MINDFULNESS PARENTING UNTUK ORANGTUA SISWA SDN 02 PULAU PANGGANG: UPAYA MENURUNKAN STRES PENGASUHAN MELALUI PSIKOEDUKASI

Mauna[1,*], Ernita Zakiah[1], Zarina Akbar[1], Vinna Ramadhany Sy[1], Faradilla Noer Fatimah Wiharja[1], Cut Putri Nurul Tsabitah[1], Amalia Nur Said[1]

1Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

**Email korespondensi: mauna@unj.ac.id*

Abstrak

Mengasuh anak merupakan tugas yang menuntut waktu, perhatian, energi orangtua. Ketika tuntutan pengasuhan melebihi sumber daya yang dimiliki orangtua maka orangtua rentan mengalami stres pengasuhan. Hal ini berdampak pada menurunnya kesabaran, meningkatnya reaktivitas emosi, dan pada kondisi tertentu dapat menimbulkan risiko kekerasan dalam rumah tangga. Data Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni-PPA) mencatat 1.493 kasus kekerasan di Provinsi DKI Jakarta per Januari 2022. *Mindfulness parenting*, adalah pendekatan pengasuhan yang menekankan kehadiran penuh, penerimaan tanpa menghakimi, serta kesadaran emosi diri dan anak. *Mindfulness parenting* diyakini dapat menjadi strategi untuk menurunkan stres pengasuhan dan meningkatkan kualitas interaksi orangtua dengan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan psikoedukasi *mindfulness parenting* kepada orangtua siswa SDN 02 Pulau Panggang. Kegiatan dilaksanakan pada 24 April 2026 dengan melibatkan 32 orangtua peserta, menggunakan metode ceramah, diskusi, dan *roleplay* yang disusun dalam lima tahapan: sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi (video edukasi dan modul), evaluasi, serta keberlanjutan program. Efektivitas program diukur melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor rata-rata pemahaman peserta dari 6,81 pada pre-test menjadi 7,66 pada *post-test*, atau meningkat sebesar 0,85 poin. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan mulai menyadari pentingnya menahan emosi, mengurangi reaktivitas, serta hadir penuh saat berinteraksi dengan anak. Program ini disarankan untuk dilanjutkan secara berkelanjutan melalui forum komite orangtua serta direplikasi di sekolah-sekolah lain sebagai model psikoedukasi pengasuhan berkesadaran.

Kata kunci: mindfulness parenting, stres pengasuhan, psikoedukasi, orangtua, perkembangan anak

Abstract

Parenting is both rewarding and demanding, requiring substantial adjustments in parents' time, attention, energy, and resources. When parenting demands exceed available resources, parents are prone to parenting stress, which can reduce patience, increase emotional reactivity, and in certain conditions contribute to the risk of domestic violence. Data from the Online Information System for the Protection of Women and Children (Simfoni-PPA) recorded 1,493 violence cases in DKI Jakarta Province as of January 2022. Mindfulness parenting, an approach emphasizing full presence, non-judgmental acceptance, and emotional awareness of self and child, is believed to be an effective strategy to reduce parenting stress and improve the quality of parent-child interaction. This community service activity aimed to provide mindfulness parenting psychoeducation to parents of students at SDN 02 Pulau Panggang. The activity was conducted on 24 April 2026 with 32 parent participants, using lecture, discussion, and roleplay methods organized into five stages: socialization, training, technology application (educational video and digital module), evaluation, and program sustainability. Program effectiveness was measured through pre-test and post-test using a mindfulness parenting instrument. Evaluation results showed an increase in participants' average understanding score from 6.81 in the pre-test to 7.66 in the post-test, a gain of 0.85 points. Participants showed high enthusiasm and began to recognize the importance of restraint, reduced reactivity, and full presence when interacting with their children. The program is recommended to be sustained through parent committee forums and replicated in other schools as a model of mindful parenting psychoeducation.

Keywords: mindfulness parenting, parenting stress, psychoeducation, parents, child development

A. PENDAHULUAN

Mengasuh anak sering dianggap sebagai tugas yang membutuhkan tanggung jawab dalam kehidupan banyak orangtua. Mengasuh perlu disertai dengan cinta, kegembiraan, dan kebanggaan (Bögels et al., 2010; Powel, Cheung, & Bogels, 2024). Dalam mengasuh anak

banyak aspek positif namun keinginan untuk menonjol sebagai orangtua dapat menjadi sumber stres. Tantangan seperti beralih dari perawatan diri ke perawatan pasangan dan perawatan anak, membutuhkan penyesuaian waktu, perhatian, energi, dan sumber daya secara signifikan yang dapat berkontribusi pada stres pengasuhan (Bardacke, 2012; Powel et al., 2024).

Stres pengasuhan merupakan bagian normal dari pengasuhan yang terjadi ketika tuntutan pengasuhan melebihi sumber daya yang tersedia. Stres pengasuhan memengaruhi kemampuan orangtua untuk menjalani peran mereka secara efektif. Sumber utama stres pengasuhan sehari-hari meliputi interaksi, hubungan orangtua dengan anak, kebutuhan khusus anak, kondisi kesehatan mental orangtua, dan faktor lingkungan seperti tekanan finansial (Deater-Deckard et al., 2013; Gelfand et al., 1992; Powel et al., 2024). Ketika orangtua mengalami stres pengasuhan mereka cenderung menunjukkan interaksi negatif terhadap anak. Orangtua mengalami menjadi kurang sabar, mudah bosan, serta mudah terpicu untuk marah, yang berdampak pada kesejahteraan keluarga (Bögels et al., 2010; Spinelli et al., 2021; Sari, Hasanah, & Nugraheni, 2023).

Kondisi ini menjadi perhatian serius mengingat data yang dihimpun Gong et al. (2022, dalam Sari dkk., 2023) menunjukkan adanya kasus kekerasan dalam rumah tangga mulai dari kekerasan psikis hingga penelantaran anak. Data resmi Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni-PPA) per 1 Januari 2022 mencatat 1.493 kasus kekerasan di Provinsi DKI Jakarta. Data ini menegaskan pentingnya intervensi yang dapat membantu orangtua mengelola stres pengasuhan secara lebih adaptif sehingga tidak berdampak pada relasi orangtua anak.

Keluarga merupakan lingkungan pertama bagi anak dalam pemenuhan berbagai kebutuhan. Hubungan yang hangat antara orangtua dan anak berperan penting pada tahap awal perkembangan anak (Thomas et al., 2017; Boby, Ginanjar, & Pranawati, 2023). Orangtua adalah pengasuh utama sekaligus penghubung antara rumah, sekolah, dan lingkungan sekitar anak (Prata et al., 2018; Boby et al., 2023). Kapasitas orangtua dalam mengelola stres pengasuhan menjadi salah satu hal yang hal yang memengaruhi kesejahteraan anak.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk menjawab persoalan tersebut adalah *mindfulness parenting*, yaitu pendekatan pengasuhan yang menggabungkan konsep *mindfulness* yaitu berkesadaran penuh, tanpa penilaian dan menggunakan prinsip pengasuhan yang positif dan empatik. *Mindfulness parenting* mencakup lima dimensi yang relevan dalam hubungan orangtua anak antara lain mendengarkan dengan penuh perhatian, menerima anak tanpa menghakimi, kesadaran emosi orangtua dan anak, regulasi diri dalam hubungan pengasuhan, serta belas kasih untuk diri dan anak (Rizkiana, 2023). Orangtua yang mempraktikkan *mindfulness parenting* cenderung lebih tenang menghadapi perilaku negatif anak. Mereka lebih konsisten, memiliki tujuan dan nilai pengasuhan yang jelas, serta menunjukkan afek positif yang lebih sering dibanding afek negatif ketika berinteraksi dengan anak (Rizkiana, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta menginisiasi program psikoedukasi *mindfulness parenting* bagi orangtua siswa SDN 02 Pulau Panggang. Program ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai konsep, cara penerapan, dan manfaat *mindfulness parenting*, serta pemahaman mengenai tahapan dan ciri perkembangan anak, sehingga orangtua dapat menerapkan pola asuh yang lebih adaptif. Kegiatan ini juga selaras dengan semangat Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang mendorong mahasiswa terjun langsung ke masyarakat, serta mendukung capaian Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi, khususnya IKU 2, IKU

3, dan IKU 5, dengan menjadikan program ini sebagai model psikoedukasi *mindfulness parenting* yang berpotensi direplikasi pada kelompok masyarakat lain.

B. PERMASALAHAN DAN SOLUSI

Solusi yang ditawarkan untuk menjawab permasalahan stres pengasuhan pada orangtua siswa SDN 02 Pulau Panggang adalah program psikoedukasi dalam bentuk pelatihan yang membahas dua materi utama, yaitu (1) pemahaman tentang *mindfulness parenting*, mencakup pengertian, cara penerapan, dan manfaatnya;(2) pemahaman tentang perkembangan anak, mencakup tahapan dan ciri perkembangan anak beserta permasalahan yang mungkin muncul pada setiap tahapan. Konsep utama yang ditekankan dalam *mindfulness parenting* meliputi kesadaran yang lebih besar terhadap perasaan dan kebutuhan anak; kemampuan untuk hadir dan mendengarkan anak dengan penuh perhatian; kesediaan menerima setiap momen baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan; serta kesadaran atas impuls reaktif diri dan kemampuan merespon dengan kebaikan hati (Rizkiana, 2023).

Pendekatan ini didukung oleh temuan Ratrisari, Handayani, dan Setyawan (2024) bahwa *mindfulness parenting* mendorong orangtua untuk lebih sadar dan hadir sepenuhnya dalam berinteraksi dengan anak, memahami emosi dan kebutuhan anak dengan lebih baik, serta memberikan respon yang mendukung perkembangan emosi dan psikologis anak. Penelitian Witasari, Agustin, dan Rachmawati (2025) turut menunjukkan bahwa *mindful parenting* mampu membentuk pola pengasuhan yang lebih positif, ditandai dengan meningkatnya kesadaran emosional, regulasi diri orangtua, penerimaan tanpa penilaian, komunikasi yang lebih empatik dan responsif, serta kelekatan aman pada anak.

C. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui lima tahapan utama, yaitu sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, evaluasi, dan keberlanjutan program.

1. Sosialisasi

Tahap sosialisasi bertujuan memperkenalkan konsep *mindfulness parenting* kepada pihak sekolah dan orangtua siswa. Tahap ini diawali dengan koordinasi bersama kepala sekolah dan guru penghubung di SDN 02 Pulau Panggang untuk menjelaskan tujuan, manfaat, dan metode pelaksanaan program, sekaligus memperoleh izin dan dukungan pelaksanaan. Selanjutnya dilakukan pendataan peserta melalui pihak sekolah untuk memperoleh data jumlah orangtua yang akan mengikuti pelatihan.

2. Pelatihan

Tahap pelatihan merupakan inti dari program ini dan dilaksanakan dengan metode interaktif berupa ceramah, diskusi, dan *roleplay*. Sebelum pelatihan dimulai, peserta mengerjakan *pre-test* menggunakan materi *mindfulness parenting* untuk mengetahui pemahaman awal. Materi pelatihan mencakup dua topik, yaitu *mindfulness parenting* serta perkembangan anak dan remaja. Setelah seluruh sesi pelatihan selesai, peserta mengerjakan *post-test* untuk mengukur efektivitas pelatihan terutama dalam hal peningkatan pemahaman peserta.

3. Penerapan Teknologi

Untuk mendukung keberlanjutan pemahaman peserta, program ini memanfaatkan teknologi berupa pembuatan video edukasi yang diunggah ke YouTube serta modul digital (e-book) yang dapat diunduh peserta maupun masyarakat umum yang tidak mengikuti kegiatan secara langsung, sehingga materi dapat dipelajari ulang secara mandiri.

4. Evaluasi

Evaluasi program dilakukan dengan menganalisis hasil *pre-test* dan *post-test* untuk melihat peningkatan pemahaman peserta terhadap materi pelatihan, dilengkapi dengan observasi dan sesi tanya jawab selama kegiatan berlangsung.

5. Keberlanjutan Program

Keberlanjutan program diupayakan melalui publikasi hasil kegiatan pada media massa dan jurnal nasional terakreditasi, agar hasil kegiatan menjangkau lapisan masyarakat yang lebih luas dan menjadi referensi bagi kegiatan pengabdian selanjutnya.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Minggu, 24 April 2026, bertempat di SDN 02 Pulau Panggang, dengan melibatkan 32 orangtua siswa sebagai peserta. Mitra sasaran, yaitu pihak sekolah dan orangtua siswa, berperan aktif dalam menentukan peserta pelatihan serta menyediakan fasilitas pelaksanaan kegiatan. Tim pelaksana terdiri atas dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta sebagai penanggung jawab dan pemateri, serta mahasiswa yang dilibatkan sebagai asisten pelaksana kegiatan sekaligus sarana pemenuhan pengalaman belajar di luar kampus.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi *mindfulness parenting* bagi orangtua siswa SDN 02 Pulau Panggang berlangsung dengan lancar dan tanpa hambatan yang berarti. Selama pelaksanaan, antusiasme peserta terlihat sangat tinggi. Peserta aktif mengikuti seluruh rangkaian acara, mendengarkan materi dengan penuh perhatian, berbagi pengalaman pribadi mengenai tantangan pengasuhan, mengerjakan tugas yang diberikan, serta merefleksikan pemahaman *mindfulness parenting* yang telah dipelajari. Materi disampaikan melalui diskusi interaktif dua arah antara peserta dan pemateri, dilanjutkan dengan praktik langsung agar peserta memperoleh pengalaman nyata dalam menerapkan konsep *mindfulness parenting*.

Berdasarkan hasil diskusi dengan pihak sekolah dan observasi awal, tim pengabdian mengidentifikasi tingginya tingkat stres yang dialami orangtua dalam pengasuhan sehari-hari, yang bersumber dari interaksi harian, dinamika hubungan orangtua-anak, faktor lingkungan, hingga kesulitan menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan keluarga. Sebagian orangtua juga masih membutuhkan pemahaman lebih mendalam mengenai tahapan perkembangan anak agar ekspektasi mereka terhadap anak lebih realistis dan selaras dengan tahap perkembangannya.

Materi psikoedukasi disampaikan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan *roleplay* agar tercipta komunikasi interaktif dan pemahaman yang mendalam. Materi utama mencakup sumber-sumber stres pengasuhan beserta dampaknya, serta solusi melalui penerapan *mindfulness parenting*. Peserta dilibatkan dalam aktivitas untuk mempraktikkan lima dimensi *mindfulness parenting*, yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati, pemahaman dan penerimaan tanpa menghakimi, pengaturan emosi atau kecerdasan emosi, pola asuh yang bijaksana, serta welas asih untuk diri sendiri dan anak. Selain itu, pemateri turut menekankan tiga hal penting dalam pengasuhan positif, yaitu memahami tahap perkembangan anak, komunikasi efektif, dan disiplin positif yang berlandaskan kasih sayang.

Program ini dapat berjalan dengan lancar berkat dukungan aktif pihak sekolah SDN 02 Pulau Panggang yang memfasilitasi tempat dan mengoordinasikan kehadiran peserta, serta antusiasme orangtua siswa yang hadir tepat waktu dan aktif berpartisipasi, termasuk pada sesi berbagi cerita mengenai kendala pengasuhan di rumah.

Efektivitas program dievaluasi menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* terkait konsep mindfulness parenting yang dikerjakan secara lengkap oleh 32 orangtua peserta. Hasil *pre-test* menunjukkan rata-rata skor awal pemahaman peserta sebesar 6,81. Setelah seluruh rangkaian materi dan praktik diberikan, rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 7,66, atau mengalami kenaikan sebesar 0,85 poin dari rata-rata pemahaman awal. Ringkasan hasil evaluasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pre-test dan Post-test Pemahaman Mindfulness Parenting

Tahap Evaluasi	Jumlah Peserta	Rata-rata Skor
Pre-test	32	6,81
Post-test	32	7,66
Selisih Peningkatan	-	**0,85**

Peningkatan skor tersebut mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukasi *mindfulness parenting* cukup efektif dalam meningkatkan wawasan dan kesiapan orangtua dalam menerapkan pola asuh berkesadaran. Selain melalui kuesioner, evaluasi didukung oleh sesi tanya jawab selama kegiatan yang memperlihatkan bahwa peserta menjadi lebih menyadari pentingnya menahan diri, mengurangi reaktivitas, dan berlatih hadir secara penuh saat berinteraksi dengan anak-anak mereka.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Witasari, Agustin, dan Rachmawati (2025) yang menunjukkan bahwa *mindful parenting* mampu membentuk pola pengasuhan yang lebih positif, ditandai dengan meningkatnya kesadaran emosional dan regulasi diri orangtua, penerimaan tanpa penilaian terhadap kondisi anak, komunikasi yang lebih empatik dan responsif, serta kelekatan aman pada anak yang tumbuh dengan rasa aman, percaya diri, dan kontrol diri yang lebih baik. Sejalan dengan hal tersebut, Ratrisari, Handayani, dan Setyawan (2024) menekankan bahwa *mindfulness parenting* dapat diterapkan secara sederhana namun berdampak besar, misalnya dengan menyediakan waktu untuk mendengarkan anak tanpa gangguan perangkat teknologi, sehingga anak merasa dihargai dan didengarkan.

Hasil kegiatan ini juga memperkuat temuan Boby, Ginanjar, dan Pranawati (2023) serta Sari, Hasanah, dan Nugraheni (2023) bahwa psikoedukasi berbasis *mindfulness parenting* dapat menjadi strategi yang relevan untuk membantu orangtua mengelola stres pengasuhan, mengurangi interaksi negatif dan otomatis terhadap anak, serta pada akhirnya berkontribusi pada penurunan risiko kekerasan dalam pengasuhan. Dengan demikian, program psikoedukasi *mindfulness parenting* bagi orangtua siswa SDN 02 Pulau Panggang tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif peserta, tetapi juga membuka kesadaran akan pentingnya regulasi emosi dan kehadiran penuh dalam pengasuhan sehari-hari.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi *mindfulness parenting* bagi orangtua siswa SDN 02 Pulau Panggang terlaksana sesuai rencana tanpa hambatan yang berarti. Program ini berhasil membekali orangtua dengan pemahaman, keterampilan, serta langkah-langkah penerapan *mindfulness parenting* dan pengenalan tahapan perkembangan anak, sebagaimana ditunjukkan oleh tiga indikator keberhasilan berikut: (1) program dilaksanakan sesuai kebutuhan orangtua siswa untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mengelola stres pengasuhan; (2) peserta memberikan respons positif dan menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung; serta (3) hasil evaluasi *pre-test*

dan *post-test* menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai *mindfulness parenting*, dari rata-rata 6,81 menjadi 7,66.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar SDN 02 Pulau Panggang menjadikan materi *mindfulness parenting* sebagai bagian dari program pembinaan orangtua secara berkelanjutan, misalnya melalui forum komite orangtua atau pertemuan komite sekolah. Pelatihan serupa juga disarankan untuk direplikasi di sekolah-sekolah lain mengingat pentingnya pengasuhan berkesadaran dalam membantu orangtua mengelola stres dan menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung perkembangan emosional dan psikologis anak secara optimal. Bagi pihak perguruan tinggi, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat dikembangkan lebih lanjut melalui kolaborasi lintas disiplin dan riset implementatif yang mendukung pengembangan modul pengasuhan positif sebagai model psikoedukasi bagi masyarakat yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Jakarta atas dukungan pendanaan dan fasilitasi kegiatan, serta kepada kepala sekolah, guru, dan orangtua siswa SDN 02 Pulau Panggang atas partisipasi dan kerja sama yang baik selama pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Bardacke, N. (2012). Mindful birthing: Training the mind, body, and heart for childbirth and beyond. HarperOne.

Boby, K., Ginanjar, A. S., & Pranawati, S. Y. (2023). Pelatihan mindful parenting untuk mengurangi stres pengasuhan pada orang tua dari anak dengan spektrum autisme. GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 14(1), 45–57.

Powel, C. L. Y. M., Cheung, A. K., & Bogels, S. M. (2024). Mindful parenting for parents of children and adolescents. In Mindfulness for child and adolescent well-being.

Ratrisari, M., Handayani, A., & Setyawan, A. (2024). Perbedaan mindful parenting di Malaysia dan Indonesia. Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan, 4(03), 867–875.

Rizkiana, A. (2023). Konsep pengasuhan mindfulness dan aplikasinya dalam menanamkan nilai keagamaan pada anak usia dini. Jurnal Mahasiswa TARBAWI: Journal on Islamic Education, 7(1), 8–19.

Sari, R., Hasanah, U., & Nugraheni, P. L. (2023). Strategi mindful parenting pada dual careers family. JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan), 10(1), 100–114.

Witasari, Agustin, M., & Rachmawati, Y. (2025). Efektifitas mindful parenting dalam pengasuhan anak usia dini. Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(2), 1719–1728.