat menyebabkan gangguan perilaku, kognitif, emosional, atau mental yang serius pada anak yang disebabkan oleh seperti halnya hukuman yang ekstrem, mengancam anak, meremehkan, menghina, dan lain sebagainya. 3) *Sexual abuse* atau pelecehan seksual ialah keterlibatan anak dalam aktivitas seksual yang tidak sepenuhnya dia pahami; di mana anak tidak siap secara perkembangan dan tidak dapat memberikan persetujuan. *Sexual abuse* tidak terbatas pada membiarkan anak terpapar konten dewasa atau bahkan pornografi, sentuhan yang tidak pantas, gurauan porno, dan lain sebagainya. 4) *Neglect* atau penelantaran ialah kegagalan untuk menyediakan perkembangan anak di semua bidang seperti kesehatan, pendidikan, perkembangan emosional, nutrisi, tempat tinggal, dan kondisi kehidupan yang aman, dalam konteks sumber daya yang tersedia secara wajar dan menyebabkan gangguan pada kesehatan anak atau perkembangan fisik, mental, spiritual, moral atau sosial. *Neglect* juga termasuk kegagalan untuk mengawasi dan melindungi anak-anak dari bahaya dengan benar

Berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPA) menunjukkan bahwa bentuk kekerasan terhadap anak di Indonesia sepanjang tahun 2023 mencapai 24.158 kasus. Dalam kasus tersebut terdapat 10.932 kasus kekerasan seksual, 4.511 kasus kekerasan psikis, 4.511 kasus kekerasan fisik, dan 1.332 kasus penelantaran anak. Terdapat pula 260 kasus eksploitasi anak, 206 kasus *trafficking* atau penjualan anak, dan jenis kekerasan lainnya sebanyak 2.507 kasus. Selain itu, ditemukan pula dalam data KemenPPA bahwa korban kekerasan dapat mengalami lebih dari satu jenis kekerasan, dimana tercatat sebanyak 16.884 korban dilaporkan menerima satu jenis kekerasan.

Dikutip dari Muarifah, Wati, & Puspitasari (2020), anak usia dini merupakan salah satu yang rentan mengalami kekerasan dari orang tuanya. Anak usia dini yaitu anak yang berusia antara 0-6 tahun, masa ini sering disebut *golden age*. Semua informasi tentang kata-kata atau perilaku baik dan buruk orang-orang di sekitar mereka akan terserap sempurna dan akan menjadi dasar pembentukan karakter,

kepribadian dan kemampuan kognitif (Christiana, 2023). Anak usia dini memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi untuk menunjang perkembangan yang optimal. Kebutuhan utama pada usia dini ini diantaranya adalah kebutuhan jasmaniah-biologis, rasa aman terjamin (*security and safety*), rasa kasih sayang dan dihargai (*love and esteem*), serta aktualisasi diri (*self actualization*). Namun pada kenyataannya, tidak semua anak usia dini dapat terpenuhi kebutuhannya tersebut dan justru mendapatkan tindakan yang tidak terpuji atau bahkan sangat buruk seperti halnya *child maltreatment* yang tentunya memiliki dampak negatif pada perkembangan anak ke depannya.

Wulandari & Afifah (2023) mengungkapkan bahwa pada usia dini, anak cenderung lebih mudah meniru orang tua atau orang dewasa di sekitarnya. Oleh karena itu, orang tua yang menunjukkan bahkan melakukan kekerasan fisik ataupun kekerasan verbal, bisa menjadi pemicu bagi seorang anak untuk melakukan hal serupa karena meniru dari apa yang sudah dilihat dan dialaminya. Sejalan dengan itu, Jelic Tuscic et al. (2013) juga mengungkapkan bahwa *child maltreatment* yang terjadi pada masa kanak-kanak paling sering memiliki konsekuensi sepanjang hidup anak tersebut, sehingga pengalaman trauma di masa kanak-kanak juga berkontribusi pada kurangnya kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah dan membuat anak-anak tidak dapat menahan viktimisasi ulang di kemudian hari. Selain itu, Asy'ary (2019) juga mengungkapkan bahwa semakin muda usia anak maka akan menimbulkan akibat yang lebih fatal.

Sejalan dengan itu, WHO (2022) mengungkapkan bahwa *child maltreatment* atau kekerasan pada anak memiliki efek merugikan dan jangka panjang pada perkembangan dan kesehatan anak secara fisik maupun psikis. Dampak dari *child maltreatment* selain cedera atau penyakit fisik, juga mungkin akan mengalami kerusakan psikologis yang dapat berlangsung seumur hidup. Dampak tersebut juga dapat menyebabkan depresi kronis, kecemasan, masalah perilaku, masalah di sekolah. Selain itu, anak mungkin akan takut melakukan sesuatu yang baru karena orang tua yang kasar dan terus mengontrol mereka dengan sangat ketat sehingga anak akan kehilangan rasa ingin tahu dan berhenti mencoba hal-hal baru. Penelitian juga menemukan bahwa kekerasan pada masa kanak-kanak dikaitkan dengan dampak kesehatan yang negatif dan perilaku kekerasan remaja (Friedman, 2010).

Kekerasan pada anak paling sering terjadi di rumah dan di tangan orang tua, oleh karena itu, intervensi berlandaskan pengasuhan dapat memperkuat kualitas hubungan orang tua-anak dan menjadi alternatif dalam pencegahan *child maltreatment* (WHO, 2022). Selain itu, (Knerr et al., 2013) juga mengatakan bahwa buruknya kualitas pengasuhan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya *child maltreatment*. Berdasarkan hal tersebut, intervensi atau pelatihan berbasis *parenting* pada orang tua penting dilakukan guna memberikan pengetahuan, sumber daya, dan dukungan kepada mereka untuk mengembangkan keterampilan pengasuhan anak sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan anak dan keluarga. Pelatihan berbasis *parenting* juga dapat membantu orang tua mempelajari cara atau strategi untuk menyediakan lingkungan rumah yang positif sehingga anak akan berkembang secara fisik, emosional, dan kognitif (Child Welfare Information Gateway, 2019).

Febriani et al. (2019) mengatakan bahwa mengajarkan teknik *mindfulness* kepada para orang tua dapat membantu orang tua melakukan pengasuhan yang lebih efektif. *Mindfulness* berasal dari konsep psikologi yang berarti “berkesadaran” yang mana mengacu pada konsep yang memberikan perhatian secara tertentu, dengan tujuan tertentu, dan berfokus pada waktu yang sedang berlangsung. Konsep *mindfulness* pun diadaptasi menjadi pola atau konsep pengasuhan yang disebut dengan “*mindful parenting*”. Kiong (2015) menyebutkan bahwa *mindful parenting* mengacu pada sikap, ucapan, dan perilaku serta penampilan orang tua yang mengedepankan kesadaran/eling dalam mengasuh buah hati mereka. Model *mindful parenting* ini terdiri atas lima dimensi yang diambil dari konsep *mindfulness psychology*. Lima dimensi tersebut antara lain 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.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti melakukan penelitian yang bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *mindful parenting* terhadap penurunan kecenderungan *child maltreatment* pada orang tua. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah pelatihan *mindful parenting* efektif dalam menurunkan kecenderungan *child maltreatment* oleh orang tua terhadap anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental design* dengan bentuk desain *one group pre-test-post-test*, yaitu dengan menggunakan satu kelompok penelitian tanpa adanya kelompok kontrol atau kelompok pembanding (Campbell & Stanley, 1963). Perbedaan yang terjadi antara skor *pre-test* dan *post-test* nantinya akan dijadikan dasar untuk menyimpulkan adanya pengaruh dari perlakuan yang diberikan (Azwar, 2021). Desain *one group pre-test-post-test* disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok Eksperimen	O1	X	O2
---------------------	----	---	----

Keterangan:

- O1 = Kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*Pre-test*)
- X = Perlakuan yang diberikan (Pelatihan *Mindful Parenting*)
- O2 = Kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan (*Post-test*)

Populasi dari penelitian ini ialah orang tua murid di TK Aisyah Terpadu Birrul Walidain di Kudus Jawa Tengah. Adapun subjek penelitian ini awalnya melibatkan 59 orang tua siswa, namun dikarenakan adanya faktor pribadi yang menghalangi beberapa subjek untuk berpartisipasi hingga program pelatihan selesai, maka subjek yang datanya dapat digunakan berjumlah 35 orang. Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *purposive sampling* dimana sampel ditentukan dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016), yaitu dengan pertimbangan kesediaan dan kehadiran

orang tua murid dalam mengikuti program pelatihan hingga selesai. Subjek dalam penelitian ini ialah orang tua yang memiliki anak usia dini. Adapun partisipan terdiri atas 34 orang perempuan dan 1 orang laki-laki. Usia partisipan terdiri atas rentang usia 27 hingga 41 tahun dengan beragam pekerjaan (ibu rumah tangga, swasta, pegawai negeri sipil, tenaga pendidik, tenaga medis, dan polisi).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen dengan model Skala Likert. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala berdasarkan teori *child maltreatment* yang dikemukakan oleh Wekerle et al. (2006) yang terdiri atas aspek 1) *Physical abuse* (kekerasan fisik), 2) *Emotional abuse* (kekerasan emosional), 3) *Sexual abuse* (kekerasan seksual), dan 4) *Neglect* (pengabaian). Skala *child maltreatment* ini terdiri atas 34 item dengan koefisien validitas antara 0,870–0,506 (validitas tertinggi–validitas terendah) dan nilai reliabilitas sebesar 0,979, yang berarti tergolong ke dalam tingkat reliabilitas yang cukup tinggi. Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali, yakni satu minggu sebelum perlakuan/intervensi diberikan (*pre-test*) dan satu minggu sesudah perlakuan/intervensi (*post-test*) berupa pelatihan *mindful parenting* pada subjek dengan alat ukur yang sama.

Pelatihan *Mindful Parenting* ini disusun berdasarkan dimensi dari *mindful parenting* yang dikemukakan oleh Kiong (2015) yang terdiri atas 1) Mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati, 2) Pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi, 3) Pengaturan emosi, 4) Pengaturan diri yang bijaksana dalam hubungan *parenting*, dan 5) Welas asih. Tujuan dalam pelatihan ini ialah mengembangkan keterampilan *mindful parenting* bagi orang tua untuk meningkatkan hubungan dengan anak melalui praktik mendengarkan dengan penuh perhatian, penerimaan tanpa penghakiman, pengenalan cara regulasi emosi, serta berwelas kasih dalam interaksi pengasuhan.

Adapun rincian pelaksanaan pelatihan *Mindful Parenting* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Rincian Pelatihan *Mindful Parenting*

No	Urutan atau Dimensi	Tujuan	Aktivitas	Durasi
1	Pendahuluan	Perkenalan fasilitator dengan peserta	Fasilitator memperkenalkan diri	5 Menit
	Tujuan Pelatihan	Peserta memiliki gambaran isi pelatihan dan manfaat yang akan diperoleh.	Fasilitator menjelaskan tujuan program, pentingnya pelatihan, dan manfaat yang akan diperoleh peserta	5 Menit
2	Fondasi <i>Mindful Parenting</i>	Peserta memahami konsep <i>mindful parenting</i> dan manfaat praktik <i>mindful parenting</i>	Pemaparan materi oleh fasilitator yang meliputi definisi <i>mindful parenting</i> dan manfaat praktik <i>mindful</i>	20 Menit

			<i>parenting</i> serta dilanjutkan dengan diskusi	
3	Mendengarkan dengan Penuh Perhatian	Meningkatkan kemampuan orang tua dalam mendengarkan secara efektif dan berbicara dengan empati kepada anak	Pemaparan materi simulasi mendengarkan dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari	serta teknik aktif dalam
4	Pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi	Mengembangkan kesadaran orang tua tentang pentingnya memahami kelebihan maupun kekurangan pada anak tanpa menghakimi	<i>Worksheet "Wonderful Child"</i> tentang penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan anak serta dilanjutkan dengan sesi diskusi	30 Menit
5.	Regulasi Diri	Mendorong orang tua untuk mengembangkan kesadaran terkait pengaturan diri serta menyadari dampak negatif kurangnya kemampuan mengontrol diri	Pengisian <i>worksheet "Knowing Myself"</i> yang berupa mengenali diri sendiri terkait mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku yang berdampak negatif pada anak serta dilanjutkan dengan ceramah dan diskusi	30 Menit
6.	Regulasi Emosi	Membantu orang tua mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri dengan cara yang sehat dan konstruktif	Praktik teknik relaksasi <i>breathing and orientation meditation</i>	20 Menit
7.	Welas Asih	Meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya welas asih dan mengajarkan serta mempraktikkan sikap welas asih (<i>compassion</i>) dalam interaksi orang tua-anak	Ceramah singkat tentang pentingnya welas asih dalam pengasuhan dan penayangan cuplikan video yang merefleksikan welas asih dalam pengasuhan	25 menit

7. Penutup dan Evaluasi	Menyimpulkan materi yang telah dibahas dan mengukur pemahaman serta manfaat yang dirasakan peserta.	Ringkasan oleh fasilitator, tanya jawab terbuka, pengisian kuesioner evaluasi, dan sesi umpan balik dari peserta.	15 Menit
-------------------------	---	---	----------

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik deskriptif uji normalitas. Sedangkan uji beda rata-rata yang digunakan adalah *paired sample t-test*. Namun apabila data yang diuji ternyata tidak terdistribusi normal, maka peneliti menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test sebagai alternatif lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Deskripsi Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test	35	46	73	58.17	7.298
Post Test	35	34	41	37.60	2.117

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa pada *pre-test* didapatkan skor tertinggi 73 dan skor terendah 46 dengan *mean* 58.17 dan standar deviasi 7.298. Sedangkan pada *post-test* didapatkan skor tertinggi 41 dan skor terendah 34 dengan *mean* 37.60 dan standar deviasi 2.117. Adapun kategorisasi skor *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Kategorisasi Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Kategori	Rumus	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	$X \leq 30$	-	-	35	100%
	$31 \leq X \leq 41$	-	-	-	-
Rendah	$42 \leq X \leq 53$	11	31%	-	-
	$54 \leq X \leq 64$	17	49%	-	-
Tinggi	$X \geq 65$	7	20%	-	-
	Jumlah	35	100%	35	100%

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa terdapat penurunan skor pada *pre-test* ke *post-test* dimana skor *pre-test* yang berawal dari 31% (11 orang) kategori sedang, 49% (17 orang) kategori tinggi, dan 65% (7 orang) kategori sangat tinggi, pada saat *post-test* didapatkan 100% (35 orang) skor subjek berada di kategori rendah.

Tabel 5. Uji Normalitas

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre Test	0.965	35	0.319
Post Test	0.948	35	0.102

Uji normalitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui data yang berada dari populasi yang terdistribusi normal atau dalam sebaran normal sehingga layak dilakukan pengujian secara statistik. Pengujian normalitas menggunakan tes *Shapiro-Wilk* karena data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kurang dari 100. Adapun pengujian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistic 20.0 for windows. Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap data *pre-test* dalam penelitian ini diperoleh nilai p sebesar 0.319 ($p > 0.05$). Hal tersebut membuktikan bahwa data *pre-test* berdistribusi normal. Kemudian, hasil uji normalitas terhadap data *post-test* dalam penelitian ini diperoleh nilai p sebesar 0.102 ($p > 0.05$). Hal tersebut membuktikan bahwa data *post-test* juga berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tersebut, maka data penelitian ini telah memenuhi syarat mutlak untuk dilakukan uji *paired sample t-test*.

Tabel 6. Uji Paired Sample T-Test

		Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre Test - Post Test	20.571	7.574	16.068	34	0.000

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* dalam penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindful parenting* dalam menurunkan kecenderungan *child maltreatment*, didapatkan hasil nilai $P = 0.000$ ($P < 0.05$) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian dapat H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya pelatihan *mindful parenting* efektif dalam menurunkan kecenderungan *child maltreatment* oleh orang tua pada anak usia dini.

Pelatihan *Mindul Parenting* ini disusun berdasarkan dimensi dari *mindful parenting* yang terdiri atas 1) Mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati, 2) Pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi, 3) Pengaturan diri, 4) Pengaturan emosi, dan 5) Welas asih. Dimensi-dimensi tersebut dirancang sedemikian hingga menjadi sebuah pelatihan yang memberikan orang tua pengetahuan dan keterampilan yang diharapkan mampu meningkatkan tingkat

mindful parenting pada orang tua. Adapun tiap sesi dalam pelatihan tersebut merupakan refleksi dari dimensi *mindful parenting*.

Dimensi yang pertama yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati. Pada sesi ini orang tua disajikan materi serta simulasi tentang teknik mendengarkan aktif dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Pada sesi ini orang tua juga diharapkan peka baik terhadap isi percakapan maupun nada suara, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh anak mereka, sehingga mampu mendeteksi kebutuhan atau makna yang dimaksudkan anak mereka. Kiong (2015) mengungkapkan bahwa berbicara dengan menggunakan empati adalah cara orang tua secara penuh kesadaran tidak menggunakan kata-kata yang mengancam, mengintimidasi, atau melibatkan kekerasan. *Mindful parenting* mendorong orang tua untuk selalu mengungkapkan pikiran dan pendapatnya dengan kata-kata yang berempati. Berempati berarti menempatkan diri pada posisi anak dan merasakan apa yang mereka rasakan. Dengan demikian, kata-kata yang diungkapkan adalah kata-kata yang dengan penuh kesadaran dapat mewakili pikiran dan perasaan mereka. Sofyan (2018) juga mengungkapkan bahwa apabila orang tua mampu mendengarkan dan berbicara dengan empati maka mereka tidak akan terburu-buru dalam memberikan penilaian di saat anak sedang berbicara atau bercerita. Menginterogasi, menyalahkan, dan memberi solusi ketika anak sedang menceritakan tentang pengalaman atau permasalahannya kepada orang tua dapat membuat anak menarik diri dan enggan untuk bercerita.

Dimensi yang kedua ialah pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi. Pada sesi ini berfokus pada penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan anak serta upaya yang akan dilakukan untuk melengkapi kekurangan dan mendukung kelebihan anak melalui pengisian *worksheet* dan ceramah. Pada sesi ini diharapkan orang tua dengan lebih mudah dapat menyesuaikan pola mengasuh anak sesuai dengan kelebihan dan kekurangannya serta menerapkan standar yang diinginkan bersama-sama dengan anak bukan dengan memaksakan standar. Sejalan dengan itu, Duncan et al. (2009) mengungkapkan bahwa penerimaan tanpa penghakiman tidak berarti menyetujui perilaku anak jika tidak memenuhi harapan orang tua. Sebaliknya, orang tua yang penuh perhatian menyampaikan penerimaan mendasar mereka terhadap anak mereka dan juga memberikan standar dan harapan yang jelas untuk perilaku anak mereka yang sesuai dengan norma dan tingkat perkembangan anak.

Dimensi yang ketiga dan keempat ialah pengaturan diri dan pengaturan emosi. Kedua sesi ini saling berkaitan dan melengkapi. Sesi ini mendorong orang tua untuk mengembangkan kesadaran terkait pengaturan diri serta menyadari dampak negatif yang akan didapatkan anak dari kurangnya kemampuan mengontrol diri. Orang tua juga diharapkan mampu mengenali diri sendiri terkait mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku yang berdampak negatif pada anak. Selain itu, kesadaran emosional juga merupakan dasar dari *mindful parenting* karena emosi yang kuat memiliki pengaruh kuat dalam memicu proses kognitif otomatis dan perilaku yang cenderung merusak praktik pengasuhan. Pada sesi selanjutnya orang tua akan diajarkan teknik *breathing and orientation meditation* yang merupakan cara yang paling mudah dan sederhana untuk menstabilkan emosi (Iswardani & Dewi, 2023).

Dengan menerapkan teknik meditasi ini diharapkan ketika dalam kondisi emosi yang tidak stabil, orang tua tetap bisa mengendalikan emosinya dan tidak bereaksi terlalu berlebihan atau meledak-ledak terhadap sesuatu.

Dimensi terakhir dalam *mindful parenting* ialah welas asih. Sesi ini bertujuan untuk peningkatan kesadaran pentingnya welas asih dan mengajarkan serta mempraktikkan sikap welas asih dalam interaksi orang tua-anak. Welas kasih didefinisikan sebagai emosi yang mewakili "keinginan untuk meringankan penderitaan" (Lazarus & Lazarus, 1994). Melalui kasih sayang untuk anak seseorang, orang tua yang penuh perhatian akan merasakan keinginan untuk memenuhi kebutuhan anak yang tepat dan kenyamanan kesusahan yang mungkin dirasakan anak. Dengan demikian, orang tua dengan welas asih yang tinggi akan menjauhi tindakan yang dapat mengakibatkan penderitaan ataupun berdampak negatif pada anak seperti halnya *child maltreatment*.

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* dalam penelitian ini diperoleh nilai signifikansi $P = 0.000$ ($P < 0.05$), yang berarti bahwa hipotesis diterima. Dengan kata lain, *mindful parenting* efektif dalam menurunkan kecenderungan *child maltreatment* oleh orang tua pada anak usia dini. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Yue et al. (2022) yang mengungkapkan bahwa *mindful parenting* merupakan faktor protektif atau faktor yang menurunkan risiko *child maltreatment*. Tingkat *mindful* yang tinggi dalam *parenting* atau pengasuhan terutama pada aspek perhatian penuh, kasih sayang, dan penerimaan berkaitan erat dengan penurunan kemungkinan kekerasan fisik maupun psikologis pada anak. Hal tersebut berarti bahwa orang tua yang memberikan perhatian penuh pada anak, memiliki penerimaan yang baik, serta memiliki welas asih terhadap anak mampu mengurangi risiko terjadinya *child maltreatment* pada anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada pelatihan *mindful parenting* pada orang tua di TK Aisyah Terpadu Birrul Walidain di Kudus Jawa Tengah. Berdasarkan hasil tersebut dapat membuktikan bahwa pelatihan *mindful parenting* efektif dalam menurunkan kecenderungan *child maltreatment* oleh orang tua pada anak usia dini. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini ialah lingkup populasi yang terbatas pada orang tua siswa di TK Aisyah Terpadu Birrul Walidain di Kudus Jawa Tengah. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan partisipan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asy'ary, S. (2019). Kekerasan terhadap anak. *Jurnal Keislaman*, 2(2), 178-194.
<https://doi.org/10.54298/jk.v2i2.3383>
- Azwar, S. (2021). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi II). Pustaka Belajar.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Houghton Mifflin Company.

- Child Welfare Information Gateway. (2019). *Parent education to strengthen families and reduce the risk of maltreatment*. Departement of Health and Human Service, Children's Bureau.
- Christiana, E. (2023). The Role of Parents in Preventing Bullying in Early Childhood. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 6209–6214. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5214>
- 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>
- Febriani, Z., Kumalasari, D., Triman, A., & Fourianalistyawati, E. (2019). Pelatihan mindful parenting bagi ibu dengan balita di Cempaka Putih. *Jurnal ABDIMAS Unmer Malang*, 4(1), 7–12.
- Friedman, K. (2010). *Early childhood abuse and neglect: Exploring the consequences, effects, and treatment*. California Polytechnic State University.
- Iswardani, T., & Dewi, Z. L. (2023). *Kumpulan teknik stabilisasi emosi dan resource development dan installation (RDI)*. Ikatan Psikolog Klinis Indonesia & Forum Komunikasi Psikolog Klinis Rumah Sakit Indonesia.
- Jelic Tuscic, S., Buljan Flander, G., & Mateskovic, D. (2013). The consequences of childhood abuse. *Paediatrics Today*, 9(1), 24–35. <https://doi.org/10.5457/p2005-114.58>
- Kiong, M. (2015). *Mindful parenting*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Knerr, W., Gardner, F., & Cluver, L. (2013). Improving positive parenting skills and reducing harsh and abusive parenting in low- and middle-income countries: A systematic review. *Prevention Science*, 14(4), 352–363. <https://doi.org/10.1007/s11121-012-0314-1>
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion & reason: Making sense of our emotions*. Oxford University Press.
- Muarifah, A., Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2020). Identifikasi bentuk dan dampak kekerasan pada anak usia dini di Kota Yogyakarta. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 757. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.451>
- Razdan, P., Singh, C., & Basavaraj, P. (2017). *Child Abuse and Neglect*. LAP LAMBERT Academic Publishing.
- Robinson, T., & Breaux, M. (2019). *Theoretical frameworks for understanding child maltreatment* (C. A. Franklin, Ed.).
- Sofyan, I. (2018). Strategi membangun pengasuhan positif dalam keluarga. *Journal of Earlier Childhood Care & Education*, 1(2), 41–47.

- Wekerle, C., Miller, A. L., Wolfe, D. A., & Spindel, C. B. (2006). *Childhood maltreatment advances in psychotherapy evidence-based practice*. Hogrefe & Huber Publisher.
- WHO. (2022). *WHO guidelines on parenting interventions to prevent maltreatment and enhance parent-child relationships with children aged 0-17 years*. World Health Organization.
- Wulandari, H., & Afifah, J. N. (2023). Bullying hingga kekerasan, masa depan anak usia dini mulai terancam. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(16), 325–336. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8242146>
- Yue, L., Cui, N., Golfenshtein, N., Cui, N., Hao, Y., & Lyu, P. (2022). The protective role of mindful parenting against child maltreatment and aggressive behavior: an exploratory study among Chinese parent-adolescent dyads. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00507-5>