

**JURNAL ILMIAH MAHASISWA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
TARBAWI: JOURNAL ON ISLAMIC EDUCATION
Url: <http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/tarbawi>**

**KONSEP PENGASUHAN MINDFULNESS DAN APLIKASINYA
DALAM MENANAMKAN NILAI KEAGAMAAN
PADA ANAK USIA DINI**

Afitria Rizkiana

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Email: afitria@umpo.ac.id

Abstract

Mindfulness Parenting is an approach to child-rearing that combines the concept of mindfulness, which is the state of being fully aware and present in the current moment, with positive and empathetic parenting principles. Early childhood is a critical period in individual development. During this stage, fundamental values and beliefs begin to be ingrained in a child's mind and behavior. Religion and spirituality play a significant role in shaping a child's value system and morality. Therefore, this article provides an overview of how the concept of mindfulness parenting and its application can be used to instill religious values in young children. The prevailing paradigms surrounding mindfulness parenting will be the focus of study and analysis in this article, progressing from theoretical concepts to practical applications. Mindfulness Parenting offers an effective approach to instilling religious values in young children. By combining awareness and full presence in parenting, parents or caregivers can help children understand, internalize, and apply religious values in their daily lives.

Keywords: *mindfulness parenting; early childhood.*

Abstrak

Pengasuhan Mindfulness merupakan suatu pendekatan dalam pengasuhan anak yang menggabungkan konsep mindfulness, yaitu keadaan sadar sepenuhnya dan tanpa hakikat terhadap momen yang sedang terjadi, dengan prinsip-prinsip pengasuhan yang positif dan empatik. Anak usia dini adalah periode yang kritis dalam perkembangan individu. Pada tahap ini, nilai-nilai dan keyakinan mendasar mulai ditanamkan dalam pikiran dan perilaku anak. Agama dan spiritualitas memiliki peran penting dalam membentuk sistem nilai dan moral anak. Sehingga melalui tulisan ini akan diberikan gambaran tentang bagaimana konsep pengasuhan mindfulness serta aplikasinya dalam menanamkan nilai keagamaan pada anak usia dini. Paradigma yang banyak berkembang seputar pengasuhan mindfulness akan menjadi fokus dalam kajian dan analisis dalam tulisan ini sehingga dari konsep pengasuhan mindfulness yang masih bersifat teoritik akan diuraikan sampai pada teknis aplikatifnya. Pengasuhan Mindfulness memberikan pendekatan yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai keagamaan pada anak usia dini. Dengan memadukan kesadaran dan kehadiran yang penuh dalam pengasuhan, orang tua atau pengasuh dapat membantu anak memahami, menginternalisasi, dan menerapkan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *pengasuhan mindfulness; anak usia dini.*

How to Cite: Afitria Rizkiana (2023). Konsep Pengasuhan Mindfulness Dan Aplikasinya Dalam Menanamkan Nilai Keagamaan Pada Anak Usia Dini. Penerbitan Artikel Ilmiah Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Vol 7 (No 1) 2023

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan di mana individu pertama kali belajar dan berkembang, serta memperoleh dukungan emosional, sosial, dan materi. Keluarga berperan penting dalam pembentukan identitas individu, penanaman nilai-nilai, dan perkembangan sosial dan emosional. Keluarga memberikan landasan bagi individu untuk memahami konsep diri, norma sosial, dan etika. Selain itu, keluarga juga bertindak sebagai sumber dukungan emosional, menyediakan cinta, perhatian, dan perlindungan bagi anggota keluarga. Oleh sebab itu orang tua dalam keluarga perlu memiliki pengetahuan tentang pengasuhan pada anak untuk menanamkan nilai-nilai keagamaan.

Pengasuhan Mindfulness merupakan suatu pendekatan dalam pengasuhan anak yang menggabungkan konsep mindfulness, yaitu keadaan sadar sepenuhnya dan tanpa hakikat terhadap momen yang sedang terjadi, dengan prinsip-prinsip pengasuhan yang positif dan empatik. Konsep ini melibatkan kesadaran orang tua atau pengasuh untuk hadir secara penuh dalam interaksi dengan anak, mengamati dan menghargai pengalaman anak dengan penerimaan

tanpa penilaian, serta memperhatikan kebutuhan fisik, emosional, dan sosial anak dengan penuh kehadiran dan kelembutan. Model pengasuhan mindfulness menekankan pada kapasitas orang tua untuk menumbuhkan kesadaran emosi dalam diri dan anak. Untuk benar-benar dapat mendengarkan dengan penuh perhatian dan melakukannya tanpa menghakimi, orang tua juga harus memiliki kapasitas untuk mengidentifikasi emosi dalam diri dan anak dengan benar¹.

Pengasuhan mindfulness merupakan sebuah program adaptasi dari MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) dan MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) agar ibu belajar menerapkan keterampilan mindfulness pada diri sendiri dan pengalaman mengasuh anak². Konsep utama dalam pengasuhan mindfulness yaitu (1) kesadaran yang lebih besar pada dunia, perasaan, dan kebutuhan anak; (2) kemampuan yang lebih besar untuk hadir dan mendengarkan dengan penuh perhatian; (3) menyadari dan menerima apapun setiap saat, baik

¹ J Douglas Coatsworth and others, 'Changing Parent's Mindfulness, Child Management Skills and Relationship Quality with Their Youth: Results from a Randomized Pilot Intervention Trial', *Journal of Child and Family Studies*, 19 (2010), 203–17.

² Susan Bögels and Kathleen Restifo, *Mindful Parenting: A Guide for Mental Health Practitioners* (London: Springer, 2013).

menyenangkan ataupun tidak menyenangkan; (4) menyadari impuls reaktif pada diri dan belajar untuk merespon secara tepat dengan kejernihan dan kebaikan hati³.

Orang tua yang mempraktikkan pengasuhan mindfulness pada interaksinya dengan anak akan lebih tenang menghadapi perilaku negatif anak, lebih konsisten dan mempunyai tujuan serta nilai yang jelas dalam pengasuhan⁴. Pengasuhan mindfulness juga meningkatkan interaksi positif antara orang tua dan anak, meningkatkan afek positif, dan menurunkan afek negatif, meningkatkan kepercayaan orang tua, dan meningkatkan kemampuan berbagi perasaan⁵.

Orang tua diajarkan untuk mengambil nafas sebelum menanggapi perilaku sulit anak yang dapat memicu reaksi impulsif dan emosional yang intens, dengan demikian dapat mengurangi reaktivitas orang tua. Ketenangan orang tua sangat penting

bagi anak-anak usia dini karena anak usia dini berfungsi paling baik ketika lingkungan sosial mereka tenang dan tidak dipenuhi dengan perubahan (emosional). Selain itu, teknik mindfulness dapat membantu orang tua untuk memperhatikan anak dengan cara yang lebih terbuka, tidak menghakimi dan memupuk penerimaan⁶. Studi sebelumnya dari pelatihan *Mindful Parenting* menemukan efek pada peningkatan hubungan orang tua-anak⁷, dan dapat mengurangi stres orang tua dan reaktivitas berlebihan⁸.

Anak usia dini adalah periode yang kritis dalam perkembangan individu. Pada tahap ini, nilai-nilai dan keyakinan mendasar mulai ditanamkan dalam pikiran dan perilaku anak. Agama dan spiritualitas memiliki peran penting dalam membentuk sistem nilai dan moral anak. Pengasuhan Mindfulness memberikan pendekatan yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai keagamaan pada anak usia dini. Dengan memadukan kesadaran dan kehadiran yang penuh dalam

³ Bögels and Restifo.

⁴ Larissa G Duncan, J Douglas Coatsworth, and Mark T Greenberg, 'A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research', *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12 (2009), 255-70; Bögels and Restifo.

⁵ Nirbhay N Singh, 'Mindful Parenting Decreases Aggression, Noncompliance, and Self-Injury in Children With Autism', *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 14.3 (2006), 169-77; Duncan, Coatsworth, and Greenberg.

⁶ Esther I de Bruin and others, 'MYmind: Mindfulness Training for Youngsters with Autism Spectrum Disorders and Their Parents', *Autism*, 19.8 (2015), 906-14.

⁷ Coatsworth and others.

⁸ Saskia Van der Oord, Susan M Bögels, and Dorreke Peijnenburg, 'The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for Their Parents', *Journal of Child and Family Studies*, 21.1 (2012), 139-47.

pengasuhan, orang tua atau pengasuh dapat membantu anak memahami, menginternalisasi, dan menerapkan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari.

PEMBAHASAN

Konsep Pengasuhan Mindfulness

Mindfulness dapat secara sederhana didefinisikan sebagai memperhatikan dengan cara tertentu, yaitu dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi. Kabat-Zinn mengusulkan bahwa mindfulness bertujuan untuk menumbuhkan perhatian yang tidak menghakimi dan tidak reaktif terhadap pengalaman di saat ini, termasuk sensasi tubuh, kognisi, emosi, dan dorongan tubuh. Mindfulness adalah praktik Buddhis kuno namun memiliki relevansi mendalam dengan psikologi modern⁹.

Pengasuhan mindfulness mencakup lima dimensi yang relevan dengan hubungan orang tua-anak, yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian, penerimaan diri dan anak tanpa menghakimi, kesadaran emosional diri dan anak, regulasi diri dalam hubungan pengasuhan, dan belas kasih untuk diri

dan anak¹⁰. Pengasuhan mindfulness merupakan salah satu pendekatan modern terhadap pengasuhan anak yang mengurangi reaktivitas orang tua terhadap perilaku anak¹¹.

Orang tua yang mindful akan peka terhadap isi percakapan serta nada suara, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh anak, secara efektif menggunakan isyarat ini untuk berhasil mengetahui kebutuhan anak atau makna yang dimaksudkan. Dimensi mendengarkan dengan penuh perhatian dan kesadaran ini tidak sekedar mendengarkan kata-kata yang diucapkan. Pada anak usia dini, perhatian orang tua yang sensitif sering diarahkan pada tangisan atau perilaku yang menandakan ketidaknyamanan fisik atau emosional. Ketika anak-anak mencapai usia remaja, mendengarkan dengan perhatian penuh sangat penting karena orang tua tidak dapat secara fisik memonitor sebagian besar perilaku masa muda mereka dan informasi yang dikumpulkan orang tua kemungkinan akan melalui laporan verbal daripada pengamatan langsung. Dengan memberikan perhatian penuh pada interaksi, orang tua dapat merasakan

⁹ Jon Kabat-Zinn, 'Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future.', *Science and Practice*, 10.2 (2003), 144–56.

¹⁰ Duncan, Coatsworth, and Greenberg.

¹¹ Kishani Townshend, 'Conceptualizing the Key Processes of Mindful Parenting and Its Application to Youth Mental Health', *Australasian Psychiatry*, 24.6 (2016), 575–77.

interaksi mereka dengan pikiran dan perasaan remaja lebih akurat, yang pada gilirannya, dapat mengurangi konflik dan ketidaksepakatan dan memungkinkan lebih banyak pengungkapan diri oleh remaja¹².

Pengasuhan *mindfulness* melibatkan penerimaan yang tidak menghakimi sifat, atribut, serta perilaku diri dan anak. Penerimaan dalam hal ini, bukan berarti penerimaan pasrah yang melepaskan tanggung jawab untuk memberlakukan disiplin dan bimbingan, melainkan berarti menerima apa yang terjadi di saat ini yang didasarkan pada kesadaran dan perhatian yang jelas dan menimbulkan penuh pengertian yang lebih. Penerimaan berarti mengakui bahwa tantangan yang dihadapi dan kesalahan yang diperbuat adalah bagian yang sehat dalam hidup. Namun, penerimaan tidak berarti menyetujui perilaku anak jika tidak memenuhi harapan orang tua. Sebaliknya, orang tua yang *mindful* menyampaikan penerimaan mendasar mereka terhadap anak mereka dan juga memberikan standar serta harapan yang jelas untuk perilaku anak yang sesuai untuk konteks budaya dan tingkat perkembangan anak¹³.

Kesadaran Emosional Diri dan

Anak. Teori kesadaran menekankan pada kapasitas individu untuk memusatkan perhatian pada kondisi internal mereka seperti kognisi dan emosi. Dalam model pengasuhan *mindfulness*, menekankan kapasitas orang tua untuk kesadaran emosi dalam diri mereka dan anak. Untuk benar-benar dapat mendengarkan dengan penuh perhatian dan melakukannya tanpa menghakimi, orang tua juga harus memiliki kapasitas untuk mengidentifikasi emosi dalam diri mereka dan anak dengan benar. Orang tua mengalami pengaruh negatif dan positif yang kuat selama pengasuhan dan hampir semua aspek pengasuhan dipengaruhi oleh aktivasi, keterlibatan, dan regulasi afektif orang tua¹⁴.

Kesadaran emosional adalah dasar pengasuhan *mindfulness* karena emosi yang kuat memiliki pengaruh yang kuat dalam memicu proses dan perilaku kognitif otomatis yang cenderung melemahkan praktik pengasuhan anak. Jika orang tua dapat mengidentifikasi emosi mereka dan emosi anak dengan membawa kesadaran penuh ke interaksi, mereka akan dapat membuat pilihan secara sadar tentang bagaimana merespons, daripada bereaksi secara otomatis

¹² Duncan, Coatsworth, and Greenberg.

¹³ Coatsworth and others.

¹⁴ Duncan, Coatsworth, and Greenberg.

terhadap pengalaman-pengalaman ini. Pengasuhan *mindfulness* juga mencerminkan kemauan dan kemampuan orang tua yang lebih besar untuk menahan emosi yang kuat melalui *decentering* (mencatat bahwa perasaan hanyalah perasaan) sehingga memungkinkan mereka untuk hadir lebih penuh dengan anak mereka¹⁵.

Selain perhatian penuh dan kesadaran emosional, pengasuhan *mindfulness* menyiratkan tingkat regulasi diri. Cara orang tua merespon emosi anak dan mengekspresikan emosi mereka sendiri memiliki efek sosialisasi yang penting. Orang tua yang toleran dan mendukung ekspresi emosional anak mereka dan tidak menolak pengaruh negatif anak mereka dengan pengaruh negatifnya sendiri mendorong anak muda yang lebih kompeten secara emosional dan sosial. Pengasuhan *mindfulness* juga dapat memberikan praktik pengasuhan anak seperti mengajar anak-anak cara memberi label, mengekspresikan, dan berbicara tentang perasaan mereka, yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri remaja¹⁶.

Selain sikap terbuka dan menerima, pengasuhan *mindfulness* mencakup proyeksi aktif kepedulian

empati atau kasih sayang untuk anak dan untuk diri sendiri sebagai orang tua. Melalui kasih sayang untuk anak, orang tua yang *mindful* akan merasakan keinginan untuk memenuhi kebutuhan anak yang sesuai dan kenyamanan yang dirasakan oleh anak. Anak-anak dari orang tua yang *mindful* merasakan perasaan kasih sayang dan dukungan positif yang lebih besar. Kasih sayang diri sebagian terdiri dari rasa kemanusiaan yang sama, yang diterapkan dalam pengasuhan anak memungkinkan orang tua untuk lebih memaafkan dari upaya pengasuhan mereka sendiri¹⁷.

Kasih sayang diri dalam mengasuh anak mengharuskan menghindari menyalahkan diri sendiri ketika tujuan pengasuhan anak tidak tercapai, yang memungkinkan keterlibatan kembali dalam mengejar tujuan pengasuhan anak. Ini juga dapat mengurangi ancaman evaluatif sosial yang dapat dirasakan oleh orang tua yang merasa dihakimi oleh orang lain sehubungan dengan perilaku pengasuhan mereka sendiri atau perilaku anak mereka dalam konteks sosial publik. Evaluasi diri orang tua dapat memiliki pengaruh yang besar pada pengasuhan anak dan pada

¹⁵ Coatsworth and others.

¹⁶ Duncan, Coatsworth, and Greenberg.

¹⁷ Duncan, Coatsworth, and Greenberg.

interaksi orang tua-anak. Orang tua yang percaya bahwa mereka kompeten dalam berinteraksi dengan anak-anak mereka dapat menghasilkan perkembangan yang efektif. Pendekatan *mindfulness* menyebabkan penerimaan yang lebih besar dari upaya seseorang dalam proses daripada fokus pada hasil pengasuhan¹⁸.

Pengasuhan *mindfulness* dapat membantu orang tua dengan cara berikut yaitu (1) Mengurangi reaktif terhadap stres orang tua; (2) Menjaga diri lebih baik; (3) Mengembangkan lebih banyak empati dan kasih sayang untuk diri dan untuk anak; (4) Menoleransi emosi yang sulit dalam diri dan anak; (5) Menjadi lebih menerima diri sendiri dan anak; (6) Mengenali pola-pola dari pengasuhan saat muncul dalam hubungan *here and now* dengan anak; (7) Menyelesaikan konflik dengan anak secara lebih baik; (8) Mengembangkan ikatan yang lebih kuat dengan anak; (9) Mengalami kegembiraan dan kesulitan mengasuh anak secara penuh; (10) Membuat orang tua memandang tidak semua masalah akan berubah, namun sikap orang tua terhadap masalah yang dapat berubah.¹⁹

Konsep Anak Usia Dini

Menurut teori Piaget, anak-anak melalui serangkaian tahap perkembangan kognitif yang disebut tahap-tahap perkembangan kognitif Piaget. Berikut adalah konsep anak usia dini menurut Piaget yaitu (1) Tahap Sensorimotor (0-2 tahun): Pada tahap ini, anak-anak berinteraksi dengan dunia melalui indera mereka dan gerakan fisik. Mereka mulai mengembangkan pemahaman tentang objek tetap, memahami hubungan sebab-akibat, dan mengembangkan kemampuan untuk menggunakan simbol-simbol sederhana; (2) Tahap Praoperasional (2-7 tahun): Pada tahap ini, anak-anak mulai menggunakan simbol dan bahasa untuk merepresentasikan objek dan peristiwa di dunia mereka. Mereka memiliki imajinasi yang kuat dan mampu bermain peran. Namun, mereka masih mengalami kesulitan dengan pemahaman konsep abstrak dan logika yang kompleks; (3) Tahap Operasional Konkret (7-11 tahun): Pada tahap ini, anak-anak mulai memahami konsep-konsep logis dan abstrak dengan lebih baik. Mereka dapat melakukan operasi mental yang terkait dengan objek konkret dan peristiwa di dunia nyata. Mereka

¹⁸ Duncan, Coatsworth, and Greenberg.

¹⁹ Bögels and Restifo.

mampu memahami konservasi, kausalitas, dan seriasi; (4) Tahap Operasional Formal (11 tahun ke atas): Pada tahap ini, anak-anak memasuki periode pemikiran abstrak dan logis yang lebih kompleks. Mereka mampu berpikir secara hipotetis dan deduktif, mempertimbangkan berbagai kemungkinan, dan memecahkan masalah dengan pendekatan yang sistematis.²⁰

Menurut Erik Erikson berikut adalah konsep anak usia dini 1) Tahap Trust vs. Mistrust (0-1 tahun): Pada tahap ini, anak-anak tergantung pada orang tua atau pengasuh mereka untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka. Jika mereka diberikan perawatan yang konsisten, kasih sayang, dan keamanan, mereka akan mengembangkan rasa percaya. Namun, jika kebutuhan mereka tidak terpenuhi secara konsisten, mereka mungkin mengembangkan rasa ketidakpercayaan dan ketidakamanan; (2) Tahap Autonomy vs. Shame and Doubt (1-3 tahun): Pada tahap ini, anak-anak mulai mengembangkan otonomi dan kontrol atas diri mereka sendiri. Mereka ingin melakukan hal-hal secara mandiri dan

mengeksplorasi dunia di sekitar mereka. Jika mereka diberikan kesempatan untuk memperoleh otonomi yang terkendali, mereka akan mengembangkan rasa percaya pada kemampuan mereka. Namun, jika mereka dikendalikan terlalu banyak atau dikritik secara berlebihan, mereka mungkin mengembangkan rasa malu dan ragu-ragu terhadap kemampuan mereka; (3) Tahap Initiative vs. Guilt (3-6 tahun): Pada tahap ini, anak-anak mulai mengembangkan rasa inisiatif dan keinginan untuk mengendalikan dan mengarahkan tindakan mereka sendiri. Mereka berusaha untuk mengeksplorasi peran dan lingkungan mereka. Jika mereka didukung dalam mengembangkan inisiatif mereka dan menerima tanggapan positif, mereka akan mengembangkan rasa inisiatif. Namun, jika mereka dibatasi atau dikritik, mereka mungkin mengalami rasa bersalah dan meragukan diri mereka sendiri; (4) Tahap Industry vs. Inferiority (6-12 tahun): Pada tahap ini, anak-anak mulai memasuki lingkungan sekolah dan berinteraksi dengan teman sebaya. Mereka berusaha untuk mengembangkan keterampilan dan kompetensi dalam berbagai bidang, seperti akademik

²⁰ Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 2009).

dan sosial. Jika mereka menerima pengakuan atas upaya dan prestasi mereka, mereka akan mengembangkan rasa industri dan kompetensi. Namun, jika mereka merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan atau sering merasa tidak kompeten, mereka mungkin mengalami inferioritas.²¹

Aplikasi Pengasuhan Mindfulness dalam Menanamkan Nilai Keagamaan pada Anak Usia Dini

Orang tua memiliki peran penting dalam menanamkan nilai keagamaan pada anak, terlebih pada anak usia dini yang mana nilai-nilai dan keyakinan mendasar mulai ditanamkan dalam pikiran dan perilaku anak. Pengasuhan mindfulness dapat digunakan untuk mengasuh anak usia dini.²² Namun demikian dalam pengasuhan anak usia dini, orang tua seringkali mengalami stress pengasuhan, dengan adanya pengasuhan mindfulness dapat menurunkan tingkat stress pada orang

tua dalam mengasuh anak usia dini. Semakin orang tua mengimplementasikan mindful parenting dalam pengasuhan sehari-hari, maka semakin rendah stress pengasuhan yang dialaminya.²³

Aplikasi pengasuhan mindfulness dalam menanamkan nilai keagamaan pada Anak Usia Dini adalah sebagai berikut (1) Kesadaran terhadap Nilai Keagamaan: Pengasuhan Mindfulness membantu orang tua atau pengasuh untuk menjadi contoh yang baik dalam praktik keagamaan mereka sendiri. Dengan kesadaran diri yang tinggi, mereka dapat mengkomunikasikan dan menjelaskan nilai-nilai keagamaan kepada anak secara efektif; (2) Penerimaan dan Penghargaan: Pengasuhan Mindfulness mengajarkan orang tua atau pengasuh untuk menerima dan menghargai pengalaman anak yang berkaitan dengan keagamaan, seperti keingintahuan, pertanyaan, dan refleksi mereka. Dengan memberikan penerimaan tanpa penilaian, anak merasa diterima dan didukung dalam

²¹ D. E Papalia, S. W Old, and R. D Feldman, *Human Development (Psikologi Perkembangan)(Terjemahan)* (Jakarta: Prenada Media Group, 2008).

²² Cristine Roselvia Tri Amelia and others, 'Pelatihan Mindful Parenting Sebagai Strategi Pengasuhan Orang Tua Siswa PAUD Bunga Bangsa Semarang', *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3.2 (2022), 420–26 <<https://doi.org/10.46576/rjpkm.v3i2.1857>>.

²³ P.A Kinanti and A.N Khasanah, 'Pengaruh Mindful Parenting Terhadap Stres Pengasuhan Orang Tua Yang Memiliki Anak Usia Dini', *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2.3 (2022), 666–73 <<https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.2834>>.

mengeksplorasi nilai-nilai keagamaan mereka sendiri; (3) Keteladanan dan Praktik Ritual: Dalam pengasuhan Mindfulness, orang tua atau pengasuh dapat mengajak anak untuk berpartisipasi dalam praktik keagamaan dan ritual secara sadar dan penuh perhatian. Dengan mempraktikkan ritual keagamaan secara bersama-sama, anak dapat mempelajari dan menginternalisasi nilai-nilai dan tradisi keagamaan dengan lebih baik; (4) Keterhubungan dengan Alam Semesta: Konsep mindfulness mendorong orang tua atau pengasuh untuk membantu anak mengembangkan rasa keterhubungan dengan alam semesta dan pencipta. Dengan memperhatikan keindahan alam dan merasakan kehadiran yang penuh saat berhubungan dengan alam, anak dapat mengembangkan kesadaran spiritual dan apresiasi terhadap ciptaan Tuhan; (5) Penanaman Sikap Empati dan Kebajikan: Pengasuhan Mindfulness mengajarkan anak untuk menjadi empatik dan berbelas kasihan terhadap sesama melalui praktik keagamaan. Dalam pengasuhan Mindfulness, orang tua atau pengasuh dapat mengajarkan anak untuk membantu orang lain, berbagi dengan mereka yang membutuhkan, dan

menjaga hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar; (6) Mengatasi Konflik dan Kesulitan: Mindfulness membantu anak mengembangkan kemampuan menghadapi konflik dan kesulitan dengan kepala dingin dan kedamaian batin. Dengan menggunakan teknik mindfulness seperti pernapasan dalam dan refleksi, anak dapat belajar mengendalikan emosi negatif, mempraktikkan pengampunan, dan mencari solusi yang bermanfaat dalam konteks nilai-nilai keagamaan; (7) Menumbuhkan Rasa Syukur: Pengasuhan Mindfulness mengajarkan anak untuk mengembangkan sikap yang bersyukur terhadap karunia Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pengamatan sadar terhadap kebaikan yang ada di sekitar mereka, anak-anak dapat belajar menghargai dan bersyukur atas segala hal yang mereka terima, baik materiil maupun non-materiil; (8) Membentuk Kesadaran Moral: Dengan mengembangkan kesadaran diri dan kehadiran penuh, anak-anak dapat memahami dan menginternalisasi nilai-nilai moral yang diajarkan oleh agama mereka. Pengasuhan Mindfulness membantu anak-anak memperoleh pemahaman yang

mendalam tentang pentingnya integritas, kejujuran, kasih sayang, dan keadilan dalam kehidupan mereka; (9) Membangun Hubungan yang Kuat dengan Tuhan: Melalui praktik keagamaan yang diintegrasikan dalam pengasuhan Mindfulness, anak-anak dapat membangun hubungan yang kuat dengan Tuhan. Dengan mengajarkan mereka untuk berdoa, merenung, dan menyebut nama Tuhan dengan kesadaran penuh, anak-anak dapat memperdalam pemahaman dan pengalaman spiritual mereka; (10) Membentuk Kualitas Kepribadian yang Kuat: Pengasuhan Mindfulness memberikan landasan yang kuat bagi perkembangan kepribadian anak yang berakar pada nilai-nilai keagamaan. Dengan memadukan kebijaksanaan spiritual dengan kesadaran diri, anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang bijaksana, penuh kasih, dan memiliki integritas moral yang kokoh.

PENUTUP

Kesimpulan

Secara keseluruhan pengasuhan Mindfulness memberikan pendekatan yang holistik dan efektif dalam menanamkan nilai-nilai keagamaan pada anak usia dini. Dengan menggabungkan kesadaran diri,

penerimaan, dan praktik keagamaan yang sadar, orang tua atau pengasuh dapat membantu anak membangun landasan moral dan spiritual yang kokoh yang akan membimbing mereka sepanjang kehidupan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Bögels, Susan, and Kathleen Restifo. 2014. *Mindful Parenting: A Guide for Mental Health Practitioners*. London: Springer.
- Bruin, Esther I De, René Blom, Franka M A Smit, Fransisca JA van Steensel, and Susan M Bogels. 2015. 'MYmind : Mindfulness Training for Youngsters with Autism Spectrum Disorders and Their Parents'. *Autism* 19 (8): 1–9.
- Coatsworth, J. Douglas, Larissa G. Duncan, Mark T. Greenberg, and Robert L. Nix. 2010. 'Changing Parent ' s Mindfulness , Child Management Skills and Relationship Quality With Their Youth : Results From a Randomized Pilot Intervention Trial'. *Journal of Child and Family Studies* 19 (2): 203–17. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9304-8>.
- Duncan, Larissa G, J Douglas Coatsworth, and Mark T Greenberg. 2009. 'A Model of Mindful Parenting : Implications for Parent – Child Relationships and Prevention Research'. *Clinical Child and Family Psychology Review* 12: 255–70. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>.

- Hurlock, Elizabeth B. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kabat-zinn, Jon. 2003. 'Mindfulness-Based Interventions in Context : Past , Present , and Future'. *Science and Practice* 10 (2): 144–56.
- Kinanti, P.A, and A.N Khasanah. 2022. 'Pengaruh Mindful Parenting Terhadap Stres Pengasuhan Orang Tua Yang Memiliki Anak Usia Dini'. *Bandung Conference Series: Psychology Science* 2 (3): 666–73. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.2834>
- Oord, Saskia van der, Susan M. Bogels, and Dorreke Peijnenburg. 2012. 'The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for Their Parents'. *Journal of Child and Family Studies* 21 (1): 139–47.
- Papalia, D. E, S. W Old, and R. D Feldman. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)(Terjemahan)*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Singh, Nirbhay N. 2006. 'Mindful Parenting Decreases Aggression, Noncompliance, and Self-Injury in Children With Autism'. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders* 14 (3): 169–77. <https://doi.org/10.1177/10634266060140030401>.
- Townshend, Kishani. 2016. 'Conceptualizing the Key Processes of Mindful Parenting and Its Application to Youth Mental Health'. *Australasian Psychiatry*, 1–3.
- Tri Amelia, Cristine Roselvia, Hermiana Vereswati, Erwin Erlangga, and Yudi Kurniawan. 2022. 'Pelatihan Mindful Parenting Sebagai Strategi Pengasuhan Orang Tua Siswa PAUD Bunga Bangsa Semarang'. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3 (2): 420–26. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v3i2.1857>.