



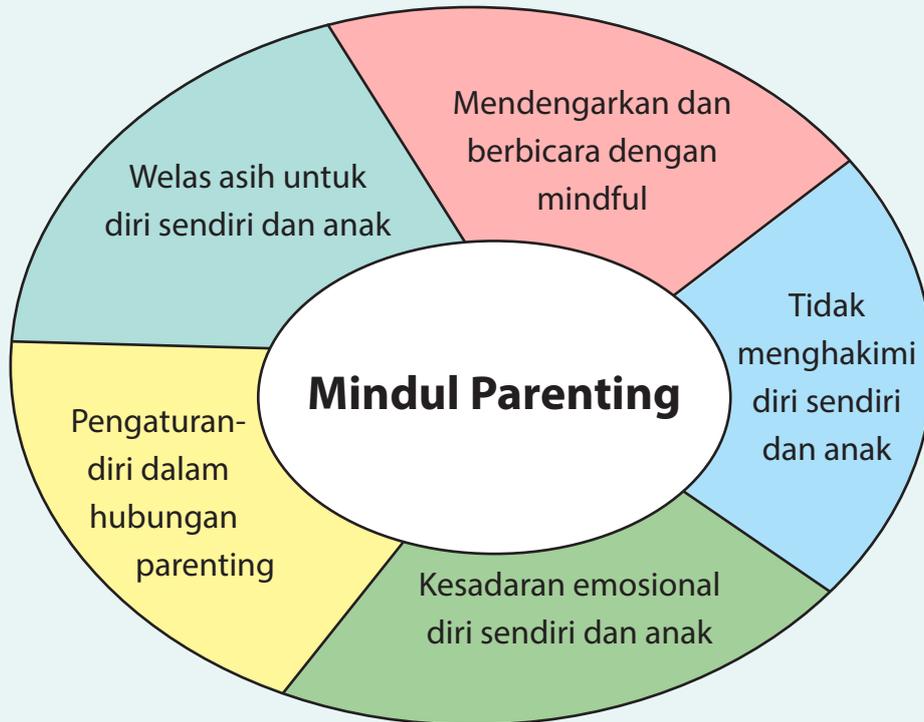
Mindful Parenting

Melly Kiong

Daftar Isi

Gambar 1 <i>Mindful Parenting</i>	1
A. <i>Mindful Parenting</i> (Mengasuh Berkesadaran).....	1
1. Konsep Dasar Mengasuh Berkesadaran (<i>Mindful Parenting</i>).....	1
2. Dimensi Mengasuh Berkesadaran	2
a. Mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati	3
b. Pehamanan dan penerimaan diri dan tidak menghakimi anak.....	5
c. Pengaturan emosi diri dan anak.....	7
d. Pengaturan diri yang bijaksana dalam hubungan parenting	8
e. Welas asih untuk diri dan anak.....	10
B. Pendidikan Keluarga	12
1. Suami dan istri.....	13
2. Orangtua, mertua, dan keluarga besar	14
3. Asisten rumah tangga	17
4. Balita sampai anak-anak	18
5. Remaja sampai pemuda	19
6. Tetangga dan lingkungan	20

Gambar 1; Mindful Parenting



A. Mindful Parenting (Mengasuh Berkesadaran)

Gambar di atas adalah pola dasar Mindful Parenting, dalam bahasa Indonesia "**Mengasuh Berkesadaran**". Terkesan sedikit berbeda bahkan cenderung unik bagi banyak orang. Setelah terbiasa menerapkan konsep ini, membuat kita malu pada diri sendiri. Prinsip yang begitu mendasar yang seharusnya sudah kita ketahui sebelum kita mendidik anak.

Kata "**parenting**" sendiri diartikan sebagai "**pola mengasuh**" yaitu orangtua mengasuh anak-anaknya agar tumbuh menjadi pribadi-pribadi unggul. "**mindful**" adalah "**berkesadaran, eling..**" atau yang mengacu pada orang yang selalu menjaga kesadarannya dari pikiran, ucapan, dan semua perilaku yang kurang pantas.

Mengasuh Berkesadaran mengacu pada sikap, ucapan, dan perilaku serta penampilan orangtua yang mengedepankan kesadaran/eling dalam mengasuh buah hati mereka.

1. Konsep Dasar Mengasuh Berkesadaran (Mindful Parenting)

Pendekatan berkesadaran (*mindful*) dalam mengasuh anak (*parenting*) adalah salah satu metode yang disarankan untuk membangun hubungan yang aman/*secure* antara orang tua dan anak (Siegel dan Hartzell, 2003). Praktik hidup berkesadaran dapat kita



terapkan dalam kehidupan sehari-hari melalui proses mengasuh anak. Bahkan menjadi salah satu cara yang cukup ideal sebagai latihan kita untuk sadar setiap saat dan setiap hari.

Konsep Mengasuh Berkesadaran yang kami terapkan ini kami sarikan dari studi literatur Timur dan literatur Barat. Konsep mengenai hidup berkesadaran dan dibangun atas dasar-dasar yang akuntabel tentang praktik sehari-hari hidup berkesadaran yang dapat diterapkan dalam mengasuh anak (Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn,1997).

Model Mengasuh Berkesadaran yang kami gambarkan dalam lingkaran dengan lima dimensi di atas, diambil dari konsep dan praktik psikologi hidup berkesadaran *mindfulness psychology* (Baer et al 2006; Brown dan Ryan 2003), intervensi berbasis *mindfulness* (Kabat-Zinn, 1994, 2003), dan tulisan-tulisan teoritis dan empiris kontemporer tentang *parenting*.

Selain itu melalui studi dan pendalaman konsep *mindful parenting* yang dikembangkan di berbagai negara Manajemen eMKa melakukan penelitian historis dan budaya nusantara untuk menghadirkan konsep ini dari sumber-sumber dalam negeri yang kaya sekali akan bahan ajar "Mengasuh Berkesadaran" ala *mindful parenting*. Oleh karena itu, eMKa lebih banyak menggunakan bahan dan praktik di negeri nusantara dalam memperkaya konsep parenting di Indonesia. Eling barangkali akan jadi kata yang penting ketika kita mengupas secara dalam konsep "Mengasuh Berkesadaran".

Mengasuh Berkesadaran ini mencakup lima dimensi yang relevan dalam hubungan inter dan antar keluarga yaitu:

- (1) mendengarkandan penuh perhatian, berbicara dengan empati,
- (2) pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi,
- (3) pengaturan emosi atau kecerdasan emosional,
- (4) pola asuh yang bijaksana dan tidak berlebihan, dan
- (5) welas asih

2. Dimensi Mengasuh Berkesadaran

Kita uraikan satu persatu dari lima dimensi tersebut:

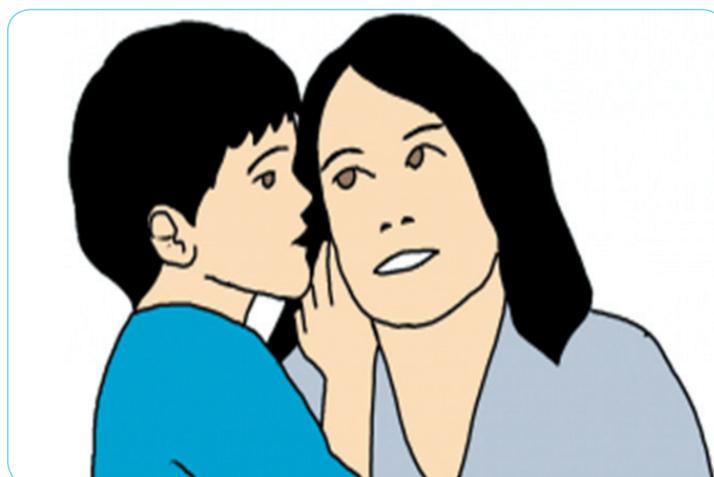
a. Mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati

Perhatian yang benar dan kesadaran (*eling*) untuk menerima pengalaman saat ini (*present moment*) merupakan hal utama dari hidup berkesadaran (Baer et.al 2006. Brown dan Ryan 2003) dan juga untuk *parenting* yang efektif.



Dimensi pertama dari “Mengasuh Berkesadaran” mengedepankan bagaimana orangtua mampu memadukan pendengaran dan perhatian yang penuh, benar-benar hadir buat mereka. Orangtua memberikan sinyal bahwa mereka benar-benar mendengarkan anak mereka.

Dimensi ini menggabungkan teknik mendengarkan dengan penuh perhatian, terfokus dan penuh kesadaran sehingga anak benar-benar merasakan kehadiran orangtua buat mereka. Bukan hanya sekedar hanya mendengar kata-kata yang diucapkan oleh anak.



Orangtua mempraktikkan dimensi pertama dengan cara:

1. memperhatikan raut wajah si anak dan mimiknya. Apakah anak kita dalam kondisi bahagia atau sebaliknya? Sehingga dengan selalu memperhatikan kita bisa mengenali apa yang sedang terjadi pada anak kita.
2. orangtua memandang mata anak ketika berbicara. Orangtua mampu menilai apakah percakapan itu terdapat nilai kejujuran atau tidak. Mata adalah jendela hati. Apa yang keluar dari mulut akan kalah dengan apa yang dipancarkan oleh mata. Acap kali mata orangtua melihat ke televisi ketika berbicara dengan anak.
3. mendengar suara anak dari intonasinya orangtua bisa mengetahui apakah anak berada dalam kondisi tenang atau emosi.
4. mendengar berarti menghadirkan diri sepenuhnya ketika proses berbicara terjadi. Pastikan proses interaksi terjadi dengan melibatkan empati.

Jika semua orangtua mempraktikkan ini maka kita dapat menempatkan diri sebagai orangtua yang benar-benar hadir dan selalu ada buat anak-anak.

Pada fase anak usia dini (batita/balita) kesadaran dan sensitivitas orangtua biasanya digerakkan oleh tangisan balita sebagai sinyal perilaku ketidaknyamanan fisik/emosi.



Kehadiran orangtua dengan eling membuat balita merasa kehadiran yang seutuhnya. Dari perspektif balita ke-hangatan, kehadiran yang penuh perhatian menjadi penting, khususnya ketika terlibat dalam interaksi langsung (Ainsworth et al 1978.; Maccoby dan Martin, 1983).

Orangtua memberikan fungsi pelindung untuk anak-anak yang membutuhkan perasaan aman dan menjaga mereka dari perasaan bahaya (Fonagy dan Target 1997, Siegel 2001). Orang tua yang mempraktikkan konsep mendengar dan berbicara secara eling/berkesadaran, akan lebih sensitif terhadap isi percakapan dan lebih memahami serta

mengerti anak dari perubahan nada suara, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh. Selain itu orangtua lebih mampu mendeteksi kebutuhan anak dan makna yang disampaikan anak. Orangtua dapat menangkap makna tersembunyi di balik kalimat-kalimat yang diucapkan anak, atau perubahan bahasa tubuh yang ditampilkan anak.

Apalagi untuk anak usia remaja-pemuda/i, mendengarkan dengan penuh perhatian sangat penting karena orangtua tidak bisa memantau secara fisik perilaku mereka. Sebagian besar informasi yang dikumpulkan orangtua adalah hanya melalui laporan lisan dan bukan- pengamatan secara langsung (Smetana et.al. 2006).

Orangtua perlu memahami pikiran dan perasaan remaja sehingga orangtua akan menjadi lebih akurat, lebih mengerti kondisi mereka, bahkan dapat mengurangi konflik serta perselisihan (Hastings dan Grusec, 1998). Dan yang paling utama adalah kita telah membangun keberanian anak untuk lebih terbuka dengan komunikasi dua arah (Smetana et.al. 2006)

Berbicara dengan menggunakan empati adalah cara kita sebagai orangtua secara penuh kesadaran tidak menggunakan kata-kata mengancam, intimidasi, kekerasan, dan *harass*. Orangtua selalu mengungkapkan buah pikiran 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.

Berlatih berbicara dengan empati turut memberikan atmosfer penerapan etika dan moral dalam keluarga. Orangtua yang selalu memberikan contoh berbicara dengan empati akan memberikan kesan positif dan menjadi teladan bagi anak. Penting bagi orangtua untuk dapat melatih berbicara dengan empati dalam keseharian.

b. Pehamanan dan penerimaan diri dan tidak menghakimi anak

“Tidak menghakimi” adalah dimensi kedua yang tidak kalah pentingnya. Dimensi ini melibatkan semua atribut (penilaian) dan harapan yang dilakukan orangtua yang dapat mempengaruhi persepsi negatif/miring pada saat berinteraksi dengan anak.

Pikiran manusia cukup rumit dan mahir membuat penilaian di alam bawah sadar (Bargh dan Chartrand, 1999). Anak sering memiliki persepsi atas atribut (penilaian) dan kompetensi yang sangat tergantung apa yang ada dalam benak orangtuanya. Dan tentunya



akan mempengaruhi harapan mereka, nilai-nilai, dan akhirnya ke perilaku anak mereka (Jacobs dan Eccles 1992;. Jacobs et. Al, 2005).

Orangtua melalui pesan perilaku dan pesan verbalnya, menekankan dan mengomunikasikan keyakinan mereka tentang atribut dan kompetensi yang harus diterima dan dimiliki anak mereka. Pola seperti ini dapat bias karena keinginan orangtua agar anak mereka seperti yang mereka inginkan. Meskipun bahkan terkadang sangat tidak realistis untuk anak nya (Goodnow, 1985).

Orangtua yang berprofesi dokter selalu menekankan anaknya untuk menjadi dokter, terlepas dari suka atau tidak suka anak tersebut. Orangtua yang ahli berhitung akan menentukan kehebatan anaknya dari kemampuannya berhitung.

Alangkah sedihnya!

Mengasuh dengan berkesadaran untuk tidak melakukan tindakan “tidak menghakimi” diharapkan agar orangtua tidak memaksakan anak dengan ciri-ciri, atribut, dan perilaku yang membebani anak.

Tentu saja dalam hal ini bukan berarti sebagai orangtua kita pasrah dan melepas tanggung jawab untuk memberlakukan disiplin dan bimbingan hanya bila diperlukan. Akan tetapi penerimaan orangtua atas apa yang terjadi pada saat ini khususnya yang ada dalam diri anak-anak.

Orangtua harus secara sadar melihat anak mereka sebagaimana adanya, dan berdasarkan pada perhatian dan kesadaran penuh selanjutnya menimbulkan pengertian yang lebih lengkap. Orangtua harus benar-benar mampu menerima anak dengan atributnya sendiri dengan baik. **Menerima bahwa mereka bukanlah kita semasa kecil!** Menerima bahwa anak-anak masa kini berbeda dengan anak-anak masa lalu ketika orangtua masih berstatus anak-anak.

Jika orangtua melakukan penghakiman dini terhadap anak hanya berdasarkan persepsi bawah sadar mereka, tentunya akan membawa akibat dan pengaruh buruk pada anak. Berhentilah menghakimi mereka dan berhentilah menggunakan persepsi yang ada pada pengalaman masa lalu orangtua.

Penerimaan dimensi kedua ini tentunya akan menimbulkan pergulatan yang tidak mudah bagi kita sebagai orangtua. Ketika orangtua harus menerima gagasan anak yang pastinya menjadi pergulatan yang cukup menantang di zaman ini. Bagi anak, dunia modern ini bukanlah hidup yang mudah.

Penerimaan tanpa penghakiman berarti orangtua mengakui bahwa tantangan yang dihadapi dan kesalahan yang dibuat adalah bagian dari proses hidup yang membentuk kebijaksanaan orangtua. Penerimaan bukan berarti menyetujui perilaku anak, jika tidak memenuhi harapan orangtua.

Orangtua yang dengan sadar menyampaikan penerimaan fundamental atas atribut dan perilaku anak mereka. Pada saat yang sama menyampaikan standar dan harapan yang jelas, agar perilaku anak mereka sesuai dengan konteks budaya setempat dan tingkat perkembangan anak. Jadi ada proses membangun kesadaran bersama-sama.

Tidak ada gunanya orangtua menghakimi diri sendiri karena merasa gagal mendidik anak dan menyesali telah melakukan kesalahan-kesalahan di masa lalu. Hidup berkesadaran mengajak orangtua tidak menghakimi diri sendiri. Yang perlu dilakukan adalah dengan sadar menyadari apa yang terjadi dengan diri kita di masa lalu, dan menyadari diri kita saat ini. Menyadari bahwa anak bukanlah kita di masa lalu, bahwa anak memiliki kepribadiannya sendiri.

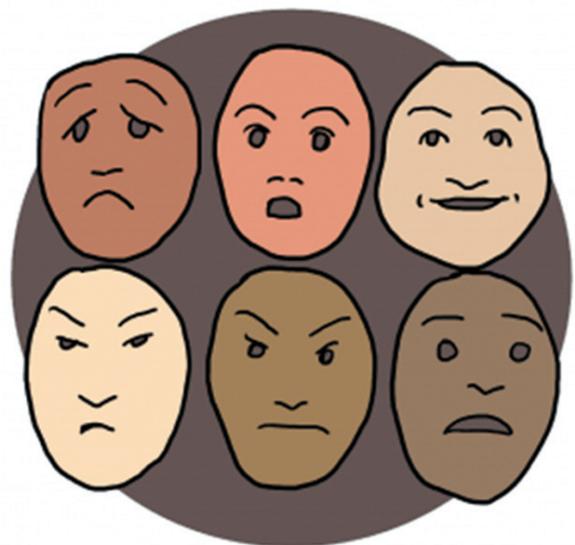
Bila orangtua mampu menghindari penghakiman, maka sebagai orangtua akan dapat menerima gagasan-gagasan yang masuk dari anak. Orangtua dengan lebih mudah dapat menyesuaikan pola mengasuh anak serta menerapkan standar standar yang diinginkan bersama-sama dengan anak. Bukan dengan memaksakan standar yang diperoleh dari masa lalu.

Hal terbaik yang dilakukan adalah menerapkan standar – standar yang dikomunikasikan dan disepakati bersama. Jika orangtua mampu memerankan semua itu, maka orangtua akan mampu menjadi pengasuh yang akan menjadi *role model* bagi anak.

c. Pengaturan emosi diri dan anak

Teori hidup berkesadaran menekankan pada kapasitas individu untuk fokus pada perhatian terhadap keberadaan pikiran dan emosi saat ini. Sehingga tidak mudah bagi orang yang mempraktikkan ilmu ini untuk terjebak pada pikirannya sendiri yang benar, dan yang lain salah. Juga tidak mudah meluapkan emosi tanpa kendali.

Mengasuh Berkesadaran mengingatkan orangtua untuk tidak terjebak dalam persepsi masa lalu yang membuat kita kehilangan kendali. Model “Mengasuh Berkesadaran” menekankan pada kapasitas orangtua atas perhatiannya terhadap emosi dalam diri dan anaknya. Kecerdasan emosional yang baik pada gilirannya akan men-trigger proses evaluasi otomatis (Bargh and Williams 2007) yang menuntun pada penetapan perilaku yang baik.



Untuk dapat benar-benar mendengarkan dengan penuh perhatian dan melaksanakan dimensi “tanpa menghakimi” dibutuhkan orangtua yang memahami emosi dirinya dan emosi anaknya.

Pengalaman negatif dan positif orangtua mempengaruhi perilaku *parenting*. Dapat dikatakan bahwa semua aspek *parenting* dipengaruhi oleh pencerapan, keterlibatan, persepsi dari orangtua (Dix1991).

Dimensi ketiga ini akan mudah dipraktikkan jika orangtua mempraktikkan dimensi pertama dan kedua orangtua mampu mendengarkan dengan penuh perhatian dan tidak menghakimi maka hasilnya adalah orangtua mampu mengendalikan emosi diri.

Perhatian terhadap emosi adalah dasar dari “Mengasuh Berkesadaran”. Orangtua yang emosional kurang dapat menahan diri ketika menanggapi suatu situasi. Orangtua yang demikian akan memberikan dampak yang kuat untuk memicu proses kognitif otomatis yang pada gilirannya akan melumpuhkan proses *parenting* itu sendiri.

Orangtua yang memahami dimensi ketiga dapat mengidentifikasi emosi dirinya dan emosi anaknya dengan membawa perhatian yang berkesadaran pada saat interaksi. Mereka akan dapat membuat pilihan-pilihan secara sadar tentang bagaimana merespons, daripada selalu reaktif.

Mengasuh Berkesadaran juga merefleksikan kemampuan dan keinginan orangtua untuk dapat mengendalikan emosi dengan mengamati bahwa “ini hanya perasaan dan sifat bawaan masa lalu”. Dengan demikian dapat memberikan keleluasaan baginya untuk hadir sepenuhnya dihadapan anak.

Pengendalian emosi, pemahaman atas emosi diri dan anak adalah langkah penting dalam praktik “Mengasuh Berkesadaran.” Hal ini peran kecerdasan emosional sangat diperlukan. Anak akan melihat bagaimana orangtuanya dapat meningkatkan kecerdasan emosionalnya dari waktu ke waktu.

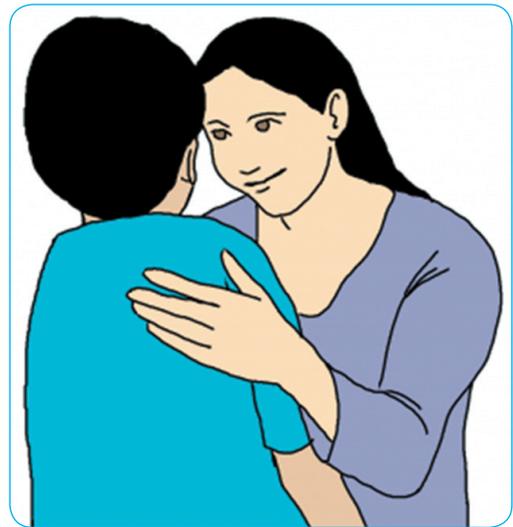
Studi dan riset menunjukkan kematangan emosional orangtua akan berpengaruh sangat kuat kepada kematangan emosional anak di masa mendatang. Kita dapat menyaksikan bagaimana orangtua yang tidak dapat mengendalikan emosi menghasilkan anak-anak yang menjadi problem di masyarakat. Kita bertanya-tanya, mengapa anak-anak dapat menjadi begitu brutal, begitu tidak memiliki tenggang rasa, begitu kering dalam mengembangkan kepedulian terhadap lingkungan, teman, guru, dan mahluk lain. Ini lahir dari keluarga yang tidak mampu mengembangkan kecerdasan dan kematangan emosional.

d. Pengaturan diri yang bijaksana dalam hubungan parenting

Selain elemen-elemen perhatian penuh, perhatian terhadap emosi, “Mengasuh Berkesadaran” juga memberikan perhatian pada “Pengaturan Diri”.

Para pakar *mindfulness* (hidup berkesadaran) sudah memberikan peringatan terhadap kekacauan akibat definisi *mindfulness*, *self control* dan *self regulation*. (Brown et al. 2007a).

Pandangan kami, bagaimanapun, "Mengasuh Berkesadaran" memerlukan "Peng-aturan Diri" (*self-regulation*) dalam konteks hubungan/*relationship*. Mengasuh Berkesadaran meliputi reaksi yang tidak berlebih-lebihan atas pencapaian normatif yang ditunjukkan anak. Juga selalu mengendalikan diri terhadap *value* dan *goal* yang ingin dicapai secara bijaksana.



Mengasuh Berkesadaran tidak menunjukkan sikap negatif seperti marah, mengamuk, mengomel, dan perilaku kasar terhadap anak. Mengasuh Berkesadaran tahu kapan berhenti sejenak daripada langsung bereaksi. Tentunya ini sangat membutuhkan penerapan dimensi keempat yaitu "Pengendalian Diri" yang lebih mahir dalam menerapkan praktik-praktik *parenting*.

Cara orangtua bereaksi terhadap emosi anak akan menimbulkan efek emosional dan sosial terhadap anak terutama anak remaja (Eisenberg et al. 1998). Orangtua yang suportif, toleran, dan tidak mengumbar emosi negatif ketika anaknya sedang menunjukkan emosi negatif, maka anak tersebut akan tumbuh dan memiliki kompetensi sosial dan emosional yang lebih matang (Eisenberg et al. 1998; Katz et al. 1999).

Mengasuh Berkesadaran juga membangun praktik-praktik *parenting* seperti mengajarkan anak bagaimana mengekspresikan diri, berbicara tentang perasaannya, melabel keadaan, yang pada gilirannya membangun kemampuan anak dalam pengendalian diri (Gottman et al. 1997).

Pengaturan dan pengendalian diri pada dasarnya adalah proses dimana orangtua tidak menunjukkan fluktuasi yang berlebih-lebihan terhadap suatu perilaku yang ditunjukkan oleh anak. Orangtua sering merusak anak dengan terlalu menyanjung, terlalu membanggakan, terlalu mengelu-elukan prestasi anak. Bahkan terlalu menghakimi, terlalu memandang remeh, serta terlalu menyepelkan anak.

Kedua ekstrim ini harus dihindari, itulah sebabnya disebut *mindful parenting*. Mindful berarti juga tidak meledak-ledak, selalu tenang terkendali. Dengan melakukan ini, orangtua akan menghindari anak dari sombong, atau angkuh, minder, atau merasa tak mampu. Kedua hal ini seringkali kita menyebutkan dengan istilah yang rumit yakni: *superiority complex* dan *inferiority complex*.

Bila diperhatikan keadaan masyarakat saat ini, kita akan dapat melihat dengan mudah mana yang terjebak dalam kompleks superior dan mana yang terjebak dalam kompleks

inferior. Keduanya hanya bisa diatasi dengan pengendalian diri. Intinya adalah kita sebagai orangtua harus bijaksana memberikan apa yang anak butuhkan, bukan memberikan apa yang mereka inginkan semata.

e. Welas asih untuk diri dan anak

Selain sikap terbuka dan menerima, “Mengasuh Berkesadaran” juga mencakup proyeksi aktif terhadap kepedulian empatik terhadap anak dan diri sendiri sebagai orangtua. Welas asih (*compassion*) didefinisikan sebagai emosi yang mewakili keinginan untuk meringankan penderitaan orang atau makhluk lain (Lazarus dan Lazarus, 1994).



Welas asih untuk anak, dari orangtua yang mempraktikkan “Mengasuh Berkesadaran akan” merasakan keinginan untuk memenuhi kebutuhan anak yang pantas dan memberikan kenyamanan ketika anak mungkin merasa kesulitan.

Anak-anak dari orangtua yang mempraktikkan konsep “Mengasuh Berkesadaran,” mungkin merasakan pengaruh positif dari dukungan orangtua mereka. Welas asih merupakan bentuk rasa kemanusiaan pada umumnya (Neff, 2003). Ketika welas asih diterapkan dalam “Mengasuh Berkesadaran” dapat memungkinkan orangtua untuk mengambil sikap lebih lemah lembut, dan lebih pemaaf ketika berusaha menerapkan *parenting*.

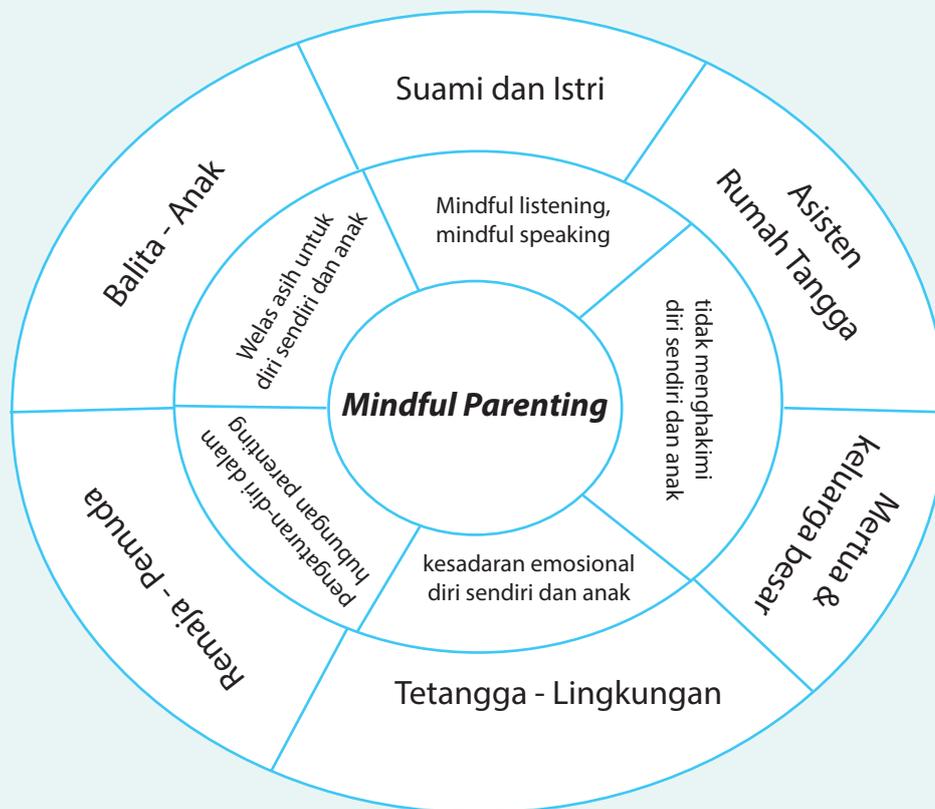
Welas asih dalam “Mengasuh Berkesadaran” menghindarkan diri dari menyalahkan diri ketika tujuan orangtua tidak tercapai, yang kemudian memungkinkan membangun kembali hubungan dalam mengejar tujuan orangtua.

Mengembangkan welas asih dalam keluarga, akan melahirkan anak-anak yang peduli kepada sesama, kepada lingkungan, kepada hewan, dan kepada segala fenomena yang kurang berkenan di masyarakat.

Orangtua yang menerapkan welas asih dalam “Mengasuh Berkesadaran”, secara berkesinambungan mendidik anak-anak yang memiliki hati compassion, dan menjadi asset besar bagi kehidupannya dikemudian hari.

Orangtua tentu dapat memilih ingin mewariskan apa buat anak-anak, mau mewariskan sosok *economic animal* bagi anaknya, yang kemudian membuat dunia panas dan menderita seperti sekarang ini. Semua berlomba-lomba untuk menjadi kaya dengan menindas yang lain. Orangtua juga dapat menghadirkan malaikat-malaikat yang dapat membuat dunia lebih damai. Anak-anak yang punya keinginan luhur membantu orang-orang yang menderita, dan tentunya membuat dunia yang lebih nyaman dan pantas untuk ditempati. Pilihan ada di tangan orangtua!

B. Pendidikan Keluarga



Kecenderungan pemahaman dalam masyarakat selalu mengasumsikan bahwa pola pengasuhan dalam keluarga atau parenting hanya meliputi hubungan orangtua dan anak saja. Padahal di dalam sebuah keluarga, anak-anak berhubungan dengan banyak pihak antara lain dengan asisten rumah tangga, dengan kakek neneknya beserta keluarga besarnya, serta hubungannya dengan tetangga, dan lingkungan sekitar.

Pendidikan keluarga yang diusung dengan konsep *Mindful Parenting* yang tetap berpedoman dengan lima dimensi akan menjadi inti yang tetap dipakai untuk menumbuhkembangkan seluruh komponen dalam keluarga dan sekitarnya sehingga keluarga menjadi tempat terbaik bagi semua pemangku kepentingan (*stake-holders*).

Konsep Pendidikan keluarga ala *Mindful Parenting* ini bahwa semua komponen memegang peranan yang sama dalam pembentukan watak, karakter, dan sifat anak yang menentukan masa depan anak itu di kemudian hari. Atas dasar itu pendidikan keluarga yang dikembangkan dengan membawa anak-anak juga belajar berinteraksi dengan tetangga maupun lingkungan sekitarnya.

Pendidikan keluarga *Mindful Parenting* sangat mengedepankan hubungan antar unsur yang lebih lengkap dalam keluarga karena akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak-anak.

Adapun unsur dalam Pendidikan keluarga yang dimaksudkan sebagai berikut:

1. Suami dan Istri
2. Orangtua, mertua, dan keluarga besar
3. Asisten Rumah Tangga
4. Anak
5. Remaja
6. Tetangga dan Lingkungan

Tidak dapat dipungkiri, interaksi dengan semua komponen inilah yang membentuk suatu keluarga.

1. Suami dan istri

Berapa banyak orang yang menyadari bahwa hubungan suami istri sehat dan harmonis adalah penyumbang psikologis positif terbesar buat anak-anak? Anak-anak pasti akan merasa bahagia bila melihat kedua orangtuanya rukun.



Begitu juga sebaliknya anak-anak akan bermasalah jika menyaksikan bagaimana kedua orangtuanya bermasalah di rumah.

Harmonisasi suami dan istri tidak terlepas dari hal-hal berikut yang merupakan dasar dari *Mindful Parenting*.

- a. Suami istri selalu mempraktikkan saling mendengarkan dengan penuh perhatian sehingga bisa saling mengerti dan terbangun komunikasi yang berdasarkan empati.
- b. Suami istri tidak saling menghakimi sehingga tidak mudah saling menyalahkan dengan atribut-atribut yang diharapkan oleh pribadi masing-masing. Suami istri saling bisa menerima kekurangan dan kelebihan yang ada.
- c. Suami istri mampu mengendalikan emosi dan selalu mengedepankan kesadaran bahwa mereka adalah contoh bagi anak-anak di rumah dan akan dibawa di lingkungannya.
- d. Suami istri selalu sadar dan bijaksana dalam memberikan pelayanan yang tidak berlebihan sehingga mampu saling menghargai dan tidak menumbuhkan rasa ketergantungan yang berlebihan.
- e. Suami istri mempunyai kewajiban untuk saling mengingatkan pentingnya mempraktikkan welas asih dalam kehidupan nyata agar mampu menjadi *role model* yang pantas untuk ditiru oleh anak-anak.

2. Orangtua, mertua, dan keluarga besar

Membangun hubungan yang harmonis antara kita sebagai orangtua dengan orangtua kita mempunyai porsi yang sangat besar dalam mewariskan karakter yang baik buat anak-anak. Harus kita sadari betul bahwa anak-anak bukanlah pendengar yang baik, melainkan mereka adalah perekam yang ulung. Jika kita menginginkan anak-anak menghormati dan memperlakukan kita dengan baik. Apakah kita sudah memperlihatkan kepada anak-anak bagaimana kita memperlakukan orangtua atau mertua kita dengan baik. Dalam kehidupan sehari-hari memberikan perhatian dan melayani kebutuhan orangtua kita maupun mertua kita dengan penuh kasih sayang adalah wujud penerapan *Mindful Parenting*.



Harmonisasi dengan orang tua, mertua, dan keluarga besar tidak terlepas dari hal-hal berikut yang merupakan dasar dari *Mindful Parenting*.

- a. Membangun komunikasi dengan menjadi pendengar yang baik serta mampu berkomunikasi dengan orangtua dan mertua kita dengan penuh kesabaran dan mengedepankan empati. Dengan demikian dapat menghindarkan perselisihan yang terjadi seperti pada umumnya karena salah pengertian yang timbul. Kita selalu belajar empati dengan menempatkan diri di posisi mereka.
- b. Tidak menghakimi mereka atas kekurangan mereka dikarenakan usia tua. Berterimakasihlah karena di dunia Timur terutama di Indonesia, budaya menghormati orangtua masih menjadi bagian dari budaya masyarakat kita. Sebagai anak kita menyadari betul bahwa ketika juga bisa tua dan akan melalui kondisi yang sama tentunya.
- c. Mampu menjaga emosi kita dengan mempertebal empati dan memiliki stok kesabaran yang tinggi dan memiliki sensitivitas yang baik sehingga kita tidak mudah menyelesaikan permasalahan kita dengan amarah yang bisa menimbulkan rasa sakit hati buat orangtua kita.
- d. Mampu mengatur diri bagaimana menjadi anak yang tidak memperlakukan orangtua kita dengan berlebihan dengan alasan kasih. Sebagian anak yang berekonomi mapan menjadi berlebihan menjaga kesehatan orangtuanya, dan membuat orangtua tersebut menjadi sangat tidak nyaman bahkan cenderung tersiksa dan jauh dari bahagia.
- e. Menyadari pentingnya membekali diri orangtua kita dengan hidup berwelas asih diusia senja. Sebagai anak kita bisa memfasilitasi dan mengondisikan agar orangtua kita bisa mempraktikkan kekuatan memberi dalam hidup sehari-hari.
- f. Praktik memberi dalam hidup ini akan membawa kebahagiaan buat orangtua kita dan tentunya dengan hati yang bahagia akan berefek baik bagi kesehatannya.

Jika sebagai anak, kita mampu menjalani sesuai dengan konsep *Mindful parenting* dengan basis lima dimensi tersebut dengan baik, maka yakinlah bahwa hubungan antara kita dengan orangtua tidak akan ada masalah dan membuat kondisi seluruh keluarga menjadi kondusif, tenang dan penuh kedamaian. Hubungan yang baik dengan orangtua maupun mertua pasti akan berefek kepada hubungan yang baik dalam keluarga besarnya. Kondisi inilah yang akan kita wariskan buat anak-anak kita.

Tanggung jawab terhadap orang tua

Tanggung jawab terhadap keluarga, bukan hanya tanggung jawab terhadap keluarga inti sendiri. Melainkan juga tanggung jawab terhadap orangtua kita dari kedua belah

pihak (bapak ibu dari pihak suami dan bapak ibu dari pihak istri). Tanggung jawab ini harus ditekankan dan menjadi sangat penting, karena kelangsungan hidup orangtua adalah tanggung jawab setiap anak tanpa terkecuali. Bagaimana tanggung jawab itu dipikul bersama yang terpenting adalah harus dijadikan budaya.

Banyak orangtua yang terlantar dimasa tuanya, kemungkinan tidak ditanamkan rasa tanggung jawab sebagai anak sejak kecil. Bahkan ada yang sudah berkeluarga malah membebani orangtua. Kondisi ini sangat perlu ditanamkan dalam karakter anak.

Karakter yang terbangun dengan penerapan tanggung jawab terhadap keluarga ini:

- a. tanggung jawab
- b. bakti pada orangtua
- c. kerjasama antar saudara
- d. kerukunan antar keluarga
- e. welas asih
- f. saling mencintai

Pentingnya membangun keluarga besar

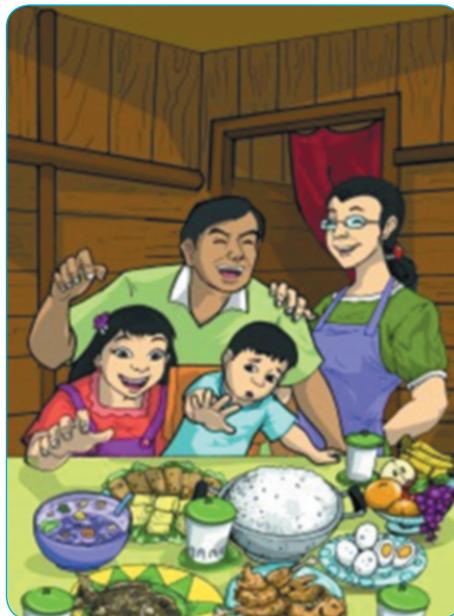
Banyak pemahaman bahwa keluarga hanyalah keluarga inti yang terdiri ayah ibu dan anak. Padahal yang benar adalah orangtua, kakak maupun adik ipar dari kedua belah pihak, kakek nenek semua adalah keluarga dan kita sebut keluarga besar.

Seberapa pentingnya keluarga besar buat keluarga inti kita? Jawabnya adalah sangat besar. Kenyataannya dalam kehidupan yang semakin disibukkan oleh pekerjaan, kurangnya waktu untuk bertemu dan berkumpul, seringkali kehadiran keluarga besar terabaikan. Bahkan ada yang tidak saling mengenal. Untuk itulah menghadiri acara pernikahan, khitanan, ulang tahun, kematian, dan acara lain dapat menjadi salah satu sarana yang sangat baik untuk menyambung tali silaturahmi.

Mungkin tidak bisa semuanya dihadiri, minimum dengan keluarga adik dan kakak ipar jika memungkinkan diwajibkan.

Karakter yang dibangun dengan kegiatan kumpul keluarga:

- a. saling menghargai
- b. kekeluargaan



- c. saling menyayangi
- d. peduli
- e. berbagi
- f. saling mengalah
- g. saling memperhatikan

3. Asisten rumah tangga

Asisten rumah tangga (ART), kaitannya dalam keluarga, ternyata banyak yang hanya menempatkan asisten rumah sebagai pekerja yang tidak punya efek apapun. Padahal jika ingin jujur peranan mereka dalam mempengaruhi karakter anak sangat besar sekali. Apalagi bagi orangtua yang bekerja di luar rumah. Pengaruh ART ini dalam memberikan dampak mental psikologis kepada anak sangat besar. Mulai dari cara berbicara, caranya berpikir, dan tontonan yang ditonton semua memberikan dampak yang sangat mempengaruhi tingkah laku anak kita.

Mindful Parenting mengajak ART menjadi partner dalam membantu kelancaran tugas dalam rumah tangga dapat diterapkan sebagai berikut:

- a. mendengarkan dengan penuh perhatian adalah bagian penting agar kita mampu membangun iklim komunikasi dua arah yang saling menghargai. Kita akan bisa memperlakukan mereka layaknya sebuah keluarga dengan penuh empati.
- b. tidak selalu menghakimi mereka ketika mereka melakukan kesalahan melainkan berikan kesempatan mereka untuk mengeluarkan pendapat dan memperbaikinya
- c. menjaga emosi agar tidak berlebihan apalagi menyangkut status sosial yang berbeda.
- d. mengatur diri dengan bijaksana dan tidak memposisikan mereka diposisi yang sangat tidak punya nilai sehingga kita bisa dengan semena-mena memperlakukan asisten kita.
- e. mengembangkan welas asih terutama bagaimana kita memperlakukan mereka dengan manusiawi. Mereka akan mampu merasakan meneruskan apa yang mereka rasakan kepada anak kita yang dititipkan kemereka.

Kalau bicara kontribusi dalam karakter anak tidak bisa kita pungkiri bahwa peran asisten juga cukup besar mengingat kuantitas waktu bersama anak-anak dirumah lebih banyak. Interaksi mereka lebih intensif dibandingkan orangtuanya.

Untuk mengatasi permasalahan ini yang seharusnya kita lakukan adalah memperlakukan asisten kita dengan bijaksana sesuai dengan 5 dimensi *Mindful Parenting* sehingga kita mampu memberikan contoh kepada anak-anak bagaimana memperlakukan orang lain tanpa mempermasalahkan perbedaan yang ada.

4. Balita sampai anak-anak

Usia anak balita, banyak orangtua yang belum menyadari bahwa pendidikan karakter yang kreatif itu sangat perlu dilakukan. Menurut para ahli untuk membentuk sebuah karakter dibutuhkan pengulangan selama 15 tahun.



Apa yang harus dipraktikkan oleh orangtua kepada anak usia dini tersebut? Berikut penerapan dimensi Mindful Parenting pada anak usia dini.

- a. mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati. Kita bisa memberikan contoh untuk mendengarkan anak-anak dengan baik ketika mereka berbicara walaupun mereka lebih kecil. Serta memposisikan diri kita diposisi mereka sehingga kita akan tahu persis bagaimana kita ingin diperlakukan.
- b. tidak menghakimi anak dengan perkataan yang kasar apalagi yang berakibat fatal sampai melabel mereka yang terbawa sampai mereka dewasa dan sangat mempengaruhi rasa percaya dirinya.

Misalnya memanggil mereka dengan sebutan : si pesek, si cebol dan lain lain.

- c. mampu mengendalikan emosi dan tidak semua permintaan mereka kita akhiri dengan kalimat penolakan dan amarah. Melainkan kita benar benar memberikan alasan dari penolakan kita sampai anak bisa menerimanya.
- d. mendidik mereka dengan bijaksana dengan tidak memberikan mereka sesuatu yang berlebihan. Hal yang akan membuat mereka menjadi superior, bila kita misalnya selalu memuji anak berlebihan.
- e. mengajarkan anak tentang bagaimana menjadi anak yang penuh welas asih walaupun hanya mengajak mereka memasukan koin ke dalam celengan setiap mereka habis minum susu dengan harapan "semoga banyak anak-anak lain yang bisa minum susu dan berobat".

Semua karakter yang ditanamkan mulai mereka mampu berbicara, bergilir, dan menunggu giliran dengan mendengarkan, tidak menghakimi orang dengan perkataan yang tidak baik, mengajari anak-anak mengerti dengan cara tidak selalu harus emosi serta memberikan pujian yang jujur dan tidak berlebihan dan mengajak anak agar memiliki karakter peduli dengan sekelilingnya.

5. Remaja sampai pemuda

Fase remaja merupakan fase yang sangat tidak mudah. Orang tua sudah tidak dapat mendahulukan apa yang kita mau sebagai orang tua, melainkan sangat perlu kita majukan empati bagaimana diri kita ingin diperlakukan ketika menjadi remaja seperti mereka.

Berurusan dengan Remaja membutuhkan kematangan emosional yang tinggi. Berikut beberapa konsep *Mindful Parenting* yang dapat diterapkan untuk anak remaja di dalam keluarga:

a. mendengarkan dengan penuh perhatian.

Orang tua harus jauh lebih sensitif, karena remaja tidak lagi mengemukakan apa yang tidak dia sukai dengan menangis, melainkan dengan cara menyatakan langsung. Mereka merasa sudah besar dan tidak mau diperlakukan seperti anak kecil lagi. Fase ini akan dilewati dengan baik jika orang tua mampu menempatkan diri dengan mengedepankan empati.

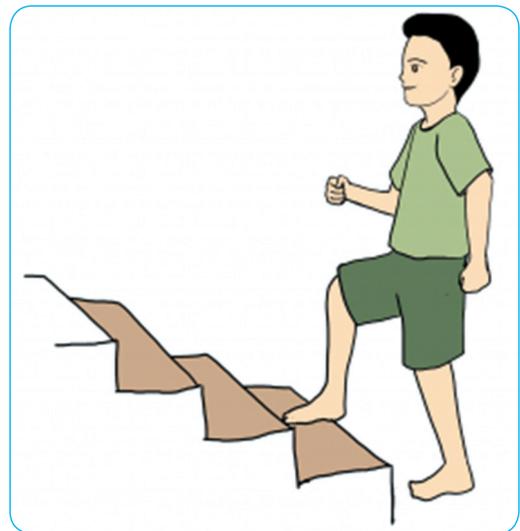
b. tidak menghakimi mereka hanya melihat tingkah mereka yang tidak kita sukai yang akan melukai perasaan mereka sehingga membuat mereka menjauh. Fase remaja justru sangat butuh sarana untuk mencurahkan isi hati mereka dan lain lain.

c. tidak semua penyelesaian dengan emosi, karena remaja sangat sensitif dipicu dengan perubahan hormon yang pasti sangat mengganggu emosi.

d. tidak berlebihan dalam memenuhi semua permintaan mereka, dan tidak semua tuntutan harus diluruskan dengan alasan kedewasaan yang lebih diukur dari sisi fisik.

e. lebih mendekatkan mereka ke arah kegiatan yang memunculkan welas asih, misalnya terlibat langsung bagaimana kepedulian yang bisa dimunculkan karena keteladanan dari orang tua secara nyata.

Fase remaja dirasakan orang tua adalah yang tidak mudah. Remaja dianggap suka membangkang atau melawan orang tua, sehingga orang tua pasrah. Seharusnya tidak demikian jika orang tua yang mengubah cara berkomunikasi dan sesuaikan dengan perkembangan zaman yang dihadapi oleh anak remaja.



Kuncinya berempati pada mereka bahwa dimasa ini memang masa pencarian jati diri dan akan menjadi bekal kedewasaan mereka kelak. Tanggung jawab bukan ada pada orangtua semata melainkan keterlibatan anak lebih dibutuhkan, sehingga mereka menjadi lebih bertanggung jawab.

Mindful Parenting yang memberikan ruang anak remaja untuk didengarkan dan berbicara, niscaya kondisi ini akan membangun rasa percaya anak terhadap orangtua, dan menempatkan orangtua sebagai pihak yang pantas untuk mencurahkan perasaan maupun dimintai pendapat.

Pekerjaan keluarga

Pekerjaan keluarga dapat menjadi bahan perbincangan supaya remaja juga mengetahui dari mana sumber nafkah keluarganya. Uang yang dipakai untuk membiaya hidup dan sekolahnya, sehingga remaja lebih mengerti masa depannya, usaha atau profesi apa yang diminatinya dan mampu membangun kehidupan yang sesuai dengan impiannya.



6. Tetangga dan lingkungan

Lingkungan sering diartikan kondisi di luar rumah yang sebenarnya tidak ada hubungan dengan keluarga inti apalagi efek pembentukan karakter anak, namun banyak sekali yang mengkambing hitamkan lingkungan dengan berbagai alasan, terutama ketika anak bertingkah di luar diharapkan orangtua.



Pada hal jika kita ingin jujur maka kita akan tahu bahwa yang membentuk lingkungan adalah unit keluarga bertemu dengan unit keluarga lainnya. Karakter yang terdidik dalam rumahlah yang akan dibawa anak-anak sehingga membentuk lingkungan yang baik.

Seharusnya kita juga pertanyakan kembali apakah kita sudah mendidik anak-anak kita dan memberikan sumbangsih yang positif untuk lingkungan?



Unsur lingkungan tetap mengacu pada konsep lima dimensi *Mindful Parenting* sebagai berikut:

- a. mendengarkan dengan penuh perhatian bagaimana kondisi yang sedang terjadi disekitar tempat tinggal maupun sekolah, dan melibatkan anak untuk menilai dengan mengajarkan anak menempatkan diri diposisi yang mereka hendak menilai.
- b. mengajarkan keluarga untuk tidak menghakimi atas apa yang mereka lihat di lingkungan dan mendidik mereka untuk tidak membesarkan masalah kecil.
- c. mmendidik keluarga untuk mengatur emosi diri sehingga tidak menyelesaikan semua masalah dengan marah, sehingga mampu membangun kondisi lingkungan yang kondusif dan damai.
- d. mengajak keluarga untuk membangun dan mewujudkan situasi dan kondisi yang wajar dengan tidak menciptakan kekhawatiran yang berlebihan, sehingga semua kondisi dilihat dengan sudut pandang yang bijaksana.
- e. lingkungan yang penuh dengan welas asih akan sangat bisa diwujudkan jika kita membangun kepedulian yang menyangkut hak hidup orang banyak, terutama yang berhubungan dengan kelangsungan hidup mahluk hidup yang dicintai.

Semua kondisi akan mempengaruhi pendidikan dan pembentukan karakter anak yang dimulai dari rumah, lingkungan sekitar, beserta orang-orang yang selalu bersama dengan anak-anak kita.



Jadi tidak benar jika *Parenting* hanya dilihat dari sisi hubungan antara **orangtua** dengan **anak** saja, melainkan perlu sekali membangun satu kesatuan dengan pihak terkait dengan unsur yang sudah dijelaskan di atas sehingga orangtua semakin yakin bahwa pembentukan karakter terbaik akan didapatkan.