

Mindful Parenting Based on Family Life Cycle

Arri Handayani, Padmini Dhyah Yulianti, Ngurah Ayu Nyoman Murniati, and Agus Setiawan

Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Semarang

Mindful parenting is marked by listening with full attention, speaking with full empathy, not being judgmental of the child, having emotional intelligence, being prudent and not behaving in an excessive fashion, and having *welas asih* (Javanese term for “compassion”). A style of mindful parenting assists in the formation of the early foundations of the life of a child, and gives rise to an optimal generation. The desired goal in this research was to determine a profile of mindful parenting, based upon the stages of family development. The data collection method used was exploratory interview, using a research and developmental approach. The participants in the research numbered 19 persons, consisting of 16 mothers and three fathers. The research results indicated that families in the stages from early child-raising (the eldest child being a newborn to 30 months of age), to that of the family with adolescent children (the eldest child being aged between 13 and 20 years) have applied mindful parenting. Application of mindful parenting to families at a number of stages has made a contribution to the psychological conditions of both parents and children. The positive contribution appears to be the attention and empathy of the parents to the children, so that the parents better comprehend the condition of the children. This emotional awareness, on the part of the parents, and also the children, also causes the emergence of attachment which becomes the foundation of social and emotional competence, when the child grows to maturity. This research also discovered that the extended family has an important role in supporting mindful parenting.

Keywords: family, parenting style, mindful parenting, family life cycle

Received 21 April 2017; Accepted 7 September 2018; Published 25 October 2019.

Several outlooks on the parenting style continue to be developed, in line with development of knowledge, and thinking patterns of parents, as time goes on. On the basis of the results of initial interviews with a number of parents from Semarang City, who have children aged between infancy and adolescence, it was found that a number of parents impose a harsh parenting style, and do not allow their children a great deal of freedom, or tend towards being authoritarian. Authoritarian upbringing is a parenting style which limits, punishes, and demands children obey the orders of their parents, whilst not giving their children the opportunity to speak (Baumrind, cited in Santrock, 2002). It may be said that an authoritarian parenting style provides the influence for the emergence of aggression and adolescent misbehavior (Johnson & Johnson, 2012; Mantiri & Fitri, 2012). Conversely, a parenting style which allows just any sort of behavior, or applies the principles of permissive parenting style, gives the child the freedom to determine

their own life, with a very small degree of control (Johnson & Johnson, 2012; King, 2013). In principle, a permissive parenting style is one whereby the parent is very little involved in the life of the child, with the characteristic, amongst others, of the parent allowing the child to behave as they choose, and to make their own decisions at all times (Baumrind, cited in Santrock, 2002).

In the world of education, wasteful behavior tends to emerge from children given this freedom, because of the lack of control imposed by the parents (Pravitasari, 2012). In line with this, Manaf (2015) stated that errors in the application of a parenting style has an impact upon the flaring up of violent behavior in children.

Looking at this situation, the need to apply an appropriate parenting style is increasingly unavoidable. The rapidity of changes in culture and technology requires an appropriate strategy to enable the child to live their life in an effective manner, including via mindful parenting. Mindful parenting (“*mengasuh berkesadaran*” in Indonesian) is seen as unique by many people. This parenting style is one of a parenting relationship between parent and child, which is present in a very inten-

Correspondence concerning this article should be addressed to Arri Handayani, Fakultas Ilmu Pendidikan; Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas PGRI Semarang, Jalan Sidodadi Timur No. 24, Semarang 50232. E-mail: arri.hdy@gmail.com

sive fashion in every life event which they experience together.

Mindful parenting differs from scaffolding. Mindful parenting involves such characteristics as listening with complete attention, speaking with full empathy, not being judgmental of the child, the presence of emotional intelligence on the part of the parent, a prudent and not excessive parenting style, and *welas asih*. The mindful parenting to bringing up children subsequently builds a secure relationship between the parent and the child (Siegel & Hartzell, 2003), whereas scaffolding is a process used by the parent to guide the child through their proximal zone of development (Bruner, cited in Ayuningsih, 2011). Through scaffolding, the individual guides the child towards a level of responsible behavior and better social interaction, on the basis of the social skills they possess (Morrison, 2012). Thus, mindful parenting is orientated more towards a model of parenting which puts forward feelings of security for the child, whilst scaffolding more involves efforts undertaken by the parent to guide the child, so that their abilities regarding social skills better develop.

The parenting style is also determined by the stage of family development. The stage of family development is the developmental stage reached by the family, based upon the arrival and age of the first child. Duvall identified eight stages of family development, based upon the age of the eldest child (Murphy & Staples, 1979): (1) newly married (no children); (2) family raising children (eldest child aged between babyhood and two and a half years); (3) family with pre-school children (eldest child aged two and a half to six years); (4) family with school-aged children (eldest child aged six to 13 years); (5) family with adolescent children (eldest child aged 13 to 20 years); (6) family as a release center (eldest child begins to leave home); (7) middle-aged family ('empty nest' to pensionable age); and (8) old-aged family (pensionable age to both partners passing on). The stage of family development indicates the varying levels of responsibility for each stage, and so may be made the indicator of the role of a family member, particularly in the matter of child rearing. Of the 8 stages of family development, the demanding stages are those from when the child rearing role begins, that is from the second stage (the first child aged from babyhood to aged two and a half years) through to the fifth stage, the family with adolescent children (eldest child aged 13 to 20 years).

Mindful parenting appears to offer a new viewpoint in child rearing, compared with conventional parenting styles, such as those labeled 'authoritative' or 'permissive'. A study of the literature will more

deeply discuss mindful parenting, together with observations of such parenting style in the context of the stages of family development.

Mindful Parenting

In this phrase, "parenting" is taken to mean the "pattern of child raising", that is the way parents guide their children, so that they grow up to become exemplary adults. "Mindful" means "being aware, *éling* (Javanese, having healthy thoughts, wise, reasonable)". In this matter, what is intended is the situation where a person always safeguards their awareness, in their thoughts, speech, and all behavior, against all which is inappropriate. The mindful approach in child rearing is one method of building a secure relationship between parent and child (Siegel & Hartzell, 2003).

The five aspects of mindful parenting (Duncan et al., 2009).

(1) *Listening with full attention, speaking with empathy.* Parents should be more sensitive to the contents of their speech, should more appreciative of, and more understanding of, their children, when putting into practice the concepts of listening and speaking in an *éling*/mindful fashion. Other positive matters are that the parent is more able to detect the needs of their child, and the connotations of what the child is saying. This can be determined from changes in the tone of voice, facial expressions and body language.

(2) *Understanding and acceptance in order not to be judgmental of oneself and the child.* Via behavior and verbal messages, the parent stresses and communicates the competencies which the child needs to have. In this matter, the parent wants to have the child they wish for, although sometimes this is not a realistic wish, for that child.

(3) *Emotional awareness, of oneself and the child.* The mindful parenting model emphasizes the inner emotions one has, as a parent and a child. The parent who comprehends emotional awareness of themselves, and of the child, will be able to devote mindful attention at the time of interactions.

(4) *Prudence, and the avoidance of excess.* Self-regulation and guidance, in essence, is a process whereby the parent does not demonstrate an excessive reaction to the behavior of the child, for instance, by not overly indulging in praise, in boasting, in gushing over the achievements of the child, or, conversely, not being too judgmental, not emphasizing minor matters, and not belittling the child, if their behavior is not what is expected by the parent. These two extremes must be avoided, and this is why it is called mindful parenting.

Mindful also means not erupting, always being calm and controlled.

(5) *Welas asih, for oneself and the child.* *Welas asih*, in “mindful parenting”, involves the avoidance of self-blame when a goal is not achieved, the which later makes possible the rebuilding of relationships, in the pursuit of that goal. The building of *welas asih* in a family will produce children who care for their fellows, and the environment, including caring for animals and [avoiding] all phenomena not permitted in society.

Based upon these explanations, it may be concluded that mindful parenting is a method of child rearing which refers to parental attitude, behavior, commentary and appearance, who should always have mindfulness/*éling* in raising the child, so that secure relationships are always present between parent and child. This is demonstrated by listening with full attention, speaking with empathy, by non-judgementalism, by emotional regulation or intelligence, by child-raising with prudence and free from excesses, together with through *welas asih*.

Mindful Parenting and the Stages of Family Development

Mindful parenting based upon the stages of family development involves the parent always safeguarding their awareness of their thoughts, utterances, and avoiding all inappropriate behavior, in raising the child in accordance with the stage of family development. This means the raising the child at the babyhood stage is different to that when the child is of pre-school age, and certainly different to when they are on the verge of adolescence. This is related to the characteristics of the age of the child. During babyhood, the child is more often within the embrace of the parents, whilst during adolescence the child more often mixes with their peer group. The duty of the family towards a pre-school child is to appreciate their personality, and to encourage them to engage in wider social activities, such as those experienced at school and in a devotional environment (Goldenberg & Goldenberg, 2008). Meanwhile, during the schooling stage, the parent is hoped to be able to introduce the child to a variety of situations, particularly school life, whilst the family with adolescent children will undergo a transition, which will alter the pattern of relationships between parent and child, by permitting the adolescent to form relationships with people other than family members (Afiatin et al., 2018). These sorts of situation certainly require knowledge and skills from the parent, in accord with the above-stated stages of family development.

Based upon the particular stage of family development, different degrees of responsibility are indicated, so that these may become guides to the roles of people in the family. In this matter, related to responsibility for the existence of the child, this socially influences the domestic role of the parent, particularly in relation to the matter of parenting. For instance, at the stage of development of the family with a baby, the parents will prepare and adjust themselves to the development of the baby, including accepting the arrival of a new member into the system (Carter & McGoldrick, cited in Carr, 2006). At the stage of development of a family with preschool aged children, the parents will adjust their income and expenditures, for the needs of the child, as well as stimulate their growth and development. At the stage of the development of a family with an adolescent child, the developmental duties the family will face are to balance the freedoms and the responsibilities and emancipation of the adolescent, while maintaining the harmony of the family, for the mental, emotional and intellectual development of the adolescent.

The concept of mindful parenting has begun to receive attention in Indonesia, so that this has supported the birth of the study of same (Sofyan, 2018), of the measurement instruments related to this form of parenting (Prihandini et al., 2019), and programs of child raising, based upon mindful parenting (Nurhamidah & Retnowati, 2018). This study was not intended to carry out an examination of the effectiveness of a program of child raising, as was done with the previous research (Nurhamidah & Retnowati, 2018). This research was, in fact, aimed at studying the implementation of mindful parenting, through a research and developmental approach. The research question which was intended to be answered was which forms of mindful parenting are being implemented by families in Indonesia. The outcome hoped for was the creation of a draft program of contextual mindful parenting. The outcome then could become the basis of related research into mindful parenting.

Methods

This research had the characteristics of being explorative and qualitative, using Research and Development (R&D) methods. Research and development-style studies have as a final goal the outcomes produced, i.e., the modules of mindful parenting at the stages of family development. R&D study, according to Sukmadinata (2008), is a process, or series of steps, to develop a new product, or to perfect an existing one,

so it becomes reliable. This research comprises two variables, those being mindful parenting, and stages of family development. Interviews and observation were used as the data collection methods, in the research.

The procedure for the development of models of mindful parenting at various stages of family development has a number of levels which needed to be navigated, through the research and development process, *inter alia* an introductory study, planning, development of hypothetic models, review of hypothetical models, revision, limited testing, revision of results of testing, broader testing, revision of the final models, and finally dissemination and socialization (Gall et al., 2003). The research was divided into three stages, of which this current research forms the initial one. The activities conducted encompassed the identification of problems, and collection of the data obtained from parents, representing each stage of family development. In detail, it may be said that the first stage was the preliminary study stage, covering problem identification, and collection of data involved with problems in parenting styles. Following this, in the second stage, the draft design of the prototype module, validity of the draft module, testing of the content validity via expert judgement, revision of the draft modules, readability testing, and limited testing. The third stage comprised the conduct of field analysis prior to testing, aimed at determining its preparedness for field conditions, the implementation of the modules with wider groups, revision to perfect the module, and dissemination.

Results

Description of Subjects

A detailed illustration of the description of the respondents may be seen in Table 1.

Display of Results, Based upon the Stage of Family Development

The writer has displayed an analysis of the interviews with the participants, by conducting an identification of the mindful parenting characteristics. The display of the results is categorized, based upon the stages of family development of the participants.

The stage of development of a family raising a child (age of child zero to 30 months).

(a) Listening with full attention, speaking with empathy. Crying and chattering by the child is

Table 1
Description of Subjects

Aspect	Description	Number	Percentage
Gender	Females (mothers)	17	89%
	Males (fathers)	2	11%
Employment	Housewives	7	37%
	Midwife	1	5%
	Employees (private enterprise)	7	37%
	Teacher	1	5%
	University Lecturers	2	11%
	Religious leader	1	5%
Category of TPK	TPK 2	2	10%
	TPK 3	4	21%
	TPK 4	7	37%
	TPK 5	6	32%

something valued by the parents. At the second stage of family development, the parents always try to learn to comprehend the meaning of the crying, chattering or screaming of the child. This was obvious from the results of interviews, as follows:

“I try to understand my child’s crying, ma’am. Because, actually, the crying varies... yes, although I actually don’t really know what it means. But if he shrieks like that, surely he’s feeling pain. I pat them, like that (patting baby as a sign of love), or I rock them quite hard....Ehh, then he quiets down.”

(b) Not being judgmental of oneself or the child.

This quality of not being judgmental of oneself or the child became apparent as a result of the interviews, whereby if the child has not as yet demonstrated development in line with what was expected, this means that the parent has to give more stimuli for development. This was apparent, as seen in the results of the following interview:

“With children, ma’am, surely we’re happy if their development is good or ideal, in line with their ages. For me, children have different [rates of] development, so if my child has not yet demonstrated the expected development, that means it’s me who has to give them more stimulus, for their development.”

(c) Emotional awareness of oneself and the child.

In this aspect, the parents attempt to understand both themselves and what the child is feeling; beginning with forms of communication and special behavior demonstrated. This finding is based upon the of interview results which follow:

“Being constantly beside my child is gradually making my sensitivity to their situation deepen, how they are feeling, what their emotions are like.”

Another respondent said that they could understand their own emotions and those of their child, when they interacted with them, as seen in the results of the following interview:

“Well, God willing, I can be aware of my own emotions, whilst as for feeling the emotions of my child, from the beginning I’ve always tried to know why he was like this or that. What should I do? With this sort of understanding, I was able to become aware of their condition and what they were feeling at the time.”

(d) Prudence and avoidance of excess. Self-control and regulation are basically the processes involved when a parent does not show an excessive response, if the behavior of a child is not in accord with the goals or hopes of the parent. This is apparent in the research results, where the parent feels happy and proud when the child shows good development, and this is evident by the embraces and kisses given. An example of an excerpt of the findings of an interview is as follows:

“Well, certainly I am happy and proud, ma’am, when my child demonstrates good development, in line with my hopes. I give them a hug, I kiss them. Well, basically, I’m happy.”

Another respondent showed a response which was nearly identical, as in the interview transcript which follows:

“Just now, ma’am my child is still small, isn’t he, so problems are generally to do with physical things, for instance, if he’s sick, the smart thing to do is pay attention to their condition. Well.... what normally happens is we spoil them a bit, we are always near them, get them to talk, and we have to be super patient, ma’am.”

(e) Welas asih for oneself and the child. Developing *welas asih* in the family means teaching children to care for their fellows, the environment, animals, as well as existing phenomena. In this research, it was not clear if there existed an attitude of *welas asih*, either for the parent themselves, or for children. What follows is an example, quoted from the statement of a participant:

“It’s still difficult, ma’am, teaching care to children, at this age. They don’t understand, do they? So I, well.... I haven’t gone in that direction yet. Maybe later on, when he’s a bit bigger, ma’am. He’s still just a baby.”

The stage of development of a family with pre-school-aged children (child aged 30 months to six years).

(a) Listening with full attention, speaking with empathy. The practices of listening with full attention, and speaking with empathy, were apparent from the results of the research, wherein parents strove for there always to be special time to tell stories, and to talk in company with the children. The parents were also able to detect connotations in verbal and non-verbal communications with the children, in line with their needs, by always being close to, and giving attention to, their children.

(b) Not being judgmental of oneself and the child. These practices were apparent from the attitude of the parents, who were able to comprehend problems regarding the courage of the children, particularly related to facing new environments, because of the influences of the grandparents, who always sheltered their grand-children.

“I have given somewhat close attention to there being a problem with my child’s courage, particularly related to new environments. So, if, for example, he goes to a new school, I have to linger there, for my first child. I’ve done this for some time now. But little by little I’ve continued to motivate them, and finally he is able to go to school by themselves, without me having to wait for them.”

Another respondent spoke of a similar thing, as emerges in the following interview transcript:

“As for blaming them directly, well I don’t ma’am. However, as a parent, I certainly have a plan for my child’s development in the future. All of that is also for the good of my child themselves, so just recently I have been asking, ‘Why can’t he do that?’ So, if he tells me there is a problem, certainly I will ask what the difficulty is, then I’ll suggest we discuss it. Basically, I don’t blame them, ma’am, because there’s certain to be a reason for that.”

(c) Emotional awareness, of oneself and the child. In building emotional awareness of themselves and the child, the parent has already built a good level of close-

ness. That closeness, makes a parent able to feel what the child is feeling. Building emotional awareness about oneself and the child is achieved through parent-child closeness. Basically, this emotional awareness is required by all children, particularly those aged between 30 months and 6 years, to develop a basic trust between parent and child. This is in accord with the theory of attachment, that is the secure base construct, which stresses the importance of ties of parent/child closeness, also called the "secure base", from which to explore the world (Ainsworth & Bowlby, 1991).

(d) Prudence and avoidance of excesses. Prudence and avoidance of excess is shown in the form of praise, embraces and kisses. These aside, if the child experiences a problem, the parent will encourage heart-to-heart communication. These problems can be sensed by the parent through paying attention to behavioral and emotional changes in the child, and also body language. Although this is so, in the research it was found that the parent must use rigorous methods to reach their aim. In this it is important there is conditioning related to the duties of the development of pre-school aged children, so that regulation is required. Included in these developmental tasks are those of healthy daily routine activities, the mastery of good eating habits, the mastery of basic toilet training, and the development of physical skills, in line with motoric development (Setiono, 2011).

(e) Welas asih for oneself and the child. The participants gave examples of the *welas asih* learning process for children. The participants told, briefly, stories that this learning process is indicated by good the behavior of children towards their playmates, such as in sharing food.

The stage of development of a family with school-aged children (child aged six to 13 years).

(a) Listening with full attention, speaking with empathy. Parents from families in this, the fourth stage, of family development have the ability to detect the needs of their child through their requests, listening carefully to their needs, and encouraging them to talk, ask questions, and indeed to speak about them. In this aspect, the parents have special times to be able to chat with their children, so as to be able more to understand what the needs of the child are. At this stage, parents are able to listen with full attention when the child is conveying something, such as by gazing at them, mimicking their facial expressions for greater accuracy, so as to be able more to understand the needs of the child, and increase their emotional development. This is important to raise the psychological develop-

ment of the child, especially when he is facing a variety of situations, such as school life. Basically, the duties of a family at this stage of development is to assist the socialization of the child with neighbors, school and the environment (Afiatin et al., 2018).

(b) Comprehension and acceptance of not being judgmental of oneself and the child. Parents at this stage of family development are able to listen to the child, and feel what they are feeling, and not spontaneously do things just according to their own desires. However, what was of interest was matters related to religious activities and study times, when parents tended to be more assertive towards their children.

(c) Emotional awareness, about oneself and the child. Parents at this fourth stage are capable of detecting their own emotions, as parents. however, at this stage, they tend to have an insufficiency of emotional intelligence. The parents are often angry, shouting when the child has an attitude which is not in accord with directions of the parents. The reason for this is that, at the age of 6 to 13 years, children are at the *trotzalter* (Dutch, roughly 'confrontational') phase, particularly at the ages of 6 to 7 years, which then continues into the pre-adolescent phase, with characteristics of instability, and which is more oriented towards the peer group. Thus, conflict often occurs between parent and child.

This situation is similar to that described by Kartono (2007), that at the *trotzalter* phase attitudes arise, including those of rebellion, aggressiveness, stubbornness, strong pressure to demand recognition of 'I am', erupting emotions, alternating between deep sadness, loneliness, confusion, and other strong emotional symptoms.

Not long after this, at the schooling phase, in line with their developmental tasks, the demands of learning how to read, write and calculate emerge, because, to be able to live in a cultured society, a child must at least graduate from primary school. This is because, at primary school, a child will obtain the basic skills of reading, writing and calculation (Yusuf, 2011).

(d) Prudence and avoidance of excesses. Parental behavior, when a child achieves something, besides praising, embracing and talking, also takes the form of giving a reward in the form of a gift, for example food and money. This is related to the developmental tasks of the child, particularly learning to create emotional connections with the parents, siblings, and other people, and also learning to make good and bad relationships, meaning developing a conscience (Yusuf, 2011). This is because, if the parent does this, such as by overly praising or overly humiliating the child, they will tend

insufficiently to develop a conscience, and be more emotional.

(e) *Welas asih for oneself and the child.* The *welas asih* of the mother for themselves and their child take the form of their attention to fulfilling the needs of the child to the best of their ability, having a caring attitude, being just, being aware of their own shortcomings and trying to improve, on a daily basis. As for the care which the parent has lavished upon the child, they are also able to exercise this in daily life.

The stage of development of a family with adolescent children (child aged 13 to 20 years).

(a) *Listening with full attention, speaking with empathy.* At the fifth stage of family development, the parents must put aside time to hear what the needs of the child are, through heart-to-heart discussion. This is understandable, because the child at the fifth stage of family development has many varied needs, more than those in previous stages. At the fifth stage of development, the mother is able to listen with full attention when the child tells them something, such as by the presence of looks, or facial expressions. At the fifth stage, the parent more easily apprehends the desires of a daughter, compared to those of a son.

(b) *Comprehension and acceptance of not being judgmental of oneself and the child.* At the fifth stage of development, the parent does not blame themselves, and strives for self-reflection when the goals for the child are not fulfilled, and the parent does not even blame the child if their goals are not achieved. The parent chooses more to urge the child to discuss, and to reflect upon, failures.

(c) *Emotional awareness of oneself and the child.* At the fifth stage of family development, the parents are calmer, more open, better at using compromise to resolve conflict or problems with the child.

(d) *Prudence and avoidance of excesses.* The attitude of prudence and the avoidance of excesses is demonstrated by parents giving the child the opportunity to explore their world. Parents are not so excessive in speaking of the impact of the activities of the child, because, basically, with the family at the fifth stage of development, what is required by the child is close support, and the ability to share.

At the fifth stage, if the child has a major problem, the parent will assume the attitude of a friend, of a partner to the child. The parent will give the child support by arousing the confidence of the child, strive to sit or be close to them, display no disappointment before the child, and guide the child in seeking solutions to the problems being faced.

(e) *Welas asih for oneself and the child.* In this aspect, the fifth stage of family development demonstrates meaningful differences. The *welas asih* of the mother for themselves and the child takes the form of concern to fulfil the needs of the child to the extent of their ability, a caring attitude, fairness, an awareness of the limits of their own abilities, and an attempt to make daily improvements in their attitude.

Incorrect forms of parental guidance to the child in the aspect of the *welas asih* applied to everyday activities were seen, based upon excerpts of interviews by the author with the respondents.

Discussion

In general, the parenting style involved in mindful parenting covers five aspects, these being: (1) Listening with full attention, speaking with empathy; (2) Avoiding being judgmental of oneself and the child; (3) Being emotionally aware regarding oneself and the child; (4) Being prudent and avoiding excesses; and (5) The achievement of the application of *welas asih*, at all stages of family development, from the second to the fifth.

The Stage of Family Development Involved in the Raising of a Child (Age of Child Zero to 30 Months)

The aspect of listening with full attention, speaking with empathy. At this second stage of family development, the parents are fully aware that the child requires their full attention. The principle characteristics of this attention at this stage are listening with full attention and speaking with empathy. The parent always tries to learn or comprehend the crying, chattering or screaming of the child. This is used to understand what the child is feeling, which will later on have an influence on their condition, both physical and emotional.

Jatmikowati (2018) are of the opinion that the forms of verbal and non-verbal communication, such as embraces, kisses and patting, need to be fertilized and practiced upon the child, from the early stages. In accord with this, Brooks (2011) stated that, in early interaction, the parent forms an emotional reaction to the child, supports a positive and smiling mood, and counters any negative moods. As time passes, the positive expressions of the mother become related to the increase in smiles and laughter from the baby. Brooks (2011) also stated that the mother who quickly responds

to the crying of their baby has a baby who does not cry often, at the ages of between 6 and 12 months. Conversely, ignoring the crying of the baby will increase the frequency of the crying. It is also said that parents are recommended to look for activities which will calm the baby, such as rocking, carrying on the back, and calming the baby in the way the subjects did it, at this stage of family development. This is connected to the formation of attachment, and the formation of the personality of the child.

Attachment is a strong emotional tie, developed by the child through their interaction with other people. In this matter, generally, it is an individual who has a special place in their life, such as a parent. If the child is deprived of love from a mother, this often leads to anxiety, anger, aberrant behavior and depression (Shaver & Mikulincer, 2012).

The aspect of comprehension and acceptance. This involves not being judgmental of oneself or the child, and is created by giving the baby freedom to engage in activities to explore their world. In other words, the parent does not use their prerogative to limit the activities of the child. The parent fully realizes that the child needs activities to provide themselves with knowledge and skills, gained from the surrounding environment, in their future life. This will support the growth and development of the child, in an optimal fashion. The parent also realizes that the child needs real direct life experiences, in order later to become self-reliant.

The aspect of the emotional awareness of oneself and the child. This is manifested in the form of always attempting to comprehend what the child is feeling, beginning with their forms of communication, as well as any special behavior which is manifested. This is done by the parent to obtain a picture about the regular practices of the child, so that it is easier to understand what the child is feeling, and fulfil their demands. In these matters, the parents always are the observers of the child, in order to understand their feelings, so as to be able to give them the exact things needed.

The aspect of prudence and avoidance of excesses. At this second stage of family development, the parents give a not excessive response to all achievements or activities of the child. For instance, when the child shows certain developmental advances, the parent demonstrates by giving embraces and kisses. Conversely, this is a similar situation; when the child encounters a particular hindrance to their development, the parent tries more to understand what the child actually requires, a parenting style which is a long way from any excessive emotional expression. It is this situation which eventually has an influence on the development of the

child, in accord with the optimal level of growth and development, and the parent is aware of this.

The aspect of *welas asih* for oneself and the child. To promote the aspect of *welas asih* towards others of a similar age to the child, the respondents agree with making them understand, when at play, that they must be ready to loan toys, or share treats, with others.

Another thing which needs to receive attention is that the presence of an extended family is also very meaningful to the learning process in the early phases of the second stage of family development. This is in accord with the results of research by Handayani and Munawar (2014), as well as Handayani et al. (2017), that the extended family is an alternative child raising element for the child, when the mother is working.

In line with this, according to Wahyuni and Abidin (2015), the extended family can assist in the raising of a child within a family. This situation (the existence of the extended family) is one of the characteristics of families in Indonesia. The parenting style applied by the grandmother can be the same as that they applied to their daughter previously, but it may also differ from that being applied by the mother to their own children. When raising a child, the parents often use as an example the parenting style they received previously from their parents.

The Third Stage of Family Development (Age of Child 30 Months to 6 Years)

In general, the application of the parenting style at the third stage of family development is still, at first glance, similar to that of the second stage. This is in line with the tasks of development for babies and toddlers, amongst these being learning to urinate and defaecate, learning the differences between the sexes, attaining physical stability, learning how to make emotional connections with the parents, siblings and other people (Yusuf, 2001).

In this research it was shown that by putting forward freedom for the child to explore their world, with limitations against any self-harming activities, the child will more become the focus of the attention of the parent, as well as have a strong tendency towards activities aimed at religiosity, such as performing *shalat* (ritual Muslim prayers) or even koranic studies. Emphasis on religious activities is in accord with the opinions of Goldberg and Goldberg (2008), that the tasks of the family, towards a preschool child, are to understand the personality of the child, and encourage them to experience wider social activities, such as schooling, and observing the religious environment (Goldenberg

& Goldenberg, 2008). Parents agree that, at this stage, children need extra education and understanding, for the implanting of religious beliefs and morality related to social norms. According to Brooks (2011) the behavior of parents in the first two years of life influences how a child will develop when they are at elementary school age, and the interaction of preschool children influences how they will develop, when at the elementary school stage.

This is in accord with the demands of the developmental tasks of this preschool-aged child, including learning how to build emotional links to the parents, siblings and others. Children build links with the people around them in various ways, by signals, by imitating, and using language. The methods used in learning to make emotional connections with others will more or less determine their attitudes in future days (Yusuf, 2011).

The aspect of listening with full attention, speaking with empathy. Regarding the aspect of listening with full attention and speaking with empathy, generally the parenting style at the third stage of family development is conducted quite well. None the less, the thing of note is that listening with full attention and speaking with empathy does not take place over a long period every day. One of the things influencing this is that the child has begun to show their creativity in responding to the environment. Parents having little patience will tend to have a somewhat harsh reaction. There are also those who are of the opinion that effectively to implant life values, this must be begun early, and they have to be implanted emphatically. Normally, parents who apply a parenting style like this are influenced by the upbringing they received from their parents.

The aspect of comprehension and acceptance. In the aspect of understanding and acceptance not to be judgmental of oneself and the child, there are two tendencies. The first possibility is for parents to apply a parenting style which is more detailed and harsher, always tending to be judgmental towards the child, based upon their situation in past times. Parents always say that it is the parenting style like this which they previously experienced, and today they have become hard workers and independent. Thus, the children must accept a similar parenting style in order to become independent individuals too. The second possibility is for the parents to impose a somewhat milder parenting style, meaning the child is given an opportunity to express themselves towards the environment, with the result that they are more able to understand and accept themselves and the children. This means they do not

force their own desires upon their children, who then would have to fulfil the expectations of the parents.

The aspect of the emotional awareness of oneself and the child. To build emotional awareness towards oneself and the child, the parent has to build a good approach. This is done by having on-going communication, which indirectly can build the said closeness, so that the parent can increase their emotional awareness. When the parent gives the child good attention, including understanding the emotional state of themselves and that of the child, this helps the parent to understand what the child needs emotionally, and to strive to fulfil that. The situation is like this because children at the pre-school stage are beginning to realize "I am", that they are different to other people. This realization comes from their experiences that not every one of their desires will be fulfilled by others. Children realize that their desires may be in conflict with the desires of others, so that other people may not always be able to fulfil their own (the children's) desires (Yusuf, 2011).

Sensitive and responsive child rearing will increase the readiness and ability of children to internalize family regulations, and to appreciate them, as well as organize their own behavior (Juffer et al., 2007). This is also in accord with the opinions of Hastuti (2015), that the social and emotional upbringing of children at this age is demonstrated by the creation of feelings of security, the appreciation of the emotions of children, and the expression and control of the emotions of children, because the emotional attachment between mother and child is the basis of the formation of social and emotional competence in adulthood. If the child does not receive sufficient love and caring from the parent, this will cause anxiety, aberrant behavior, and depression. This is certainly related to the internal working model, which is the general representation of how the people closest to one will respond and give support whenever the individual needs it, and that they will get a lot of attention and support. The internal working model is formed from previous experience with the people to whom they have attachments, and whether those people were always there, and could be trusted. Thus, through this internal working model, the individual will perceive reality, build trust and belief in themselves and other people, which will influence the way they will behave and relate to their environment (Vieira et al., 2012).

Bowlby (1969, cited in Colin, 1996), describes attachment as an emotional tie which continues through life, which is marked by the tendency to seek and maintain closeness to certain persons having specific

characteristics, particularly when the person is under stress. Thus, although the child has reached pre-school age, closeness to someone will be able to reduce feelings of anxiety, when a problem is faced.

The aspect of prudence and avoidance of excesses.

Regarding self-regulation within parenting, parents at the third stage of family development have good regulation of the daily activities of children. If in the family there is good co-operation, this benefits not only parent-child relationships, but also relations between the parents. In this matter, when the child shows an achievement in their activities, the parents do not immediately celebrate this to excess. Normally, the child will be embraced, given a kiss, as a form of appreciation of what they have achieved, whilst if the child experiences a certain problem, the parents will strive to urge heart-to-heart communication. This matter can be perceived by the parent through them paying attention to behavioral changes, body language, and emotional changes in the child. It may be said that, at this time, the parent has good awareness of self-regulation, so as not to react excessively to whatever are the actions of the child who makes an achievement, or towards whatever problem the child is experiencing.

The aspect of *welas asih* for oneself and the child.

Meanwhile, for the learning process of the *welas asih* being taught by the parent to the child, the parent always gives understanding and explanations to the child, that mankind cannot live alone, because there is always the need of help from others, so always behaving well towards their playmates is something which must be safeguarded, in social interaction. Besides this, to teach an attitude of *welas asih* in the child towards their fellows, the parent ensures it is normal for the child to share snacks when at school or playing in a group. What this means here is that efforts should be made by the parent so that the application of *welas asih* by the parent should spread to the child, so that these characteristics of *welas asih* will be practiced by the child, towards their fellows.

The role of the extended family once again has a great influence in the third stage of family development, particularly when the distances between the parental home and those of other family members is not too great. This is also in accord with the results of the research by Handayani and Munawar (2014), and also Handayani et al. (2017), showing that at this stage the extended family is an alternative source of upbringing for the child, when the mother works. The parenting style received by the parents when they were young also plays a part in coloring their application of parenting to their children, in the present. This caused the

author to give their attention to many things, when analyzing the application of the parenting style in families, at the third stage of family development.

The Fourth Stage of Family Development with a School-Aged Child (Age of Child 6 to 13 Years)

The aspect of listening with full attention, speaking with empathy.

The parents from this fourth stage of development are able to detect the needs of the child through their requests, by listening carefully to the needs, and by urging the child to speak, ask questions, and relate things. In this aspect, the parents have special times to chat with the children, so that they will better understand what the needs of the children are. At this fourth stage the parents are able to listen with their full attention when the child tells them something. Up until the early adolescent years, the parents and the extended family are the source of support (Brooks, 2011). Specifically, there is the support between the family members, so that adolescents strive to find their own balance, related to the authority of the parents, who begin to allow the adolescents freedom to form their own self identities, and begin to develop independence from the family (Afiatin et al., 2018).

The aspect of understanding and acceptance, not to be judgmental of oneself and the child.

Parents at this stage of family development are able to listen to and comprehend what the child is feeling and needing, so that the parent does not immediately force their own intentions upon the child. None the less, what become the focus of attention are matters related to religious activities and study time.

The emphasis is upon religious activities, because the task of the family is to comprehend the personality of the child, and encourage them to engage in broader social activities, such as schooling and the devotional environment (Goldberg & Goldberg, 2008), whilst the emphasis on study time is because this is in line with task of the development of the school child, that there begins to be a demand to learn the skills of reading, reading and mathematics, as, to live in a civilized society, the child must at least graduate from elementary school, as it is from elementary school that the child will draw the basic skills of reading, writing and calculation (Yusuf, 2001).

Oser et al. (2006) explained that when all family members take part in religious activities, and have mutually warm relations, children of school age feel free to think about religion, ask questions, and discuss confusing matters. The parents hear and give their opi-

nions on these issues, so that the family members become mutually influential.

The aspect of the emotional awareness of oneself and the child. Parents, at this fourth stage, are able to detect their own emotions as parents. At the fourth stage, the parents have emotional intelligence which tends to be less than satisfactory. They are frequently angry and shout when children demonstrate attitudes not in accord with parental instructions. The thing causing parents to behave this way to their children is that they feel fatigued, related to the problems of untidiness in the home, or related to problems with the schooling of the children. Parents with a positive attitude, and who pay attention to their children, even though the children feel frustrated with school work, will assist their children to achieve a tenacious attitude, and to study (Pomerantz et al., 2005). Hastuti (2015) adds that if, in the previous period, the children have cried if disappointed, angry or sad, at this age are trained to be able to express this in positive language. This certainly will reduce the stress of the parents regarding the children. The parents strike a balance between learning activities which can cause dependence, and supporting the independence of the child, which gives rise to initiative.

The aspect of self-regulation in parenting. Parental responses when children have shown any achievement, during the two preceding stages of family development, were to praise, embrace and compliment. However, at the fourth stage, parents also give rewards in the form of gifts, for instance food and money.

The aspect of *welas asih* for oneself and the child. In this final aspect, related to the *welas asih* of the mother for themselves and the child, this is in the form of attention to fulfilling the needs of the child to the extent of their ability, having a caring attitude, being fair, and realizing the limits of their own ability, as well as having a better attitude from day to day. The child of a parent who develops an attitude of *welas asih* within the family, later on will also care about their fellows and the environment, including animals and natural occurrences around them.

The Fifth Stage of Family Development (Age of Child, 13 - 20 Years)

The aspect of listening with full attention, speaking with empathy. At the fifth stage of family development, the parents certainly have to put aside time to hear what the needs of the child are, through chatting together. This is understandable, because the child at the fifth stage of family development has various needs,

more than those in the previous stages of family development.

Still like the previous family developmental stages, at the fifth stage the mother is able to listen with full attention, when the child tells them something. This telling may be in the form of eye contact, or mimicking expressions, so as to be more accurate. Brooks (2011) explained that parents willing to listen to their adolescents have a greater understanding of their children, and have greater sensitivity to their needs. As a result, the adolescents, who feel secure, will open up and communicate with the parents about their anxieties and feelings, so that a very positive interactive process is aroused. Listening with full attention is very important, because parents are not able physically to monitor the behavior of their children. A large portion of the information collected by parents comes via verbal reports, and not via direct observation. This is because of the characteristics of adolescents, who are more peer group-oriented. In accord with this, Afiatin et al. (2018) announced that parents no longer are able fully to apply their authority to adolescents, but this also does not imply that they allow them to act just as they wish. Adolescents have to strive to seek their own balance, form their own identities, and begin to build independence from the family.

At this fifth stage, the parents more easily comprehend the wishes of their daughters than those of their sons. This is in accord with the opinion expressed by Brooks (2011), who explained that older male children rarely show their feelings, compared to female children, or to younger male children.

The aspect of understanding and acceptance, not to be judgmental of oneself and the child. At the fifth stage of family development, the parents do not blame themselves, and strive for self-reflection when the goal of a child is not achieved, and indeed they do not blame the child for this. Parents more chose to encourage the child to talk, and to reflect on the failure suffered. Brooks (2011) explained that when a parent is warm and responsive, children feel accepted, and are comfortable sharing information, so that they are able to have an open attitude towards their parents.

The aspect of the emotional awareness of oneself and the child. This differs from the situation in the previous stages, where the parents tended to have insufficient emotional stability. At this fifth stage the parents are able to assume a calm attitude in facing the situation. This is because the parents more employ compromise in solving conflict or problems with the child, and the child is increasingly independent. The role of the extended family has already diminished

at this stage. This is because, in line with the age of the child, they are increasingly independent, and involved in a lot of activities. Moss et al. (2005), explained that ties of attachment generally have been stable between pre-school and elementary school, with an average stability of 68%. This is different when development is at the fifth stage, i.e., the child at 13 to 25 years [sic]. Children at this age already tend towards independence in conducting their activities. A warm attitude and a positive expression from the parent help the child develop control, which is understood to mean the ability to monitor and plan one's behavior, dampen an inappropriate dominant response, and make a less dominant but appropriate response (Eisenberg et al., 2005).

The aspect of self-regulation in parenting. In prudent and not excessive parenting, the parent shows the tendency to give the child the opportunity to explore their world. The parent does not excessively comment upon the negative impact of activities undertaken by the child, because, basically, with the family at the fifth stage of development, what is needed by the child is solidarity, and the ability to share. Adolescents at this stage of development undergo cognitive changes, such as beginning to think in an abstract, idealistic and logical fashion, often looking upon themselves as unique, and undefeatable. Thus, in this matter, the parents put more responsibility on the shoulders of the children to make decisions (Santrock, 2007)

At the fifth stage, when the child has a serious problem, the parent will adopt the attitude of a friend, of a partner, to the child. The parent gives the child support by galvanizing their self-confidence, striving to be close by the child, not displaying disappointment in front of the child, and guiding them in seeking a solution to the problem faced.

The aspect of *welas asih* for oneself and the child. In this aspect, the fifth stage of family development shows little difference with previous stages. The *welas asih* of the mother for themselves and the child is in the form of full attention to fulfilling the needs of the child to the best of their ability, having a caring attitude, being fair, and realizing the limitations of their own abilities, as well trying to have a better attitude, day by day.

Regarding the discussions of the four stages of family development, in general the results obtained are that; in the first aspect, i.e., listening with full attention and speaking with empathy, it may be said that at the second stage of family development, the parent has an attitude which is more preventative of any dangerous activities by the child. This is because the verbalization of the child is still limited to the crying, chattering and

screaming forms. This situation is at variance with the fourth and fifth stages, wherein the child may be encouraged to engage in two-way communications. At the second and third stages, the presence of the parent is more dominant, however, the older the child, the more the parent has to "ask for" special time from the child. This is because the child is engaging in a variety of activities, and is closer to their group of acquaintances, or peer group.

Previous elucidations have explained the identification of findings on mindful parenting at each stage of family development. At all stages, the parent is able to demonstrate a not excessive response, when the child shows positive behavior, however, in line with the increase in age of the child, the response may be a little different. For instance, at the second and third stages, the praise expressed is generally in the form of embraces and kisses. At the fourth stage, besides praise, embraces and kisses, there are added rewards in the form of money. At the fifth stage, if the child has a serious problem, the parent will adopt the attitude of a friend, of a partner to the child. The parent gives support to the child by galvanizing their self-confidence, and tries to sit next to, or be close to, the child, to show no disappointment, as well as to guide them to seek a solution to the problem faced. The final aspect, that is, the matter of *welas asih*.

At the second stage, *welas asih* takes the form of the setting a direct example to the child, however at the third, fourth and fifth stages, the parent also participates, by giving cognitive comprehension about the importance of helping, or sharing with, others.

This is in line with the theory of interpersonal understanding, or the perspective taking theory. Selman (in Darminto, 2013) defined interpersonal understanding as the ability to comprehend a social situation from the viewpoint of the individuals involved in that interaction. It was further stated that children who receive poor up-bringsings (are mistreated) are not able to develop the ability of perspective taking as quickly as other children. This occurs because the poorly brought-up child engages in only a little interaction with their parents, or because they learn poor social behavior from the parents.

Based upon the findings above, the mindful parenting makes a positive contribution to both parent and child. This is in accord with the opinions of McMillan and Violato (2008), who stated that the quality of a good parenting style is the ability of the parent to monitor all activities of the child, so that if the child has fallen into a poor situation, the parent is able to give support and treat the child well, in line with their situation.

One of the unique findings of this study is related to the role of the extended family. The extended family has a role in providing optimal social support (Hsieh et al., 2009). In this, with the existence of members of the extended family, such as the grandmother, children get more attention. Although this is so, the extended family is also susceptible to giving rise to conflict about the care of the child, and raising the stress levels of the parents, caused by the excessive participation and involvement in child rearing by various grandparents or other family members. Thus, within the extended family, there will be more of a tendency towards problems occurring between the core family members (father, mother and child), and the other members of the larger family, such as the grandparents. This will certainly have an impact upon the growth and development of the child.

The limitation of this new research was the design, exploration and the behavior involved in mindful parenting. The number of families which participated in the research did not meet the criteria for making a wider generalization from the results. However, this research has indicated that the participating families have carried out mindful parenting. This child-raising behavior has also been identified at several of the stages of family development.

Conclusions

On the basis of this research it may be concluded that:

(1) At four stages of family development, from the second stage (age of child zero to 30 months), to the fifth stage, (age of child 13 to 28 years) the parents applied the mindful parenting, and the results show that the application of the five aspects of the parenting style made a positive contribution to the psychological states of both parents and children. These, inter alia, are:

(a) The existence of a caring attitude and empathy from the parent to the child has the impact of the parent being more understanding of the situation of the

child. This happens, amongst other ways, through chattering and crying, when the child is at the second and third stages of family development. Meanwhile, when the child is at the second and third [sic] stages of family development, this can be achieved through parent/child discussions.

(b) The existence of emotional self-awareness by the parent, and awareness also of that of the child, will develop their attachment to the child. The emotional attachment between mother and child will later become the basis of the formation of social and emotional competence, in adulthood.

(c) The existence of *welas asih* within the family will give rise to children who care for their fellows and for the environment, including all phenomena which are less than condoned in society.

(2) The application of the five aspects in mindful parenting (consisting of listening with full attention, speaking with empathy, comprehension and acceptance of the necessary avoidance of being judgmental of oneself and the child, the emotional awareness of oneself and the child, self-regulation in child-raising, and *welas asih* for oneself and the child), has been aligned with each stage of family development.

(3) The extended family has an important role in the second and third stages of family development.

Suggestions

(1) Further research could compile a module based upon the theories and behavior of mindful parenting, on the basis of what has been discovered through the results of this research. The more contextual module could be tested through an experimental study, so as to be able to obtain a study result more specific to the Indonesian context.

(2) Similar explorative qualitative research could be conducted, making deeper analyses, specializing in the study of just one stage of family development, and increasing the number of participants, focusing on that developmental stage.

Mengasuh Berkesadaran Berdasarkan Tahap Perkembangan Keluarga

Arri Handayani, Padmi Dhyah Yulianti, Ngurah Ayu Nyoman Murniati, dan Agus Setiawan

Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Semarang

Pola asuh berkesadaran ditandai dengan mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan penuh empati, tidak menghakimi anak, memiliki kecerdasan emosional, bijaksana dan tidak berlebihan, serta memiliki *welas asih* (istilah Bahasa Jawa untuk “kasih sayang” atau “rasa iba”). Pola asuh berkesadaran membantu terbentuknya fondasi awal kehidupan anak dan memunculkan generasi yang optimal. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui profil pola asuh berkesadaran berdasarkan tahap perkembangan keluarga. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara eksploratori dengan pendekatan riset dan pengembangan. Partisipan penelitian berjumlah 19 orang yang terdiri dari 16 orang ibu serta tiga orang ayah. Hasil wawancara menunjukkan keluarga yang sedang berada pada tahap mengasuh anak (anak tertua adalah bayi sampai umur 30 bulan) hingga keluarga dengan anak remaja (anak tertua berumur 13 hingga 20 tahun) telah menerapkan pola asuh berkesadaran. Penerapan pola asuh berkesadaran pada keluarga di berbagai tahapan perkembangan memberikan kontribusi positif bagi kondisi psikologis orang tua dan anak. Kontribusi positif tersebut tampak dari adanya perhatian dan empati dari orang tua terhadap anak sehingga orang tua lebih memahami kondisi anaknya. Kesadaran emosional ini dari pihak orang tua dan anak juga mendorong munculnya kelekatan yang menjadi fondasi kompetensi sosial dan emosional saat anak bertumbuh dewasa. Penelitian ini juga menemukan bahwa *extended family* memiliki peran penting dalam mendukung pengasuhan berkesadaran.

Kata kunci: keluarga, pola asuh, pola asuh berkesadaran, tahap perkembangan keluarga

Masuk 21 April 2017; Terima 7 September 2018; Terbit 25 Oktober 2019.

Beberapa pandangan pola asuh terhadap anak terus berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan pola pikir orang tua dari masa ke masa. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa orang tua di Kota Semarang yang mempunyai anak antara usia bayi hingga remaja diketahui bahwa beberapa orang tua menerapkan pola asuh yang keras dan kurang memberikan kebebasan kepada anak, atau lebih cenderung otoriter. Pengasuhan otoriter adalah gaya pengasuhan yang membatasi, menghukum dan menuntut anak mengikuti perintah orang dan tidak memberi peluang anak untuk berbicara (Baumrind, sitat dalam Santrock, 2002). Dapat dikatakan bahwa pola asuh yang otoriter banyak memberikan pengaruh bagi munculnya agresivitas dan kenakalan remaja (Johnson & Johnson, 2012); Mantiri & Fitri, 2012). Sebaliknya, pola asuh yang serba membolehkan atau penerapan prinsip-prinsip pola asuh permisif memberikan kebebasan kepada anak- untuk menentukan pilihan hidupnya sendiri serta kontrol yang sangat

sedikit (Johnson & Johnson, 2012); King, 2013). Pada prinsipnya pola asuh permisif adalah suatu pola orang tua sangat tidak terlibat dalam kehidupan anak, dengan ciri-ciri antara lain: orang tua membolehkan atau mengizinkan anak untuk mengatur tingkah laku yang dikehendaki dan membuat keputusan sendiri kapan saja (Baumrind, sitat dalam Santrock, 2002).

Dalam dunia pendidikan, anak-anak yang diberikan kebebasan cenderung memunculkan perilaku membolos karena kurang adanya kontrol yang diberikan oleh orang tua (Pravitasari, 2012). Sejalan dengan itu, Manaf (2015) menyampaikan bahwa kesalahan dalam menerapkan pola asuh berdampak pada maraknya tindak kekerasan pada anak.

Melihat keadaan tersebut, kebutuhan untuk menerapkan pola asuh yang tepat kepada anak-anak semakin tidak terelakkan lagi. Perubahan peradaban dan teknologi yang begitu cepat memerlukan strategi tepat agar anak mampu menjalani kehidupan secara efektif, diantaranya melalui *mindful parenting*. *Mindful parenting* atau “mengasuh berkesadaran” dalam bahasa Indonesia terkesan unik bagi banyak orang. Pola asuh ini merupakan pola hubungan pengasuhan antara orang tua dan

Korespondensi sehubungan dengan artikel ini ditujukan pada Arri Handayani, Fakultas Ilmu Pendidikan; Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas PGRI Semarang, Jalan Sidodadi Timur No. 24, Semarang 50232. E-mail: arri.hdy@gmail.com

anak yang benar-benar terjadi secara intensif dalam setiap peristiwa kehidupan yang dilewati bersama.

Mindful parenting berbeda dengan *scaffolding*. *Mindful parenting* memiliki ciri-ciri seperti mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan penuh empati, tidak menghakimi anak, adanya kecerdasan emosi dari orang tua, pola asuh yang bijaksana dan tidak berlebihan, serta memiliki *welas asih*. Pola pendekatan *mindful* dalam mengasuh anak kemudian membangun hubungan yang aman/*secure* antara orang tua dan anak (Siegel & Hartzell, 2003). Sedangkan, *scaffolding* merupakan suatu proses yang digunakan orang dewasa untuk menuntun anak-anak melalui zona perkembangan proksimalnya (Bruner, sitat dalam Ayuningsih, 2011). Melalui *scaffolding*, individu membimbing anak menuju tingkat perilaku bertanggung jawab dan interaksi sosial yang lebih baik berdasarkan potensi keterampilan sosial yang dimilikinya (Morrison, 2012). Dengan demikian *mindful parenting* lebih berorientasi pada model pengasuhan yang mengedepankan rasa aman pada anak, sedangkan *scaffolding* lebih pada upaya yang ditempuh orang dewasa untuk membimbing anak agar kemampuan anak berkembang lebih baik pada ketrampilan sosialnya.

Pola pengasuhan anak juga ditentukan dari tahap perkembangan keluarga. Tahap perkembangan keluarga adalah tugas perkembangan yang telah dicapai keluarga berdasarkan kehadiran dan usia anak pertama. Duvall mengidentifikasi delapan tahap perkembangan keluarga berdasarkan usia anak tertua (Murphy & Staples, 1979): (1) Pasangan baru (tidak memiliki anak); (2) keluarga yang mengasuh anak (anak tertua berusia bayi hingga dua setengah tahun); (3) keluarga dengan anak usia prasekolah (anak tertua berusia dua setengah hingga enam tahun); (4) keluarga dengan anak usia sekolah (anak tertua berusia enam hingga 13 tahun); (5) keluarga dengan anak remaja (anak tertua berusia 13 hingga 20 tahun); (6) keluarga sebagai pusat pelepasan (anak tertua mulai meninggalkan rumah); (7) keluarga paruh-baya ('sarang kosong' hingga masa pensiun); dan (8) keluarga lansia (masa pensiun hingga meninggalnya kedua pasangan). Tahap perkembangan keluarga menunjukkan tingkat tanggung jawab pada tiap tahapan keluarga yang berbeda, sehingga dapat dijadikan indikator tentang peran seseorang dalam keluarga, terutama dalam hal pengasuhan. Dari delapan tahap perkembangan keluarga tersebut, tahapan yang menuntut adanya peran pengasuhan dimulai dari tahap kedua (anak pertama berusia bayi sampai umur dua setengah tahun) sampai tahap kelima yaitu keluarga dengan anak remaja (anak tertua berumur 13 hingga 20 tahun).

Mengasuh berkesadaran tampak menawarkan sudut pandang baru dalam pengasuhan apabila dibandingkan dengan pola asuh konvensional seperti otoriter dan permisif. Kajian literatur akan membahas lebih dalam mengenai pola asuh berkesadaran ini serta tinjauannya dalam konteks tahapan perkembangan keluarga.

Mengasuh Berkesadaran

Dari susunan katanya, "*parenting*" diartikan sebagai "pola mengasuh" yaitu bagaimana orang tua membimbing anak-anaknya agar tumbuh menjadi pribadi-pribadi unggul. "*Mindful*" adalah "berkesadaran, *eling*". Dalam hal ini yang dimaksud adalah ketika seseorang selalu menjaga kesadarannya, baik pikiran, ucapan, dan semua perilaku dari hal-hal yang kurang pantas. Pendekatan berkesadaran (*mindful*) dalam mengasuh anak merupakan salah satu metode untuk membangun hubungan yang aman/*secure* antara orang tua dan anak (Siegel & Hartzell, 2003).

Pola asuh berkesadaran memiliki lima aspek (Duncan et al., 2009).

(1) ***Mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati.*** Orang tua akan lebih sensitif terhadap isi percakapan, lebih memahami serta mengerti anak ketika mempraktikkan konsep mendengar dan berbicara secara *eling*/berkesadaran. Hal positif lain adalah orang tua lebih mampu mendeteksi kebutuhan anak dan makna yang disampaikan anak. Kondisi ini dapat diketahui dari perubahan nada suara, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh.

(2) ***Pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak.*** Melalui perilaku dan pesan verbal, orang tua menekankan dan mengomunikasikan kompetensi yang harus dimiliki anak. Dalam hal ini orang tua ingin memiliki anak seperti yang diharapkannya, walaupun kadang tidak realistis untuk anak.

(3) ***Kesadaran emosional diri sendiri dan anak.*** Model mengasuh berkesadaran menekankan pada emosi dalam diri sebagai orang tua dan anak. Orang tua yang memahami kesadaran emosional diri dan anak akan dapat memberikan perhatian yang berkesadaran pada saat interaksi.

(4) ***Bijaksana dan tidak berlebihan.*** Pengaturan dan pengendalian diri pada intinya adalah proses ketika orang tua tidak menunjukkan sikap yang berlebihan atas perilaku anak. Misalnya terlalu menyanjung, membanggakan, mengeluelukan prestasi anak atau sebaliknya terlalu menghakimi, terlalu memandang remeh, serta terlalu menyepelekan anak ketika

anak berperilaku tidak sesuai harapan orang tua. Kedua ekstrim ini harus dihindari, itulah sebabnya disebut *mindful parenting*. *Mindful* berarti juga tidak meledak-ledak, selalu tenang terkendali.

(5) *Welas asih untuk diri sendiri dan anak*. *Welas asih* dalam “mengasuh berkesadaran” adalah menghindari untuk tidak menyalahkan diri ketika tujuan tidak tercapai, yang kemudian memungkinkan membangun kembali hubungan dalam mengejar tujuan tersebut. Mengembangkan *welas asih* dalam keluarga, akan melahirkan anak-anak yang peduli kepada sesama dan lingkungan, termasuk kepada hewan dan segala fenomena yang kurang berkenan di masyarakat.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mengasuh berkesadaran adalah metode pengasuhan dengan mengacu pada sikap, perilaku, ucapan dan penampilan orang tua yang selalu memiliki kesadaran/*eling* dalam mengasuh anak, sehingga terjalin hubungan yang *secure*/aman antara orang tua dan anak. Kondisi ini ditunjukkan dengan mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati, tidak menghakimi anak, pengaturan emosi atau kecerdasan emosional, mengasuh dengan bijaksana dan tidak berlebihan, serta *welas asih*.

Mengasuh Berkesadaran dan Tahap Perkembangan Keluarga

Mengasuh berkesadaran berdasarkan tahap perkembangan keluarga artinya orang tua selalu menjaga kesadarannya atas pikiran, ucapan, dan semua perilaku yang kurang tepat dalam mengasuh anak sesuai tahap perkembangan keluarga. Artinya mengasuh anak ketika berusia bayi berbeda dengan anak usia prasekolah dan tentu saja berbeda dengan anak ketika menginjak remaja. Hal ini terkait dengan karakteristik usia anak. Pada usia bayi anak lebih sering berada dalam dekapan orang tua, sementara pada remaja anak lebih sering bergaul dengan kelompok sebaya. Tugas keluarga terhadap anak prasekolah adalah memahami kepribadian anak dan mengajak anak mengalami aktivitas sosial yang lebih luas seperti sekolah dan lingkungan peribadatan (Goldenberg & Goldenberg, 2008). Sementara itu, pada tahap usia sekolah orang tua diharapkan mampu mengenalkan anak pada berbagai institusi, khususnya kehidupan sekolah. Sedangkan keluarga dengan anak remaja akan mengalami transisi yang mengubah pola hubungan orang tua-anak dengan membolehkan remaja menjalin relasi dengan selain anggota keluarganya (Afiatin et al., 2018). Kondisi demikian tentu saja memerlukan pengetahuan dan keterampilan dari para orang tua sesuai tahap perkembangan keluarga tersebut.

Berdasarkan tahap perkembangan keluarga tersebut menunjukkan tingkat tanggung jawab yang berbeda, sehingga dapat dijadikan indikator tentang peran seseorang dalam keluarga. Dalam hal ini berkaitan dengan tanggung jawab tentang keberadaan anak, yang secara sosial memengaruhi peran domestik orang tua, khususnya dalam hal pengasuhan. Misalnya pada tahap perkembangan keluarga dengan anak bayi, orang tua mempersiapkan dan menyesuaikan diri dengan perkembangan bayinya, termasuk menerima kehadiran anggota baru dalam sistem (Carter & McGoldrick, sitat dalam Carr, 2006). Pada tahap perkembangan keluarga dengan anak usia prasekolah, orang tua menyesuaikan penghasilan dan pengeluaran untuk keperluan anak serta menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anaknya. Sementara pada tahap keluarga dengan anak usia remaja tugas perkembangan keluarga yang dihadapi adalah menyeimbangkan kebebasan dengan tanggung jawab dan emansipasi pada anak remajanya, memelihara keharmonisan keluarga untuk perkembangan mental, emosional dan kecerdasan remaja.

Konsep *mindful parenting* mulai diminati di Indonesia, sehingga mendorong lahirnya kajian konseptual terhadap mengasuh berkesadaran (Sofyan, 2018), studi alat ukur terkait pola asuh ini (Prihandini et al., 2019), dan program pengasuhan berdasar *mindful parenting* (Nurhamidah & Retnowati, 2018). Studi kali ini tidak hendak melakukan kajian efektivitas suatu program pengasuhan seperti yang dilakukan studi terdahulu (Nurhamidah & Retnowati, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi pengasuhan berkesadaran pada keluarga melalui penelitian yang bersifat riset dan pengembangan. Pertanyaan penelitian yang hendak dijawab adalah bentuk perilaku mengasuh berkesadaran apa yang dilakukan keluarga di Indonesia. Luaran yang diharapkan adalah adanya rancangan program mengasuh berkesadaran yang kontekstual. Luaran studi ini kemudian dapat menjadi landasan bagi penelitian terkait pola asuh berkesadaran terkait.

Metode

Penelitian ini bersifat eksplorasi kualitatif dengan menggunakan metode *Research and Development (R&D)*. Penelitian dengan bentuk riset dan pengembangan memiliki tujuan akhir berupa luaran yang dihasilkan yaitu modul mengasuh berkesadaran pada tahap perkembangan keluarga. Penelitian *R&D* menurut Sukmadinata (2008) adalah suatu proses atau langkah-

langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggungjawabkan. Sementara itu dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu mengasuh berkesadaran dan tahap perkembangan keluarga. Wawancara dan observasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data dalam penelitian ini.

Prosedur pengembangan model mengasuh berkesadaran pada tahap perkembangan keluarga ada beberapa tahapan yang harus ditempuh selama penelitian pengembangan, antara lain studi pendahuluan, perencanaan, pengembangan model hipotetik, penelaahan model hipotetik, revisi, uji coba terbatas, revisi hasil uji coba, uji coba lebih luas, revisi model akhir, dan disemiasi dan sosialisasi (Gall et al., 2003). Pada penelitian ini terbagi menjadi tiga tahapan dan penelitian ini merupakan penelitian tahap pertama. Kegiatan yang dilakukan meliputi mengidentifikasi permasalahan dan pengumpulan data yang didapatkan orang tua dari perwakilan setiap tahap perkembangan. Secara rinci dapat disebutkan bahwa pada tahap pertama merupakan tahap studi pendahuluan meliputi mengidentifikasi permasalahan dan pengumpulan data terkait permasalahan pola asuh. Selanjutnya pada tahap kedua akan menyusun *draft* desain *prototype* modul, validasi *draft* modul, uji validitas isi oleh *expert judgement*, revisi *draft* modul, uji keterbacaan, dan uji coba terbatas. Pada tahap ketiga adalah melakukan analisis lapangan sebelum uji coba, yang bertujuan mengetahui kesiapan kondisi lapangan, implementasi modul pada kelompok lebih luas, revisi untuk penyempurnaan modul, dan diseminasi.

Hasil

Deskripsi Subjek

Gambaran secara detail tentang deskripsi responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Paparan Hasil Berdasarkan Tahap Perkembangan Keluarga

Penulis memaparkan hasil analisis terhadap wawancara partisipan dengan melakukan identifikasi karakteristik mengasuh berkesadaran. Paparan hasil digolongkan berdasarkan tahap perkembangan keluarga dari partisipan penelitian sebagai berikut.

Tahap perkembangan keluarga yang mengasuh anak (usia anak 0 - 30 bulan).

(a) *Mendengarkan dengan perhatian penuh, berbicara dengan empati.* Tangisan maupun celotehan

Tabel 1
Deskripsi Subjek

Aspek	Deskripsi	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Perempuan (ibu)	17	89%
	Laki-laki (ayah)	2	11%
Jenis pekerjaan	Ibu rumah tangga	7	37%
	Bidan	1	5%
	Pegawai swasta	7	37%
	Guru	1	5%
	Dosen	2	11%
	Pemuka agama	1	5%
Kategori TPK	TPK 2	2	10%
	TPK 3	4	21%
	TPK 4	7	37%
	TPK 5	6	32%

anak menjadi hal yang berharga bagi orang tua. Pada tahap perkembangan keluarga kedua, orang tua senantiasa mencoba belajar untuk memahami makna tangisan, celotehan, ataupun jeritan anak. Hal ini tampak dalam hasil wawancara berikut ini:

“Saya mencoba memahami tangisan anak saya bu. Karena sebetulnya tangisannya beda lho... ya walaupun saya sebetulnya ga tahu banget maknanya apa. Tapi kalo melengking gitu pasti dia merasakan kesakitan. Saya puk puk gitu (menepuk-nepuk bayi sebagai rasa sayang) atau saya ayun agak keras.... Eee... dianya malah diem.”

(b) *Tidak menghakimi diri sendiri dan anak.* Kondisi tidak menghakimi diri sendiri dan anak nampak dalam hasil wawancara bahwa jika anak belum menunjukkan perkembangan yang sesuai dengan harapan, berarti orang tua harus lebih banyak memberikan stimulus untuk perkembangannya. Hal ini seperti dalam hasil wawancara berikut ini:

“Kalau anak-anak ya bu, memang kita senang kalau perkembangannya baik atau ideal sesuai dengan tahapannya. Bagi saya anak-anak memiliki perkembangan yang berbeda-beda, jadi kalau anak saya belum menunjukkan perkembangan yang sesuai dengan harapan, ya berarti saya yang harus lebih banyak memberikan stimulus untuk perkembangannya.”

(c) *Kesadaran emosional atas diri dan anak.* Dalam aspek ini orang tua mencoba untuk memahami diri maupun hal yang dirasakan oleh anak; mulai dari bentuk komunikasi maupun perilaku-perilaku khusus

yang dimunculkan. Temuan ini didasarkan pada kutipan hasil wawancara berikut ini:

“Pendampingan secara terus menerus yang selalu saya lakukan kepada anak, lambat laun membuat kepekaan saya terhadap kondisi anak semakin dalam, apapun kondisinya; bentuk emosinya.”

Responden lain mengatakan bahwa ia dapat memahami emosi dirinya maupun emosi anak ketika berinteraksi dengan anak, seperti tampak dalam hasil wawancara berikut ini:

“Ya Insyaa Allah saya mampu mengenali emosi saya sendiri, sedangkan dalam merasakan emosi anak, sejak awal saya selalu belajar untuk “mengetahui” ini anak kenapa? Saya harus ngapain? Dengan pemahaman ini saya menjadi tahu keadaan dan apa yang dirasakan oleh anak saat ini.”

(d) Bijaksana dan tidak berlebihan. Pengaturan dan pengendalian diri pada dasarnya adalah proses saat orang tua tidak menunjukkan respon berlebihan ketika anak berperilaku sesuai dengan tujuan atau harapan orang tua. Hal ini tampak dalam hasil penelitian ini bahwa orang tua merasa senang dan bangga ketika anak menunjukkan perkembangan yang baik, yang ditunjukkan dengan memeluk dan mencium anak. Contoh kutipan temuan wawancara adalah sebagai berikut:

“Ya tentunya saya senang dan bangga ya bu, apabila anak menunjukkan perkembangan yang baik sesuai dengan harapan. Saya peluk dia, saya cium, ya senanglah pokoknya.”

Responden lain menunjukkan hasil yang hampir sama, dengan transkrip wawancara sebagai berikut:

“Kalau sekarang sih ya bu, ini kan anak masih kecil jadi permasalahannya ya biasanya berkaitan dengan fisik, misalnya kalau lagi sakit ya pinter-pinternya kita memperhatikan kondisinya. Yaaa... biasanya muncul manjanya. Selalu menemani, mengajak ngobrol ya memang harus super sabar lah bu.”

(e) Welas asih untuk diri dan anak. Mengembangkan *welas asih* dalam keluarga, berarti mengajarkan anak-anak peduli kepada sesama, lingkungan, hewan, maupun fenomena yang ada. Dalam penelitian ini tidak nampak adanya sikap *welas asih* baik untuk diri maupun anak. Berikut adalah contoh kutipan pernyataan partisipan:

“Masih susah ya bu, mengajarkan kepedulian kepada anak-anak usia ini. Mereka kan belum paham. Jadi saya yaa...belum lah kalau ke arah sana. Mungkin nanti kalau sudah agak besar buu. Ini masih bayi kok anaknya.”

Tahap perkembangan keluarga dengan anak pra-sekolah (usia anak 30 bulan - 6 tahun).

(a) Mendengarkan dengan perhatian penuh, berbicara dengan empati. Mendengarkan dengan perhatian penuh, berbicara dengan empati nampak dalam hasil penelitian bahwa orang tua mengusahakan selalu ada waktu khusus untuk bercerita dan berbincang dengan anak. Orang tua juga mampu mendeteksi makna dari komunikasi verbal dan non verbal anak yang sesuai dengan kebutuhannya, dengan cara selalu memberikan pendampingan dan perhatian kepada anak.

(b) Tidak menghakimi diri sendiri dan anak. Kondisi ini tampak dari sikap orang tua yang dapat memahami masalah keberanian anak terutama berkaitan dengan lingkungan baru karena pengaruh dari pola asuh kakek nenek yang sangat melindungi cucunya.

“Saya mencermati sedikit ada masalah dengan keberanian anak saya terutama berkaitan dengan lingkungan baru. Jadi kalau semisal masuk ke sekolah baru, anak yang pertama itu harus ditunggu dulu. Saya agak lama melakukan hal ini. Tapi lama-lama saya motivasi terus, akhirnya bisa sekolah sendiri tanpa harus saya tunggu dulu.”

Responden lain menunjukkan hal yang sama, yang tampak dalam transkrip wawancara berikut ini:

“Menyalahkan secara langsung sih ya enggak ya bu, namun saya sebagai orang tua pastinya sudah memiliki rencana untuk perkembangan anak ke depan. Semuanya juga untuk kebaikan anak sendiri, jadi ya tadi selalu saya tanyakan mengapa sampai anak tidak mampu melakukannya. Jadi ketika anak menunjukkan adanya suatu masalah, pastinya saya akan tanyakan apa kesulitannya, terus setelah itu saya ajak bicara. Intinya saya juga tidak menyalahkan anak ya bu, karena pasti anak juga memiliki alasan mengapa begitu”

(c) Kesadaran emosional atas diri dan anak. Untuk membangun kesadaran emosional atas diri dan anak, orang tua telah membangun kedekatan dengan baik. Dengan kedekatan tersebut menjadikan orang tua dapat merasakan apa yang sedang dirasakan oleh anak. Pada dasarnya untuk membangun kesadaran emosional

atas diri dan anak terbentuk melalui kedekatan orang tua-anak. Pada dasarnya kedekatan emosional ini diperlukan oleh semua anak, terutama pada anak usia anak 30 bulan - 6 tahun untuk membangun *basic trust* antara orang tua dan anak. Hal ini sesuai dengan teori *attachment*, yaitu the *secure base construct*, yang menekankan pentingnya hubungan kedekatan orang tua-anak yang selanjutnya disebut sebagai “dasar yang aman/*secure base*” untuk menjelajahi dunia (Ainsworth & Bowlby, 1991)

(d) Bijaksana dan tidak berlebihan. Bijaksana dan tidak berlebihan ditunjukkan dalam bentuk pujian, pelukan dan ciuman. Selain hal tersebut, ketika anak mengalami suatu permasalahan, orang tua berusaha mengajak berkomunikasi dari hati ke hati. Hal ini dapat dirasakan oleh orang tua dengan memperhatikan perubahan-perubahan perilaku, bahasa tubuh dan perubahan emosional anak. Meskipun demikian, dalam penelitian ini juga ditemukan ada orang tua yang masih menggunakan cara-cara yang keras untuk mencapai tujuannya. Dalam hal ini penting pengondisian terkait tugas perkembangan anak prasekolah, sehingga dibutuhkan pengaturan. Diantara tugas perkembangan tersebut adalah menjalani aktivitas rutin keseharian yang sehat, menguasai kebiasaan makan yang baik, menguasai dasar-dasar *toilet training*, mengembangkan keterampilan fisik sesuai tahap perkembangan motoriknya (Setiono, 2011).

(e) Welas asih untuk diri dan anak. Partisipan memberikan pembelajaran *welas asih* dari orang tua terhadap anak. Partisipan secara singkat menceritakan bahwa pembelajaran ini ditunjukkan dengan perilaku berbuat baik anak kepada teman-teman sepermainannya seperti berbagi makanan.

Tahap perkembangan keluarga dengan anak usia sekolah (usia anak 6 - 13 tahun).

(a) Mendengarkan dengan perhatian penuh, berbicara dengan empati. Orang tua dari tahap perkembangan keempat ini memiliki kemampuan untuk mendeteksi kebutuhan anak melalui permintaan anak, mendengarkan kebutuhan anak dengan seksama, serta mengajak anak untuk berbicara, bertanya, maupun bercerita. Pada aspek ini orang tua memiliki waktu khusus untuk dapat berbincang-bincang dengan anak-anak, sehingga akan lebih memahami apa yang menjadi kebutuhan anak. Pada tahap ini orang tua mampu mendengarkan dengan penuh perhatian ketika anak menyampaikan sesuatu, seperti tatapan mata, mimik wajah agar lebih akurat, sehingga lebih memahami kebutuhan-kebutuhan anak serta meningkatkan perkembangan emosi anak. Hal ini penting untuk meningkatkan per-

kembangan psikologis anak terutama ketika berhadapan dengan berbagai institusi, khususnya kehidupan sekolah. Pada dasarnya tugas perkembangan keluarga pada tahap ini adalah membantu sosialisasi anak dengan tetangga, sekolah dan lingkungan (Afiatin et al., 2018).

Orang tua pada tahapan perkembangan keluarga ini mampu mendengarkan dan memahami hal yang dirasakan dan dibutuhkan oleh anak, sehingga orang tua tidak serta merta memaksakan atas kehendak sendiri. Namun, yang menjadi perhatian adalah hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas religiusitas dan waktu belajar, bahwa orang tua cenderung lebih tegas kepada anak-anak.

(b) Kesadaran emosional atas diri dan anak. Orang tua pada tahap keempat mampu mendeteksi emosi diri sebagai orang tua. Akan tetapi pada tahap ini orang tua memiliki kecerdasan emosional yang cenderung kurang memadai. Orang tua sering marah, berteriak ketika anak bersikap tidak sesuai dengan petunjuk orang tuanya. Hal ini karena pada anak usia 6 - 13 tahun, berada pada masa *trotzalter* (Bahasa Belanda untuk “masa menentang”), khususnya pada usia 6-7 tahun, yang berlanjut dengan masa praremaja dengan sifatnya yang labil dan lebih berorientasi pada teman sebayanya. Dengan demikian acapkali terjadi konflik antara anak dan orang tua.

Kondisi ini seperti apa yang dikatakan Kartono (2007), bahwa pada masa *trotzalter* timbul antara lain sikap-sikap memberontak, agresif, keras kepala, dorongan kuat untuk menuntut pengakuan Aku-nya, emosi-emosi yang meledak-ledak, yang diselingi duka hati, rasa sunyi, kebingungan, dan gejala-gejala emosional yang kuat lainnya.

Belum lagi pada masa sekolah, sesuai dengan tugas perkembangannya, mulai ada tuntutan belajar keterampilan membaca, menulis dan berhitung; karena untuk dapat hidup dalam bermasyarakat yang berbudaya, paling sedikit anak harus tamat SD, karena dari Sekolah Dasar anak sudah memperoleh keterampilan dasar dalam membaca, menulis dan berhitung (Yusuf, 2011).

(c) Bijaksana dan tidak berlebihan. Sikap orang tua ketika anak menunjukkan suatu prestasi selain memuji, memberikan pelukan dan ucapan, juga memberikan penghargaan berupa hadiah seperti makanan dan uang. Hal ini berkaitan dengan tugas perkembangan anak, khususnya belajar mengadakan hubungan emosional dengan orang tua, saudara, orang lain dan belajar mengadakan hubungan baik dan buruk, yang berarti mengembangkan kata hati (Yusuf, 2011); karena ketika orang tua melakukan hal-hal tersebut, seperti terlalu memuji atau terlalu merendahkan anak, maka

akan cenderung menjadi kurang mengembangkan kata hati dan lebih emosional.

(d) *Welas asih untuk diri dan anak.* *Welas asih* ibu untuk diri sendiri dan anak berbentuk perhatian memenuhi kebutuhan anak semampunya, bersikap peduli, adil, dan menyadari batas dari kemampuan diri serta bersikap lebih baik dari hari ke hari. Untuk kepedulian yang telah diajarkan orang tua kepada anak, juga telah mampu dilaksanakan oleh anak dalam kehidupan keseharian.

Tahap perkembangan keluarga dengan anak remaja (usia anak 13 - 20 tahun).

(a) *Mendengarkan dengan perhatian penuh, berbicara dengan empati.* Pada tahapan perkembangan keluarga kelima, dimana orang tua memang harus meluangkan waktu untuk mendengar apa yang menjadi kebutuhan anak melalui komunikasi dari hati ke hati. Hal ini dapat dimengerti karena pada anak di tahapan perkembangan keluarga kelima telah memiliki ragam kebutuhan yang lebih banyak dibandingkan dengan tahapan perkembangan keluarga sebelumnya. Pada tahapan perkembangan kelima ibu mampu mendengarkan dengan penuh perhatian ketika anak menyampaikan sesuatu, seperti adanya tatapan mata ataupun mimik wajah. Pada tahap kelima, orang tua lebih mudah menangkap kemauan pada anak perempuan dibandingkan dengan anak laki-laki.

(b) *Pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak.* Pada tahap perkembangan keluarga kelima, orang tua tidak menyalahkan diri dan berusaha melakukan refleksi diri ketika tujuan anak tidak terpenuhi, pun orang tua tidak menyalahkan anak jika tujuan anak tidak tercapai. Orang tua lebih memilih untuk mengajak anak berbicara dan melakukan refleksi atas kegagalan yang diterima.

(c) *Kesadaran emosional atas diri dan anak.* Pada tahapan perkembangan keluarga kelima orang tua lebih tenang, lebih terbuka, lebih menggunakan cara kompromi untuk menyelesaikan konflik atau permasalahan dengan anak.

(d) *Bijaksana dan tidak berlebihan.* Sikap bijaksana dan tidak berlebihan ditunjukkan orang tua dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk mengeksplorasi dunianya. Orang tua tidak begitu berlebihan dalam mengekspresikan dampak aktivitas yang dilakukan oleh anak. Karena pada dasarnya keluarga dengan tahapan perkembangan kelima, hal yang dibutuhkan anak adalah pendampingan dan dapat berbagi.

Pada tahap kelima, ketika anak memiliki masalah berat, orang tua akan bersikap sebagai sahabat, sebagai

partner anak. Orang tua memberikan dukungan kepada anak dengan membangkitkan keyakinan anak, berusaha untuk duduk atau berada di dekat anak, tidak menampakkan kekecewaan di hadapan anak, serta membimbing anak untuk mencari solusi atas permasalahan yang dialami.

(e) *Welas asih untuk diri dan anak.* Pada aspek ini, tahap perkembangan keluarga kelima tidak menunjukkan perbedaan yang berarti. *Welas asih* ibu untuk diri sendiri dan anak berbentuk perhatian memenuhi kebutuhan anak semampunya, bersikap peduli, adil, dan menyadari batas dari kemampuan diri serta bersikap lebih baik dari hari ke hari.

Salah bentuk penerapan pembimbingan orang tua terhadap anak pada aspek *welas asih* yang diterapkan dalam aktivitas keseharian, hal ini berdasarkan dari kutipan wawancara peneliti dengan responden.

Bahasan

Secara umum pola pengasuhan dengan *mindful parenting* (mengasuh berkesadaran) yang meliputi lima aspek yaitu: (1) Mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati; (2) Tidak menghakimi diri sendiri dan anak; (3) Kesadaran emosional atas diri dan anak; (4) Bijaksana dan tidak berlebihan; dan (5) *Welas asih* sudah dilakukan pada semua tahap perkembangan keluarga kedua sampai kelima.

Tahap Perkembangan Keluarga Kedua (Usia Anak 0-30 Bulan)

Aspek mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati. Pada tahap perkembangan keluarga kedua ini orang tua sepenuhnya menyadari bahwa anak membutuhkan perhatian penuh. Karakteristik pengasuhan yang utama pada tahapan ini adalah mendengarkan dengan perhatian penuh ataupun berbicara dengan empati, orang tua senantiasa mencoba belajar untuk memahami makna tangisan, celotehan, ataupun jeritan anak. Hal ini dilakukan untuk memahami apapun yang dirasakan oleh anak yang nantinya akan berpengaruh pada kondisi, baik fisik maupun emosinya. Pada intinya untuk membangun proses hubungan antara orang tua dan anak perlu adanya komunikasi baik verbal maupun non verbal dalam kehidupan sehari-hari (Jatmikowati, 2018).

Jatmikowati (2018) berpendapat bahwa bentuk komunikasi verbal maupun non verbal seperti pelukan, ciuman dan sentuhan perlu dipupuk dan dilatih kepada anak-anak sejak dini. Sejalan dengan itu Brooks (2011)

menyatakan bahwa dalam interaksi awal, orang tua membentuk reaksi emosional bayi, mendorong suasana hati yang positif dan senyuman serta meredakan suasana hati negatif. Seiring waktu, ekspresi positif ibu terkait dengan peningkatan senyum dan tawa bayi, Brooks (2011) juga mengatakan bahwa ibu yang merespon tangisan bayi dengan segera memiliki bayi yang tidak lagi sering menangis ketika berusia 6-12 bulan, sebaliknya mengabaikan tangisan bayi akan meningkatkan jumlah tangisan. Selanjutnya dikatakan bahwa orang tua disarankan mencari kegiatan yang menenangkan bayi, semisal mengayun, menggendong dan menenangkan bayi, seperti yang dilakukan subjek dalam tahap perkembangan keluarga kedua ini. Hal ini berkaitan dengan pembentukan kelekatan dan pembentukan kepribadian pada anak.

Kelekatan merupakan suatu ikatan emosional yang kuat yang dikembangkan anak melalui interaksinya dengan orang lain. Dalam hal ini pada umumnya adalah individu yang mempunyai arti khusus dalam kehidupannya, seperti orang tua. Ketika anak kekurangan kasih sayang dari seorang ibu, seringkali menyebabkan kecemasan, kemarahan, penyimpangan perilaku dan depresi (Shaver & Mikulincer, 2012).

Aspek pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak. Diwujudkan dengan memberikan kebebasan untuk beraktivitas mengeksplorasi dunianya. Dengan kata lain orang tua tidak menggunakan hak prerogatif untuk membatasi kegiatan atau aktivitas anak. Orang tua menyadari sepenuhnya bahwa anak memerlukan aktivitas yang dapat membekali diri dengan pengetahuan, keterampilan yang ada di lingkungan sekitarnya pada kehidupan ke depan. Kondisi ini akan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Orang tua juga menyadari bahwa anak butuh merasakan secara langsung pengalaman hidup yang sebenarnya, sehingga kelak menjadi anak yang mandiri.

Aspek kesadaran emosional atas diri dan anak. Diwujudkan dalam bentuk mencoba untuk selalu memahami apa yang dirasakan oleh anak; mulai dari bentuk komunikasinya maupun perilaku-perilaku khusus yang dimunculkan. Hal ini dilakukan oleh orang tua untuk mendapatkan gambaran tentang kebiasaan-kebiasaan anak, sehingga akan lebih mudah untuk memahami apa yang dirasakan anak dan untuk memenuhinya. Dalam hal ini orang tua selalu menjadi pengamat bagi anak untuk memahami apa yang dirasakan, sehingga dapat memberikan kebutuhan yang tepat bagi anak.

Aspek bijaksana dan tidak berlebihan. Pada tahap perkembangan keluarga kedua ini, orang tua memberikan respon yang tidak berlebihan terhadap

segala sesuatu yang dicapai ataupun yang dilakukan anak. Misalnya pada saat anak menunjukkan kemajuan perkembangan tertentu, orang tua menunjukkannya dengan memberikan pelukan dan ciuman kepada anak. Begitupun sebaliknya ketika anak mengalami suatu hambatan tertentu dalam perkembangannya, maka orang tua mencoba untuk lebih memahami anak apa yang sebenarnya dibutuhkan. Pola asuh yang jauh dari kesan emosional yang berlebihan; marah, kecewa, dan sebagainya. Kondisi ini yang akhirnya memberikan pengaruh pada perkembangan anak sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal, dan orang tua menyadari itu.

Aspek *welas asih* untuk diri dan anak. Untuk menumbuhkan aspek *welas asih* kepada sesama teman sebaya, para responden sepakat dengan memberikan pemahaman kepada anak saat bermain bersama dengan teman-temannya untuk bersedia saling meminjamkan mainan ataupun *snack* yang dipunyainya.

Hal lain yang perlu menjadi perhatian adalah hadirnya *extended family* juga amat berarti dalam proses pembelajaran pengasuhan pada masa awal perkembangan keluarga tahap kedua. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Handayani & Munawar (2014), serta Handayani et al. (2017) bahwa *extended family* merupakan salah satu alternatif pengasuh pengganti untuk anak ketika ibu bekerja.

Sejalan dengan itu menurut Wahyuni & Abidin (2015) *extended family* merupakan keberadaan keluarga besar dapat membantu dalam pengasuhan anak di sebuah keluarga. Kondisi ini merupakan salah satu ciri dari keluarga Indonesia. Pola asuh yang diterapkan oleh nenek bisa saja sama dengan yang diterapkannya pada anaknya dahulu, namun bisa pula berbeda dengan yang pola asuh yang diterapkan kepada cucu. Ketika mengasuh anak, orang tua seringkali mencontoh pola asuh yang diterimanya dulu dari orang tuanya.

Tahap Perkembangan Keluarga Ketiga (Usia Anak 30 Bulan - 6 Tahun)

Secara umum penerapan pola asuh pada perkembangan keluarga tahap ketiga ini memang masih selintas hampir mirip dengan pola asuh tahapan keluarga yang kedua. Hal ini sesuai dengan tugas perkembangan pada bayi dan kanak-kanak diantaranya belajar buang air kecil dan buang air besar, belajar mengenal perbedaan jenis kelamin, mencapai kestabilan jasmaniah fisiologis, belajar mengadakan hubungan emosional dengan orang tua, saudara dan orang lain (Yusuf, 2001).

Dalam penelitian ditunjukkan dengan mengedepankan adanya kebebasan kepada anak untuk mengeks-

plorasi dunianya dengan batasan-batasan aktivitas yang membahayakan diri anak akan menjadi perhatian lebih orang tua, serta cenderung keras untuk aktivitas-aktivitas yang mengarah pada religiusitas; melaksanakan shalat atau pun mengaji. Penekanan akan kegiatan religiusitas sejalan dengan pendapat Goldberg & Goldberg (2008) bahwa tugas keluarga terhadap anak prasekolah adalah memahami kepribadian anak dan mengajak anak mengalami aktivitas sosial yang lebih luas seperti sekolah dan lingkungan peribadatan (Goldenberg & Goldenberg, 2008). Para orang tua sepakat bahwa pada tahap ini anak-anak perlu pendidikan dan pemahaman yang ekstra untuk penanaman akidah agama dan moralitas terkait dengan norma sosial. Menurut Brooks (2011) perilaku orang tua di dua tahun pertama kehidupan memengaruhi anak dalam periode usia prasekolah, dan interaksi anak usia prasekolah memengaruhi bagaimana anak akan berkembang ketika mereka berada di tahap sekolah dasar.

Kondisi ini sesuai dengan tuntutan tugas perkembangan pada anak-anak prasekolah ini, antara lain adalah belajar mengadakan hubungan emosional dengan orang tua, saudara dan orang lain. Anak mengadakan hubungan dengan orang-orang yang ada di sekitarnya menggunakan berbagai cara, yaitu isyarat, menirukan dan menggunakan bahasa. Cara yang diperoleh dalam belajar mengadakan hubungan emosional dengan orang lain sedikit banyak akan menentukan sikapnya di kemudian hari (Yusuf, 2011).

Aspek mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati. Pada aspek mendengarkan dengan penuh perhatian serta berbicara dengan empati, secara umum pola pengasuhan terhadap anak pada keluarga dengan tahap perkembangan ketiga pada aspek mendengarkan dengan perhatian penuh dan berbicara dengan empati dapat dilakukan dengan cukup baik. Namun yang hal yang menjadi catatan adalah kondisi mendengarkan penuh perhatian dan berbicara dengan empati ini tidak berlangsung pada jangka waktu yang lama dalam sehari. Kondisi ini dipengaruhi salah satunya bahwa anak sudah mulai menunjukkan “kreativitasnya” dalam merespon lingkungan. Orang tua yang kurang memiliki kesabaran akan cenderung memberikan reaksi yang agak keras. Ada pula yang berpandangan bahwa memang untuk menanamkan nilai-nilai kehidupan harus dimulai sejak dini, itu pun harus diterapkan dengan tegas. Biasanya orang tua yang menerapkan pola asuh yang demikian, dipengaruhi oleh pola asuh yang telah didapatkannya dari orang tuanya terdahulu.

Aspek pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak. Pada aspek

pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak, terdapat dua kecenderungan. Pertama, orang tua yang memiliki kecenderungan memberikan pola asuh yang lebih tegas dan keras, selalu berusaha menghakimi anak dengan kondisi orang tua pada masa lalu. Orang tua selalu mengatakan bahwa pola asuh seperti inilah yang diterimanya dulu, dan dibuktikan sekarang orang tua menjadi sosok pekerja keras dan mandiri. Dengan demikian, anak pun harus mendapatkan pola asuh yang serupa agar menjadi pribadi yang mandiri pula. Kedua, untuk orang tua yang memberikan pola asuh yang agak longgar, artinya memberikan kesempatan kepada anak untuk dapat mengekspresikan diri terhadap respon lingkungan lebih dapat memahami dan menerima diri dan anak-anaknya. Artinya tidak memaksakan kehendak diri kepada anak, yang harus selalu memenuhi ekspektasi orang tua.

Aspek kesadaran emosional atas diri dan anak.

Untuk membangun kesadaran emosional atas diri dan anak, orang tua telah membangun kedekatan dengan baik. Hal ini dilakukan dengan komunikasi yang dilakukan secara berkelanjutan yang secara tidak langsung dapat membangun kedekatan tersebut, sehingga, orang tua dapat meningkatkan kesadaran emosionalnya. Ketika orang tua memiliki perhatian yang baik terhadap anak, termasuk dalam memahami kondisi emosional diri dan anak, hal ini membantu orang tua untuk memahami apa yang dibutuhkan anak secara emosional dan berusaha untuk memenuhinya. Kondisi demikian, karena anak-anak pada masa prasekolah mulai menyadari “akunya”, bahwa dirinya berbeda dengan orang lain. Kesadaran ini diperoleh dari pengalamannya, bahwa tidak setiap keinginannya dipenuhi orang lain. Anak menyadari bahwa keinginannya berhadapan dengan keinginan orang lain, sehingga orang lain tidak selamanya dapat memenuhi keinginannya (Yusuf, 2011).

Pengasuhan yang peka dan responsif akan meningkatkan kesediaan dan kemampuan anak untuk menginternalisasi aturan keluarga dan menghargainya serta mengatur perilaku mereka (Juffer et al., 2007). Kondisi ini juga sejalan dengan pendapat Hastuti (2015) bahwa pengasuhan sosial emosi pada anak usia ini ditujukan bagi pembentukan rasa aman, penghargaan emosi anak, ekspresi emosi dan kontrol emosi anak, karena kelekatan emosi ibu dan anak menjadi dasar pembentukan kompetensi sosial dan emosi saat dewasa. Bila anak kurang mendapatkan kasih sayang dari orang tua akan menyebabkan kecemasan, penyimpangan perilaku, dan depresi. Kondisi ini tentu saja berkaitan dengan *internal working model*, yaitu representasi umum tentang bagaimana orang terdekatnya akan berespon

dan memberikan dukungan setiap kali individu membutuhkan mereka dan bahwa dirinya sangat mendapat perhatian dan dukungan. *Internal working model* dibentuk dari pengalaman masa lalu individu dengan figur lekatnya, apakah figur tersebut orang yang selalu ada dan dapat dipercaya. Dengan demikian, melalui *internal working model* ini, individu akan mempersepsikan realita, membangun kepercayaan dan adanya pengharapan tentang dirinya dan orang lain, yang memengaruhi caranya bertindak laku dan berhubungan terhadap lingkungannya (Viera et al., 2012).

Bowlby (1969, sitat dalam Colin, 1996) mendeskripsikan kelekatan sebagai ikatan emosional yang berlangsung terus menerus sepanjang hidup yang ditandai dengan kecenderungan untuk mencari dan memelihara kedekatan terhadap tokoh tertentu yang bersifat spesifik, khususnya ketika seseorang mengalami stres. Dengan demikian walaupun anak sudah berusia prasekolah, kelekatan dengan seseorang akan mampu mengurangi rasa cemas ketika ada suatu masalah yang dihadapi.

Aspek bijaksana dan tidak berlebihan. Dalam hal pengaturan diri dalam *parenting*, para orang tua pada tahap perkembangan keluarga tahap ketiga ini memiliki pengaturan yang baik terhadap aktivitas anak dalam keseharian. Ketika di dalam keluarga ada saling bekerja sama, tidak hanya bermanfaat bagi hubungan orang tua-anak, tetapi juga hubungan antar orang tua. Dalam hal ini pada saat anak mendapatkan prestasi dalam kegiatannya, orang tua tidak serta merta merayakannya secara berlebihan. Biasanya anak akan dipeluk, diberikan ciuman sebagai bentuk apresiasi atas apa yang telah diraihinya. Apabila anak mengalami suatu permasalahan tertentu, orang tua akan berusaha untuk mengajak berkomunikasi dari hati ke hati. Hal ini dapat dirasakan oleh orang tua dengan memperhatikan perubahan-perubahan perilaku, bahasa tubuh dan perubahan emosional anak. Dapat dikatakan bahwa saat ini orang tua memiliki kesadaran yang baik dalam pengaturan diri, untuk tidak bereaksi secara berlebihan terhadap apapun aktivitas anak yang menunjukkan suatu prestasi ataupun mengarah pada permasalahan yang sedang dialami anak.

Aspek *welas asih* untuk diri dan anak. Sementara itu, untuk pembelajaran *welas asih* yang diajarkan oleh orang tua terhadap anak, orang tua selalu memberikan pemahaman dan penjelasan kepada anak bahwa yang namanya manusia tidak bisa hidup sendiri karena selalu membutuhkan bantuan orang lain. Maka selalu berbuat baik kepada teman-teman sepermainannya menjadi hal yang wajib dijaga dalam pergaulan. Selain itu, untuk mengajarkan sikap *welas asih* anak terhadap sesama, orang tua membiasakan

anak untuk dapat berbagi bekal makanan saat di sekolah ataupun saat bermain bersama. Artinya disini, bahwa penerapan *welas asih* yang dilakukan oleh orang tua berusaha ditularkan kepada anak, agar sifat *welas asih* ini juga dimiliki oleh anak terhadap sesama.

Peran *extended family* sekali lagi masih memiliki pengaruh yang besar pada tahapan perkembangan keluarga yang ke ketiga ini, utamanya apabila jarak rumah antara orang tua yang tidak terlalu jauh. Hal ini sesuai juga dengan hasil penelitian Handayani dan Munawar (2014), juga Handayani et al. (2017) bahwa pada tahap ini *extended family* merupakan salah satu alternatif pengasuh pengganti untuk anak ketika ibu bekerja. Pola asuh yang diterima orang tua pada masa kecil turut pula mewarnai penerapan pola asuh yang diberikan kepada anak saat ini. Hal ini menjadikan peneliti harus memperhatikan banyak hal ketika menganalisis penerapan pola asuh pada keluarga dengan tahapan perkembangan ketiga.

Tahap Perkembangan Keluarga Keempat Usia Sekolah (Usia Anak 6 - 13 Tahun)

Aspek mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati. Orang tua dari tahap perkembangan keempat ini memiliki kemampuan untuk mendeteksi kebutuhan anak melalui permintaan anak, mendengarkan kebutuhan anak dengan seksama, serta mengajak anak untuk berbicara, bertanya, maupun bercerita. Pada aspek ini orang tua memiliki waktu khusus untuk dapat berbincang-bincang dengan anak-anak, sehingga akan lebih memahami apa yang menjadi kebutuhan anak. Pada tahap keempat orang tua mampu mendengarkan dengan penuh perhatian ketika anak menyampaikan sesuatu. Hingga usia remaja awal, orang tua dan keluarga besar memberikan sumber dukungan (Brook, 2011). Secara terperinci, adanya dukungan-dukungan tersebut diantaranya agar remaja berusaha mencari keseimbangan mereka sendiri, terkait wewenang orang tua yang mulai memberi kebebasan pada remaja, membentuk identitas diri, dan mulai membangun kemandirian dari keluarga (Afiatin et al., 2018).

Aspek pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak. Orang tua pada tahapan perkembangan keluarga ini mampu mendengarkan dan memahami apa yang dirasakan dan dibutuhkan oleh anak, sehingga orang tua tidak serta merta memaksakan atas kehendak sendiri. Namun, yang menjadi perhatian adalah hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas religiusitas dan waktu belajar.

Penekanan akan kegiatan religiusitas karena penekanan tugas keluarga adalah memahami kepribadian anak dan mengajak anak mengalami aktivitas sosial yang lebih luas seperti sekolah dan lingkungan peribadatan (Goldberg & Goldberg, 2008). Sedangkan penekanan waktu belajar karena sesuai dengan tugas perkembangan anak sekolah bahwa mulai ada tuntutan belajar keterampilan membaca, menulis dan berhitung; karena untuk dapat hidup dalam bermasyarakat yang berbudaya, paling sedikit anak harus tamat Sekolah Dasar, karena dari Sekolah Dasar anak sudah memperoleh keterampilan dasar dalam membaca, menulis dan berhitung (Yusuf, 2001).

Oser et al. (2006) menjelaskan bahwa ketika semua anggota keluarga ikut serta dalam kegiatan keagamaan dan memiliki hubungan yang hangat satu sama lain, anak-anak usia sekolah merasa bebas untuk berpikir mengenai agama, bertanya dan mendiskusikan hal yang membingungkan. Orang tua mendengar dan memberikan pendapat mereka mengenai isu tersebut sehingga anggota keluarga saling memengaruhi.

Aspek kesadaran emosional atas diri dan anak.

Orang tua pada tahap keempat mampu mendeteksi emosi diri sebagai orang tua. Pada tahap keempat orang tua memiliki kecerdasan emosional yang cenderung kurang memadai. Orang tua sering marah dan bertelekan ketika anak bersikap tidak sesuai dengan petunjuk orang tuanya. Hal yang membuat orang tua bersikap demikian pada anak karena orang tua merasa lelah berkaitan dengan permasalahan ketidakrapihan rumah ataupun berkaitan dengan masalah sekolah anak. Orang tua yang memiliki sikap positif dan memperhatikan anak meski anak memiliki rasa frustrasi terhadap tugas-tugas sekolahnya akan membantu anak untuk bersikap ulet dan belajar (Pomerantz et al., 2005). Hastuti (2015) menambahkan bahwa bila pada periode usia sebelumnya anak menangis jika kecewa, marah atau sedih, pada usia ini anak dilatih untuk dapat mengekspresikan dalam bentuk bahasa yang positif. Hal ini tentunya akan mengurangi ketegangan orang tua terhadap anak. Orang tua menyeimbangkan antara kegiatan belajar yang dapat menciptakan ketergantungan dengan mendorong kemandirian anak yang memunculkan inisiatif.

Aspek pengaturan diri dalam parenting. Sikap orang tua ketika anak menunjukkan suatu prestasi di dua tahap perkembangan keluarga sebelumnya adalah memuji, memberikan pelukan dan ucapan. Namun pada tahap keempat, orang tua juga memberikan *reward* berupa hadiah seperti misalnya makanan dan uang.

Aspek *welas asih* untuk diri dan anak. Pada aspek terakhir yaitu berkaitan dengan *welas asih* ibu untuk diri

sendiri dan anak berbentuk perhatian memenuhi kebutuhan anak semampunya, bersikap peduli, adil, dan menyadari batas dari kemampuan diri serta bersikap lebih baik dari hari ke hari. Orang tua yang mengembangkan sikap *welas asih* dalam keluarga, pada saatnya nanti akan juga akan peduli kepada sesama dan lingkungan, termasuk hewan dan fenomena di sekitarnya.

Tahap Perkembangan Keluarga Kelima (Usia Anak 13 - 20 Tahun)

Aspek mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati. Pada tahapan perkembangan keluarga kelima, orang tua memang harus meluangkan waktu untuk mendengar apa yang menjadi kebutuhan anak melalui obrolan bersama. Hal ini dapat dimengerti karena pada anak di tahapan perkembangan keluarga kelima telah memiliki ragam kebutuhan yang lebih banyak dibandingkan dengan tahapan perkembangan keluarga sebelumnya.

Masih sama dengan tahapan perkembangan keluarga sebelumnya, pada tahapan perkembangan kelima ibu mampu mendengarkan dengan penuh perhatian ketika anak menyampaikan sesuatu. Bentuknya seperti tatapan mata serta mimik wajah agar lebih akurat. Brooks (2011) menjelaskan bahwa orang tua yang bersedia mendengarkan remaja memiliki pemahaman yang lebih besar pada anak mereka dan kepekaan yang lebih besar pada kebutuhan mereka. Sebagai hasilnya remaja yang merasa aman bersedia membuka diri dan berkomunikasi dengan orang tua mengenai kecemasan dan perasaan mereka sehingga proses interaksi yang sangat positif terbangun. Mendengarkan dengan penuh perhatian sangat penting karena orang tua tidak dapat memantau secara fisik perilaku anak. Sebagian besar informasi yang dikumpulkan orang tua adalah hanya melalui laporan lisan dan bukan pengamatan secara langsung. Kondisi ini karena karakteristik remaja yang lebih berorientasi dengan sebayanya. Sejalan dengan itu Afiatin et al. (2018) mengemukakan bahwa orang tua tidak lagi bisa menerapkan wewenang secara penuh terhadap remaja, tetapi juga bukan berarti membiarkan remaja bertindak semaunya. Remaja harus berusaha mencari keseimbangan mereka sendiri, membentuk identitas diri dan mulai membangun kemandirian dari keluarga.

Pada tahap kelima ini, orang tua lebih mudah menangkap kemauan pada anak perempuan dibandingkan anak laki-laki. Hal ini sejalan dengan pendapat Brooks (2011) yang menjelaskan bahwa anak laki-laki yang lebih tua jarang menunjukkan perasaan me-

reka daripada anak perempuan atau anak laki – laki yang lebih muda.

Pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak. Pada tahap perkembangan keluarga kelima, orang tua tidak menyalahkan diri dan berusaha melakukan refleksi diri ketika tujuan anak tidak terpenuhi, pun orang tua tidak menyalahkan anak jika tujuan anak tidak tercapai. Orang tua lebih memilih untuk mengajak anak berbicara dan melakukan refleksi atas kegagalan yang diterima. Brooks (2011) menjelaskan bahwa ketika orang tua bersikap hangat dan responsif, maka anak merasa diterima dan nyaman berbagi informasi sehingga anak mampu bersikap terbuka dengan orang tua.

Aspek kesadaran emosional atas diri dan anak. Berbeda dengan tahap sebelumnya dimana orang tua cenderung memiliki stabilitas emosional yang kurang memadai. Pada tahap kelima ini orang tua sudah dapat bersikap tenang menghadapi keadaan. Hal ini karena orang tua lebih menggunakan cara kompromi dalam menyelesaikan konflik atau permasalahan dengan anak dan anak sudah semakin mandiri. Peran dari *extended family* sudah berkurang pada tahap ini. Hal ini karena seiring usia anak, anak sudah semakin mandiri dan banyak melakukan aktivitas. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Moss et al. (2005) yang menjelaskan bahwa hubungan kelekatan umumnya stabil sejak prasekolah hingga SD dengan rata – rata stabilitas 68%. Hal tersebut berbeda ketika tahap perkembangan berada di tahap kelima yaitu 13 – 25 tahun. Anak pada usia ini sudah cenderung mandiri untuk melaksanakan aktivitasnya. Sikap hangat dan ekspresi positif orang tua membantu anak mengembangkan kontrol, yang diartikan sebagai kemampuan untuk mengamati dan merencanakan perilaku, meredam respon dominan yang tidak sesuai dan melakukan respon yang kurang dominan tetapi sesuai (Eisenberg et al., 2005)

Aspek pengaturan diri dalam parenting. Dalam pengasuhan yang bijaksana dan tidak berlebihan, orang tua memiliki kecenderungan untuk memberikan kesempatan kepada anak untuk mengeksplorasi dunianya. Orang tua tidak begitu berlebihan dalam mengekspresikan dampak aktivitas yang dilakukan oleh anak; karena pada dasarnya keluarga dengan tahapan perkembangan kelima yang dibutuhkan anak adalah pendampingan dan dapat berbagi. Remaja pada tahapan perkembangan ini mengalami perubahan kognitif, seperti mulai berpikir abstrak, idealistik, dan logis, seringkali memandang dirinya unik dan tidak terkalahkan. Dengan demikian, dalam hal ini orang tua memberikan tanggung jawab lebih besar di pundak remaja untuk membuat keputusan (Santrock, 2007).

Pada tahap kelima, ketika anak memiliki masalah berat, orang tua akan bersikap sebagai sahabat, sebagai *partner* anak. Orang tua memberikan dukungan kepada anak dengan membangkitkan keyakinan anak, berusaha untuk duduk atau berada di dekat anak, tidak menampakkan kekecewaan di hadapan anak, serta membimbing anak untuk mencari solusi atas permasalahan yang dialami.

Aspek *welas asih* untuk diri dan anak. Pada aspek ini, tahap perkembangan keluarga kelima tidak menunjukkan perbedaan dengan tahap perkembangan sebelumnya. *Welas asih* ibu untuk diri sendiri dan anak berbentuk perhatian memenuhi kebutuhan anak semampunya, bersikap peduli, adil, dan menyadari batas dari kemampuan diri serta bersikap lebih baik dari hari ke hari.

Berdasarkan hasil pembahasan dari empat tahap perkembangan keluarga diperoleh hasil secara umum bahwa pada aspek pertama yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati, dapat dijelaskan bahwa pada tahap perkembangan keluarga kedua orang tua lebih bersikap preventif terhadap aktivitas anak yang bersifat membahayakan. Hal ini karena verbalisasi anak masih terbatas dalam bentuk tangisan, celoteh dan jeritan. Kondisi ini berbeda dengan tahap keempat dan kelima, dimana anak sudah dapat diajak berkomunikasi dua arah. Pada tahap kedua dan ketiga kehadiran orang tua lebih dominan, namun semakin tinggi usia anak, orang tua harus “meminta” waktu khusus anak. Hal ini karena anak sudah menjalani aktivitas yang beragam dan lebih dekat dengan teman kelompok atau sebayanya.

Penjabaran sebelumnya telah mengupas identifikasi temuan mengasuh berkesadaran pada tiap-tiap tahapan perkembangan keluarga. Pada semua tahap perkembangan keluarga, orang tua mampu menunjukkan respon yang tidak berlebihan ketika anak berperilaku positif. Hanya saja sejalan dengan bertambahnya usia anak, respon tersebut dapat sedikit berbeda. Misalnya pada tahap kedua dan ketiga, bentuk pujian pada umumnya berupa pelukan dan ciuman. Pada tahap keempat selain pujian, pelukan dan ciuman juga ditambah adanya penghargaan berupa uang. Pada tahap kelima, ketika anak memiliki masalah berat, orang tua akan bersikap sebagai sahabat, sebagai *partner* anak. Orang tua memberikan dukungan kepada anak dengan membangkitkan keyakinan anak, berusaha untuk duduk atau berada di dekat anak, tidak menampakkan kekecewaan di hadapan anak, serta membimbing anak untuk mencari solusi atas permasalahan yang dialami. Pada aspek terakhir yaitu berkaitan dengan *welas asih*. Pada tahap kedua, *welas asih*

berwujud pemberian contoh secara langsung kepada anak, namun di tahap ketiga, keempat dan kelima orang tua juga menyertai dengan memberikan pemahaman secara kognitif tentang pentingnya menolong, ataupun berbagi dengan orang lain.

Kondisi ini sesuai dengan teori pemahaman interpersonal atau teori *perspective taking*. Selman (dalam Darminto, 2013) mendefinisikan pemahaman interpersonal sebagai kemampuan untuk memahami situasi sosial dari individu-individu yang terlibat di dalam interaksi itu. Selanjutnya dikatakan bahwa anak yang memperoleh pengasuhan kurang baik (*mistreated*) tidak mampu mengembangkan kemampuan *perspective taking* secepat anak lain. Kondisi ini terjadi karena anak-anak salah asuh tersebut hanya melakukan sedikit interaksi dengan orang tua atau karena anak belajar perilaku sosial yang buruk dari orang tuanya.

Berdasarkan temuan di atas, pola asuh berkesadaran memberikan kontribusi positif bagi orang tua dan anak. Hal tersebut sejalan dengan pendapat MacMillan dan Violato (2008) menyatakan bahwa kualitas pola asuh yang baik adalah kemampuan orang tua untuk memonitor segala aktivitas anak, sehingga ketika anak dalam keadaan terpuruk orang tua mampu memberikan dukungan dan memperlakukan anak dengan baik, sesuai dengan kondisi anaknya.

Salah satu temuan unik pada studi kali ini berkaitan dengan peranan *extended family*. *Extended family* memiliki peranan dalam memberikan dukungan sosial yang optimal (Hsieh et al., 2009). Dalam hal ini dengan keberadaan *extended family* seperti kakek nenek, anak-anak memperoleh perhatian yang lebih banyak. Meskipun demikian, *extended family* juga rentan menimbulkan konflik seputar perawatan anak serta meningkatnya stres orang tua yang disebabkan karena partisipasi dan keterlibatan pengasuhan yang berlebihan dari berbagai kakek nenek ataupun anggota keluarga yang lain. Dengan demikian, dalam *extended family* akan lebih rentan terhadap permasalahan antara keluarga inti (ayah, ibu, dan anak) dan keluarga besar, seperti kakek, nenek. Kondisi tersebut tentu saja akan berdampak terhadap tumbuh kembang anak.

Keterbatasan penelitian ini adalah desain penelitian yang baru melakukan eksplorasi perilaku mengasuh berkesadaran. Jumlah keluarga yang menjadi partisipan penelitian juga belum memenuhi kriteria untuk dilakukan suatu generalisasi hasil yang luas. Akan tetapi, penelitian ini telah menunjukkan bahwa keluarga partisipan telah melakukan pengasuhan yang berkesadaran (*mindful parenting*). Perilaku pengasuhan tersebut juga telah diidentifikasi di berbagai tahapan perkembangan keluarga.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

(1) Pada empat tahap perkembangan keluarga, mulai dari tahap kedua (usia anak 0-30 bulan) sampai tahap kelima (usia anak 13-28 tahun) telah menerapkan (pola asuh berkesadaran) dan hasilnya bahwa penerapan lima aspek dalam pola asuh berkesadaran memberikan kontribusi positif bagi kondisi psikologis orang tua dan anak, diantaranya adalah:

(a) Adanya sikap perhatian dan empati orang tua terhadap anak berdampak pada orang tua lebih paham tentang kondisi anak. Hal ini terjadi diantaranya melalui celoteh dan tangisan ketika anak berada pada tahap perkembangan keluarga kedua dan ketiga. Sementara itu, untuk ketika anak berada pada pada tahap perkembangan keluarga kedua dan ketiga hal itu dapat dilakukan melalui diskusi bersama.

(b) Adanya kesadaran emosional diri atas orang tua dan anak akan membangun kelekatan dengan anak. Kelekatan emosi ibu dan anak ini nantinya menjadi dasar pembentukan kompetensi sosial dan emosi saat dewasa.

(c) Adanya sikap *welas asih* dalam keluarga, akan melahirkan anak-anak yang peduli kepada sesama dan kepada lingkungan, termasuk terhadap segala fenomena yang kurang berkenan di masyarakat.

(2) Penerapan lima aspek dalam mengasuh berkesadaran (yang terdiri dari mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati, pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak, kesadaran emosional diri sendiri dan anak, pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan/*parenting* dan *welas asih* untuk diri sendiri dan anak) disesuaikan dengan masing-masing tahapan perkembangan keluarga.

(3) *Extended family* memiliki peran penting dalam tahap perkembangan keluarga kedua dan ketiga.

Saran

(1) Penelitian selanjutnya dapat melakukan penyusunan suatu modul berdasarkan teori dan perilaku mengasuh berkesadaran yang telah ditemukan melalui hasil penelitian ini. Modul pengasuhan berkesadaran yang lebih kontekstual ini dapat diuji melalui suatu studi eksperimental sehingga dapat memperoleh hasil studi yang lebih khas pada konteks Indonesia.

(2) Penelitian eksplorasi kualitatif serupa dapat dilakukan dengan melakukan analisis yang lebih mendalam dengan memperdalam kajian pada satu tahapan perkembangan keluarga dan meningkatkan jumlah partisipan yang berada pada fokus tahapan perkembangan tersebut.

References

- Afiatin, T., Ancok, D., Pratomo, A. W., Hamidah, A. C., Wahyuni, N. S., Aiyuida, N., Fitriani, Y., Felany, Y., Winarni, A., Kintaninani, A., Reginasari, A., Sari, D. P., Asra, E. M., Andayani, F. T., Zulni, L., Karina, V., Nugraheni, A. A., Falihin, D., Nafi'ah, N., Wicaksono, B. S., Mawan, D. F., Hangdriantara, M. S., Novianty, A., Hidayati, I., Pratiwi, R., Rochmah, K. U., Anindita, N., Prasetyo, T. N. B., Anwar, A. M. S., Mujahidah, D. R., Ayuningsih, M., & Afifah, S. (2018). *Psikologi perkawinan dan keluarga: Penguatan keluarga di era digital berbasis kearifan lokal* [Marriage and family psychology: Family strengthening in the digital era based on local wisdom] (G. Sudibyo & A. Reginasari, Eds.). PT. Kanisius.
<https://shop.kanisiusmedia.co.id/detail?id=1018002022>
- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality. *American Psychologist*, *46*(4), 333-341.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Ayuningsih, D. (2011). *Psikologi perkembangan anak: Pola pendidikan sesuai karakter dan kepribadian anak* [Child development psychology: Education pattern in accordance to child's character and personality]. Pustaka Larasati.
- Biro Hubungan Masyarakat (Humas) dan Protokol Sekretariat Daerah Aceh (2015). *Wagub: Kasus kekerasan anak, imbas dari kesalahan pola asuh* [Vice-governor: Child violence cases are results of incorrect parenting]. Humas Aceh.
<https://humas.acehprov.go.id/wagub-kasus-kekerasan-anak-imbasi-dari-kesalahan-pola-asuh/>
- Brooks, J. (2011). *The process of parenting* (8th ed.) (R. Fajar, Trans.). Pustaka Pelajar.
- Carr, A. (2006). *Family therapy: Concepts, process and practice* (2nd ed.). John Wiley & Sons, Inc.
<https://www.wiley.com/en-us/Family+Therapy%3A+Concepts%2C+Process+and+Practice%2C+2nd+Edition-p-9780470713051>
- Colin, V. L. (1996). *Human attachment*. The McGraw-Hill Book Company.
<https://psycnet.apa.org/record/1996-98222-000>
- Darminto, E. (2013). Penggunaan pair counselling untuk meningkatkan kemampuan perspective taking siswa [Usage of pair counselling in increasing students' perspective taking ability]. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *6*(1), 805-824.
<https://doi.org/10.15575/psy.v6i1.2137>
- 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>
- Eisenberg, N., Zhou, Q., Spinrad, T. L., Valiente, C., Fabes, R. A., & Liew, J. (2005). Relations among positive parenting, children's effortful control, and externalizing problem: A three-wave longitudinal Study. *Child Development*, *76*(5), 1055-1071.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00897.x>
- Juffer, F., Bakermans-Kranenburg, M. J., van Ijzendoorn, M. H., Velderman, M. K., Breddels-van Baardewijk, P., Cassibba, R., Coppola, G., Bruno, S., Costantini, A., Gatto, S., Elia, L., Tota, A., Woolley, H., Hertzmann, L., Stein, A., Elicker, J., Georgescu, O., Bartsch, E., Mesman, J., Stolk, M. N., van Zeijl, J., Alink, L. R. A., & Koot, H. M. (2008). *Promoting positive parenting: An attachment-based intervention* (F. Juffer, M. J. Bakermans-Kranenburg, & M. H. van Ijzendoorn, Eds.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203809624>
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Educational research: An introduction* (7th ed). Allyn and Bacon.
<https://www.pearson.com/us/higher-education/product/Gall-Educational-Research-An-Introduction-7th-Edition/9780321081896.html>
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2008). *Family therapy: An overview* (7th ed.). Thomson Brooks/Cole.
- Handayani, A., & Munawar, M. (2014). Pengaruh pengasuh pengganti dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak [Effect of surrogate caregiver in optimizing child growth]. In A. Fauzie, D. Mustami'ah, L. Arya, P. Aquarisawati, & W. Sulistiani (Eds.), *Prosiding: Seminar nasional dan temu ilmiah asosiasi psikologi pendidikan Indonesia IV "Pendidikan yang menumbuhkan insan pembelajar"* [Proceeding: National seminar and scientific meeting of Indonesian educational psychology association IV "Education that develops the learning person"] (pp. 97-104). Fakultas Teknik dan Ilmu Kelautan - Universitas Hang Tuah.
- Handayani, A., Afiatin, T., Adiyanti, M.G., & Himam, F. (2017). *Model keseimbangan kerja-keluarga pada ibu bekerja* [Work-family balance model on working mothers] [Unpublished Doctoral's dissertation, Universitas Gadjah Mada]. Perpustakaan Universitas Gadjah Mada - Electronic Theses and Dissertations Repository.
<http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/108037>

- Hastuti, D. (2015). *Pengasuhan: Teori, prinsip dan aplikasinya di Indonesia* [Caregiving: Theory, principle, and application in Indonesia]. Bogor: IPB Press.
- Hsieh, R. L., Huang, H. Y., Lin, M. I., Wu, C. W., & Lee, W.-C. (2009). Quality of life, health satisfaction and family impact on caregivers of children with developmental delays. *Child: Care, Health and Development*, 35(2), 243-249. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2008.00927.x>
- Jatmikowati, T. E. (2018). Efektifitas komunikasi orang tua terhadap kepribadian intrapersonal anak [Effectiveness of parental communication on child's intrapersonal personality]. *PEDAGOGI: Jurnal Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 1-15. <https://doi.org/10.30651/pedagogi.v4i2.1936>
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2012). *Dinamika kelompok: Teori dan keterampilan* (Edisi kesembilan) [Group dynamics: Theory and skills (9th ed.)] (Y. Susanti & Theresia, Trans.). PT Indeks. Originally published 2006 as *Joining Together: Group Theory and Group Skills* (9th ed.). http://www.indeks-penerbit.com/index.php?route=product/product&product_id=260
- Kartono, K. (2007). *Psikologi anak (Psikologi perkembangan)* [Child psychology (Developmental psychology)]. CV Mandar Maju. <http://mandarmaju.com/main/detail/214/Psikologi-Anak>
- King, L. A. (2013). *The science of psychology: An appreciative view* (3th ed.). McGraw Hill.
- MacMillan, K. M., & Violato, C. (2008). Pathway to competence: Parental adversity and the roles of parenting quality and social support. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 142(4), 427-444. <https://doi.org/10.3200/JRPL.142.4.427-444>
- Mantiri, G. P., & Fitri, A. (2012). Pengaruh konformitas dan persepsi mengenai pola asuh otoriter orang tua terhadap kenakalan remaja (juvenile delinquency) [Effects of conformity and perception of authoritarian parenting style on juvenile delinquency]. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2), 80-87. http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/abstrak_449753_tpjua.pdf
- Moss, E., Cyr, C., Bureau, J.-F., Tarabulsy, G. M., & Dubois-Comtois, K. (2005). Stability of attachment during the preschool period. *Developmental Psychology*, 41(5), 773-783. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.5.773>
- Morrison, G. S. (2012). *Dasar-dasar pendidikan anak usia dini (PAUD)* (Edisi 5) [Basics of early childhood education (5th ed.)] (S. Romadhona & A. Widiastuti, Trans.). PT Indeks. Originally published 2007 as *Early Childhood Education Today* (10th ed.). http://www.indeks-penerbit.com/index.php?route=product/product&product_id=420
- Murphy, P. E., & Staples, W. A. (1979). A modernized family life cycle. *Journal of Consumer Research*, 6(1), 12-22. <https://doi.org/10.1086/208744>
- Nurhamidah, & Retnowati, S. (2018). Efek program "Mindful Parenting" terhadap perubahan stres pengasuhan orang tua tunggal yang memiliki anak dengan disabilitas ganda [Effect of "Mindful Parenting" program on single parent with child with double disabilities' parenting stress change]. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GAMAJPP)*, 4(1), 62-72. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45672> <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/45672>
- Oser, F. K., Scarlett, W. G., & Bucher, A. (2006). Religious and spiritual development throughout the life span. In R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (pp. 942-998). John Wiley & Sons Inc. <https://psycnet.apa.org/record/2006-08774-017>
- Pravitasari, T. (2012). Pengaruh persepsi pola asuh permisif orang tua terhadap perilaku membolos [Effect on permissive parenting style on truancy]. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 1-8. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj/article/view/2656>
- Pomerantz, E. M., Grolnick, W. S., & Price, C. E. (2005). The role of parents in how children approach achievement: A dynamic process perspective. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 259-296). Guilford Publications. <https://psycnet.apa.org/record/2005-08058-015>
- Prihandini, G. R., Boediman, L. M., Azizah, L. N., Kristiyani, V., & Gistilisanda, F. H. (2019). Pengembangan alat ukur Mindful Parenting untuk orang tua dari remaja di Indonesia [The development of Mindful Parenting's Scale for parents with adolescent in Indonesia]. *Jurnal Psikogenesis*, 7(2), 215-227. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i2.783> <http://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/783>
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development (Perkembangan masa hidup)* (Edisi kelima) [Life span development (5th ed.)] (A. Chusairi & J. Damanik, Trans.). Erlangga.

- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (Edisi 11) [Adolescent (11th ed.)] (B. Widyasinta, Trans.). Erlangga.
- Setiono, K. (2011). *Psikologi keluarga* [Family psychology]. PT. Alumni.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2012). Attachment theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theory of social psychology* (vol. 1, pp. 160-179). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446249215>
- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. TarcherPerigee. https://www.drdsiegel.com/books/parenting_from_the_inside_out/
- Sofyan, I. (2018). Mindful parenting: Strategi membangun pengasuhan positif dalam keluarga [Mindful parenting: Strategy in building positive parenting in family]. *Journal of Early Childhood Care & Education*, 1(2), 41-47. <https://doi.org/10.26555/jecce.v1i2.241>
- Sukmadinata, N. S. (2008). *Metode penelitian pendidikan: Penelitian memberikan deskripsi, eksplanasi, prediksi, inovasi, dan juga dasar-dasar teoretis bagi pengembangan pendidikan* [Educational research methods: Research provides description, explanation, prediction, innovation, and also theoretical foundations for educational development]. Remaja Rosdakarya.
- Vieira, J. M., Ávila, M., & Matos, P. M. (2012). Attachment and parenting: The mediating role of work-family balance in Portuguese parents of preschool children. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Science*, 61(1), 31-49. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00680.x>
- Wahyuni, Y. T., & Abidin, Z. (2015). Pengalaman hidup lansia yang mengasuh cucu: Studi kualitatif fenomenologis dengan interpretative phenomenological analysis. *Empati*, 4(4), 8-14. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/13393>
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi perkembangan anak dan remaja* [Child and adolescence development psychology]. Remaja Rosdakarya.

