

## ***Mindful Parenting* pada Orang Tua yang Memiliki Anak Remaja Awal di Kota Bandung Timur**

**Kavita Hayatunnisa\*, Andhita Nurul Khasanah**

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\*kavitahayatunnisa@gmail.com, andhita.khasanah@gmail.com

**Abstract.** When children are in the early adolescence phase, they experience physical, psychological, social and behavioral changes that make this phase difficult for both teenager and the whole family. It is often increases the tension of behavior and relationships that are not good and less harmonious between parents and adolescents, so parents need to adjust their parenting strategies and one of which is mindful parenting. This study aims to determine the description of mindful parenting in parents who have children in early adolescence phase in East Bandung. The measuring instrument used in this research is Interpersonal Mindfulness in Parenting (IMP) developed by Duncan et. al (2009). This study uses a quantitative approach with descriptive analysis. The sampling technique in this study is Cluster Random Sampling. The respondents of this study involved 233 mothers and 72 fathers who have children in early adolescence phase in East Bandung. The result showed that mothers who have children in early adolescence phase at 19 junior high schools in East Bandung have high Mindful Parenting.

**Keywords:** *Early Adolescence, Mindful Parenting, Parents.*

**Abstrak.** Ketika anak berada pada fase remaja awal, remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, sosial dan perilaku yang mengakibatkan fase ini sulit baik bagi remaja maupun seluruh keluarga sehingga seringkali meningkatkan ketegangan perilaku dan hubungan yang kurang baik dan kurang harmonis antara orang tua dengan anak. Sehingga orang tua perlu menyesuaikan strategi pengasuhan mereka, salah satunya dengan *mindful parenting*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mindful parenting pada orang tua yang memiliki anak remaja awal di Bandung Timur. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Interpersonal Mindfulness in Parenting (IMP)* yang dikembangkan oleh Duncan et. al (2009). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis deskriptif. Teknik *sampling* pada penelitian ini menggunakan *Cluster Random Sampling*. Responden penelitian ini melibatkan 233 ibu dan 72 ayah yang memiliki anak remaja awal di Bandung Timur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak remaja awal di 19 SMP di Bandung Timur memiliki *Mindful Parenting* yang tinggi.

**Kata Kunci:** *Mindful Parenting, Remaja Awal, Orang Tua.*

## A. Pendahuluan

Salah satu fase perkembangan yang menjadi tantangan dalam pengasuhan adalah fase remaja, dimana remaja akan mengalami perubahan fisik, psikologis, sosial dan perilaku yang mengakibatkan fase ini sulit baik bagi remaja maupun seluruh keluarga sehingga seringkali meningkatkan ketegangan perilaku dan hubungan yang kurang baik dan kurang harmonis antara orang tua dengan anak remajanya [1]. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan pada masa ini terjadi pembentukan identitas dewasa [2]. Menurut Steinberg [3] masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, diantaranya: *early adolescence*, yaitu remaja yang berusia sekitar 11-14 tahun dan meliputi sebagian besar perubahan pubertal, *middle adolescence* yaitu remaja yang berusia sekitar 15-18 tahun, serta *late adolescent* yang meliputi usia 18-21 tahun.

Orang tua yang memiliki anak remaja dihadapkan dengan berbagai hal yang dapat menjadi stressor, seperti remaja menghabiskan waktu yang lebih sedikit jika bersama keluarga, meningkatnya gairah emosional, dsb. [4] Selama masa remaja awal, dapat terjadi peningkatan konflik dan ketegangan antara orang tua-remaja [5]. Selain itu, ketika anak memasuki masa remaja, banyak orang tua yang merasakan beban dalam mengasuh anaknya sehingga menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan sehingga menyebabkan orang tua kerap kali tidak sabar dalam menghadapi anak remajanya, sulit mengendalikan diri, serta tidak bersikap toleran [6]. Menurut Keijsers dan Poulin [7], pada masa transisi ini komunikasi orang tua-remaja berkurang yang disebabkan oleh tingkat ajakan dan pengungkapan biasanya menurun, sehingga semakin sulit bagi orang tua untuk secara konsisten mencari tahu apa saja yang dilakukan oleh anak remaja mereka. Terlebih, pada masa remaja ini orang tua dan remaja lebih sedikit menghabiskan waktu bersama sehingga terjadi penurunan *feelings of closeness*, dan meningkatnya konflik [8].

Didukung juga oleh teori Duvall yang menjelaskan 8 tahapan perkembangan keluarga, salah satunya adalah tahapan "*families with teenagers*" yaitu keluarga yang memiliki anak berusia mulai dari 13 tahun hingga 20 tahun [9]. Menurut Duvall [9], tahapan *families with teenagers* merupakan tahapan keluarga yang dilematis, hal ini dikarenakan perhatian anak terhadap orang tua mulai menurun jika dibandingkan teman sebayanya, dan pada tahap ini sering ditemukan adanya perbedaan pendapat antara orang dengan anak remajanya, jika hal ini tidak segera diperbaiki, maka akan berpengaruh pada hubungan orang tua dengan anak ke depannya.

Dalam pengasuhan, peranan bukan hanya pada ibu saja melainkan ayah juga memiliki keterlibatan. Keterlibatan dalam pengasuhan disini adalah suatu bentuk upaya yang dilakukan oleh ayah untuk memikirkan, memperhatikan, merasakan, merencanakan, memantau, mengevaluasi, khawatir, serta mendoakan sang anak [10]. Kontribusi ayah juga diperhitungkan dalam perkembangan anak, karena bagaimana peran dan perilaku ayah dalam mengasuh anak dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan serta kesejahteraan anak terutama saat anak berada dalam masa transisi menuju remaja [11].

Menurut Harry Santosa [12] dalam bukunya yang berjudul *Fitrah Based Education*, dijelaskan bahwa usia 10-14 tahun disebut sebagai fase *preaqilbaligh*, karena secara fitrah perkembangan, anak usia 10-14 tahun berada pada masa menjelang dewasa yang ditandai dengan menstruasi pada anak perempuan dan mimpi basah atau suara membesar pada anak laki-laki. Harry Santosa [12] juga menjelaskan bahwa pada fase *pre aqilbaligh*, peran ayah dan ibu diuji melalui kelekatan, di mana anak perempuan didekatkan ke ayah, sedangkan anak lelaki didekatkan ke ibu dengan tujuan agar ayah dan ibu menjadi rujukan pertama dalam memahami peran lawan jenis. Menurut beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, keterlibatan ayah dalam kehidupan perkembangan anak laki-laki membantu pencapaian anak-anak dalam hal persahabatan dan prestasi akademik, lain halnya bagi anak perempuan, keterlibatan ayah dapat membuat anak lebih *aware* terhadap aktivitas seksual dan ketika beranjak dewasa, cenderung dapat membangun hubungan yang sehat [13].

Berdasarkan tantangan yang dihadapi oleh orang tua dalam mengasuh anak remaja, maka orang tua perlu menyesuaikan strategi pengasuhan mereka untuk mendukung kebutuhan remaja yang berkembang [14]. Oleh karena itu, dalam mengasuh anak remaja orang tua perlu

memberikan perhatian penuh dan kesadaran pengasuhan karena kesadaran pengasuhan yang tinggi akan mendorong orang tua untuk melakukan tugas-tugasnya sebaik mungkin sehingga kesejahteraan anak dapat tercapai [15]. Hal ini sesuai dengan konsep *mindful parenting*, di mana *mindful parenting* merupakan konsep terbaru dalam studi pengasuhan anak dan digambarkan sebagai seperangkat praktik atau keterampilan orang tua yang berusaha meningkatkan kesadaran dari waktu ke waktu dalam hubungan orang tua-anak [16].

Menurut Kabat Zinn [17], *mindful parenting* merupakan kondisi dimana orangtua memberikan perhatian penuh pada anak dan tidak melabeli atau menghakimi mereka secara negatif. *Mindful parenting* juga didefinisikan sebagai kondisi dimana orang tua memiliki kesadaran penuh dalam mengasuh anak. Hal ini ditunjukkan dengan perlakuan orang tua yang mendengarkan anak dengan penuh perhatian, menerima apa yang ada pada dirinya maupun anaknya tanpa menghakimi, memiliki kemampuan regulasi diri terkait pengasuhan, memiliki kesadaran akan emosi diri sendiri dan emosi anak, dan memiliki rasa belas kasih terhadap diri sendiri dan juga pada anak secara konsisten [8].

Di Indonesia, *mindful parenting* dapat diartikan sebagai mengasuh berkesadaran atau dikenal juga dengan istilah “eling”, dimana orang tua diharapkan untuk selalu menjaga kesadarannya dari pikiran, ucapan, dan segala perilaku yang dinilai kurang baik atau elok dalam mengasuh anak [18]. *Mindful parenting* penting untuk dimiliki oleh orang tua, hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Bogels *et al* [19] yang di mana hasilnya menunjukkan bahwa program *mindful parenting* dapat mengurangi stres orang tua dan menghasilkan reaktivitas orang tua di mana orang tua menjadi lebih peka, mengurangi aspek gangguan mental anak, serta meningkatkan fungsi perkawinan dan pengasuhan bersama. Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Behbahani *et al.* [20] juga menunjukkan hasil bahwa pelatihan *mindful parenting* terbukti dapat mengurangi stress pengasuhan, memperbaiki interaksi antara orang tua dengan anak yang negatif, dan karakteristik permasalahan anak. Selain itu, *mindful parenting* ditemukan dapat memberikan dampak positif yaitu dapat meningkatkan kemampuan orang tua dalam mengasuh emosi, pikiran, dan perilaku remaja sedang mengalami perubahan [8]. Selain itu, *mindful parenting* dapat mengurangi stres pengasuhan serta meningkatkan *psychological well-being* keluarga [21; 22].

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran *mindful parenting* pada orang tua yang memiliki anak remaja awal?”. Sehingga, tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran *mindful parenting* pada orang tua yang memiliki anak remaja awal di Bandung Timur

## B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas non-eksperimen. Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Cluster random sampling*. Penelitian ini telah memperoleh izin dari Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (KPIN) dengan nomor 037/2022. Untuk teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *online survey* dalam bentuk *google form*. Dalam *google form* berisi *informed consent* yaitu surat persetujuan untuk orang tua siswa untuk meminta kesediaannya menjadi responden dalam penelitian ini. Selain *informed consent*, di dalam *google form* juga berisi kuisioner yang menggambarkan bagaimana pengasuhan yang dilakukan oleh orang tua pada anaknya dan apa yang dirasakan oleh orang tua selama mengasuh anak remaja. Adapun analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif yang dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 26. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak remaja awal di Bandung Timur. Responden dalam penelitian ini adalah 233 ibu yang memiliki anak remaja awal di 19 SMP yang tersebar di Bandung Timur.

*Mindful Parenting* diukur menggunakan *Interpersonal Mindfulness in Parenting* (IMP) yang dikembangkan oleh Duncan *et al.* [8] dan sudah diadaptasi oleh Kumalasari & Fourianalistyawati [23]. Alat ukur *mindful parenting* ini terdiri dari 31 item yang menggambarkan pengalaman dalam mengasuh anak sehari-hari. Pada setiap item, partisipan diminta untuk menentukan seberapa sering mereka meyakini pernyataan tersebut dengan lima

pilihan respon yang dapat dipilih yaitu 0 = Tidak pernah, 1 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 3= Sering, 4 = Selalu. Indeks reliabilitas (*Cronbach alpha*) dari alat ukur ini sebesar .88.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut adalah gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

		Ayah		Ibu	
		<i>Mean score</i>	<b>n</b>	<i>Mean score</i>	<b>n</b>
<b>Usia</b>	21-30 tahun	-	0	106.6	5
	31-40 tahun	107.53	15	107.63	87
	41-50 tahun	113.13	39	110.52	110
	51-60 tahun	109.65	17	109.48	29
	>60 tahun	96.4	1	97.5	2
<b>Tingkat Pendidikan</b>	SMP	105.75	12	104.12	59
	SMA	108.99	30	109.4	127
	DIPLOMA	118.67	3	110	8
	S1	116.31	26	111.63	35
	S2	131	1	124	4

Data demografi yang digunakan pada penelitian ini adalah usia orang tua dan tingkat pendidikan orang tua. Hal ini didasari oleh teori Duncan [8] yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *mindful parenting*, diantaranya terdapat usia orang tua dan tingkat pendidikan orang tua,

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan usia yang memiliki nilai rata-rata *mindful parenting* paling tinggi adalah ayah yang berusia 41-50 tahun ( $N = 39$ ) dengan ( $M = 113.13$ ). Sedangkan pada ibu yang memiliki nilai rata-rata *mindful parenting* paling tinggi adalah ibu yang juga berusia 41-50 tahun ( $N = 110$ ) dengan ( $M = 110.52$ ). Sedangkan yang memiliki nilai rata-rata *mindful parenting* paling rendah adalah ayah yang berusia >60 tahun ( $N = 1$ ) dengan ( $M = 96.40$ ) dan ibu yang berusia >60 tahun ( $N = 2$ ) dengan ( $M = 97.50$ ).

Kemudian, berdasarkan tingkat pendidikan yang memiliki nilai rata-rata *mindful parenting* paling tinggi yaitu ayah dengan tingkat pendidikan magister (S2) ( $N = 1$ ) dengan ( $M = 131.00$ ) dan ibu dengan tingkat pendidikan magister (S2) ( $N = 4$ ) dengan ( $M = 124.00$ ). Sedangkan yang memiliki nilai rata-rata *mindful parenting* paling rendah adalah ibu dengan tingkat pendidikan SMP ( $N = 59$ ) ( $M = 104.12$ ) dan ayah dengan tingkat pendidikan SMP ( $N = 12$ ) ( $M = 105.75$ ).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diketahui bahwa Rata-rata ( $M$ ) usia responden pada penelitian ini adalah 41-50 tahun. Sedangkan, Rata-rata ( $M$ ) tingkat pendidikan akhir responden pada penelitian ini adalah SMA.

**Tabel 2.** Gambaran Umum *Mindful Parenting* Orang Tua

No	Kategori	Frekuensi	%
1	<i>Mindful Parenting</i> Rendah	18	5.90%
2	<i>Mindful Parenting</i> Tinggi	287	94.10%
Total		305	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini yaitu orang tua yang

memiliki anak remaja awal di 19 SMP di Bandung Timur ( $N= 287$ ) dengan persentase (94.10%) memiliki *mindful parenting* yang tinggi baik pada ayah maupun ibu, sedangkan sebanyak 18 responden (5.90%) memiliki *mindful parenting* yang rendah.

**Tabel 3.** Means Score Mindful Parenting Orang Tua

No	Kategori	Mean Score
1	Mindful Parenting Rendah	87.389
2	Mindful Parenting Tinggi	110.606

Tabel 3 menunjukkan bahwa skor rata-rata orang tua yang memiliki *mindful parenting* rendah ( $M=87.389$ ) dan skor rata-rata orang tua yang memiliki *mindful parenting* tinggi ( $M=110.606$ ). Artinya, orang tua yang memiliki anak remaja awal di 19 SMP di Bandung Timur, memiliki *mindful parenting* yang tinggi dengan skor rata-rata ( $M=110.606$ ).

Sejalan dengan asumsi pada penelitian ini bahwa orang tua yang memiliki anak remaja awal harus memiliki *mindful parenting* yang tinggi karena dalam menghadapi anak remaja awal yang sedang mengalami berbagai perubahan baik perubahan fisik maupun psikis, sehingga orang tua perlu memahami apa yang dirasakan oleh anak dengan memberikan perhatian penuh, mendengarkan anak yang bukan hanya sekedar mendengarkan saja tapi juga dengan mengerti apa yang dirasakan oleh anak. Orang tua yang memiliki *mindful parenting* tinggi adalah orang tua yang mampu mendengarkan anak dengan penuh perhatian sehingga anak akan merasa dihargai, didengarkan, dan mampu menyampaikan apa yang dirasakannya tanpa ada rasa keraguan [6].

Selain itu, orang tua yang memiliki *mindful parenting* yang tinggi mampu memilah-milah mana respon yang harus diberikan kepada anak dengan mempertimbangkannya terlebih dahulu dan tidak menghakimi perilaku anak [6]. Sehingga, orang tua dengan *mindful parenting* yang tinggi akan lebih peka dan dapat memperbaiki interaksi negatif atau hubungan yang kurang harmonis antara orang tua dengan anak, dapat mengurangi stress orang tua dalam hal pengasuhan [20]. Diperkuat pula oleh temuan yang dilakukan oleh Mahmud [15] yang menyatakan bahwa dalam mengasuh anak remaja, orang tua perlu memiliki *mindful parenting* yang tinggi dengan memberikan perhatian penuh kepada anak, karena *mindful parenting* yang tinggi akan mendorong orang tua untuk melakukan tugas-tugasnya dalam pengasuhan dengan sebaik mungkin sehingga kesejahteraan anak dapat tercapai.

**Tabel 4.** Means Score Mindful Parenting Ayah dan Ibu

	Mean Score	
	Rendah	Tinggi
Ayah	89.4	112.69
Ibu	86.62	109.97

Untuk melihat gambaran mengenai tingkat *mindful parenting* masing-masing pada ayah dan ibu, dilakukan analisis tabulasi silang *means score* jenis kelamin dan *mindful parenting*. Tabel 4 menunjukkan hasil bahwa skor rata-rata ayah memiliki *mindful parenting* rendah ( $M=89.40$ ) dan skor rata-rata ayah memiliki *Mindful parenting* tinggi sebesar ( $M=112.69$ ).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pada ayah dan ibu, jadi baik ayah maupun ibu, keduanya memiliki skor rata-rata *mindful parenting* yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lisa [24] yang menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan pengasuhan berkesadaran pada orang tua baik ayah maupun ibu. Hal ini menandakan sebagai orang tua, baik ayah maupun ibu sudah mulai memahami arti pentingnya pengasuhan pada anak dan menyadari bagaimana seharusnya bersikap dalam perihlah mengasuh anak.

Selama ini banyak yang menganggap bahwa peran dan keterlibatan ibu dalam pengasuhan harus lebih besar daripada ayah, padahal peran dan keterlibatan kedua orang tua baik ayah maupun ibu sama-sama penting dalam perkembangan anak. Keterlibatan dalam pengasuhan disini memiliki artian bahwa seberapa besar usaha yang dilakukan dalam berpikir, merencanakan, merasakan, memperhatikan, memantau, mengevaluasi, mengkhawatirkan, serta berdoa untuk anaknya [10]. Menurut Harry Santosa [12] dalam bukunya yang berjudul *Fitrah Based Education* juga menjelaskan bahwa pada fase *pre aqilbaligh* yaitu fase dimana anak berusia 10-14 tahun. Pada fase *pre aqilbaligh* ini peran ayah dan ibu diuji melalui kelekatan, di mana anak perempuan didekatkan ke ayah, sedangkan anak lelaki didekatkan ke ibu dengan tujuan agar ayah dan ibu menjadi *role model* pertama anak dalam memahami peran lawan jenis [12].

Orangtua dengan *mindful parenting* yang tinggi akan terhindar dari stress, kecemasan sosial, meningkatkan kepuasan dan perasaan yang tenang [25]. Selain itu, orangtua yang memiliki *mindful parenting* yang tinggi akan mampu mendengarkan anak dengan penuh perhatian dan tidak menghakimi sehingga anak akan merasa dihargai dan mampu menyampaikannya tanpa ragu-ragu serta orangtua akan mampu memilah respon yang diberikan kepada anak dengan mempertimbangkannya terlebih dahulu [6].

**Tabel 5.** Kategori Berdasarkan Dimensi *Mindful Parenting*

Dimensi	Rendah		Tinggi	
	n	%	n	%
<i>Listening With Full Attention</i>	68	22.30%	237	77.70%
<i>Compassion For Self And Child</i>	28	9.20%	277	90.80%
<i>Non-Judgemental Acceptance Of Self And Child</i>	20	6.60%	285	93.40%
<i>Emotional Awareness Of Self And Child</i>	44	14.40%	261	85.60%
<i>Self-Regulation In The Parenting Relationship</i>	75	24.60%	230	75.40%

Selain melihat gambaran secara umum *mindful parenting* orang tua, penelitian ini juga mendapatkan hasil data empiris mengenai gambaran dimensi *mindful parenting* pada orang tua. Tabel 5 menunjukkan hasil bahwa responden pada penelitian ini paling banyak memiliki dimensi yang tinggi pada dimensi *Non-Judgemental Acceptance of Self and Child* yaitu sebanyak 285 (93.4%) orang tua. Artinya, orang tua mampu menerima sepenuhnya apa yang dimiliki oleh anak dan menerima kemampuan serta kekurangan yang dimiliki sebagai orang tua dalam mengasuh anak, namun tetap berusaha menjadi orang tua yang tepat bagi anaknya [6]. Selain itu, sebanyak 237 (77.7%) orang tua memiliki dimensi *listening with full attention* dengan kategori tinggi, artinya orang tua memiliki kemampuan untuk memberikan perhatiannya secara penuh ketika mendengarkan apa yang disampaikan oleh anak [8]. Sebanyak 277 (90.8%) orang tua memiliki dimensi *compassion for self and child* dengan kategori tinggi, artinya orang tua ingin memberikan kenyamanan ketika anak sedang merasa kesulitan dan ingin memenuhi kebutuhan anak yang pantas dan layak [8]. Orang tua dengan dimensi *compassion for self and child* juga berusaha untuk tidak menyalahkan dirinya sendiri ketika tujuan sebagai orang tua tidak tercapai [6]. Lalu, sebanyak 261 (85.6% ) orang tua memiliki dimensi *emotional awareness of self and child* dengan kategori tinggi, artinya orang tua dapat mengetahui, memahami, serta mengenali kondisi emosi dirinya maupun anaknya serta mampu menyikapi emosi tersebut dengan cara yang tepat [6]. Kemudian, sebanyak 230 (75.4%) orang tua memiliki dimensi *Self-Regulation in the Parenting Relationship* dengan kategori tinggi, artinya orang tua mampu memilah-milah respon mana yang akan diberikan kepada anak dengan mempertimbangkannya terlebih dahulu [8].

Hal ini menunjukkan bahwa fenomena orang tua yang memiliki anak remaja awal di 19 SMP yang tersebar di Bandung Timur memiliki *mindful parenting* yang tinggi, tergambar pula dari kelima dimensi *mindful parenting* yang dimiliki oleh orang tua yang seluruhnya berada pada kategori tinggi.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, kesimpulan yang diperoleh adalah orang tua yang memiliki anak remaja awal di 19 SMP yang tersebar di Bandung Timur memiliki *mindful parenting* yang tinggi, artinya orang tua mampu menghadapi tantangan mengasuh anak remaja awal dengan mendengarkan anak secara penuh perhatian, mampu memilah-milah mana respon yang harus diberikan kepada anak dengan mempertimbangkannya terlebih dahulu dan tidak menghakimi perilaku anak.

#### Acknowledge

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada 19 SMP yang tersebar di Bandung Timur yang telah mengizinkan dan membantu peneliti dalam menyebarkan kuisioner kepada orang tua siswa. Peneliti juga berterima kasih kepada para orang tua siswa di 19 SMP yang tersebar di Bandung Timur yang telah bersedia meluangkan waktunya dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

#### Daftar Pustaka

- [1] Parvizi, S., & Ahmadi, F. (2009). A qualitative study on adolescence, health and family. *Mental health in family medicine*, 6 3, 163-72 .
- [2] Erikson, E. (1968). *Identity, Youth, and Crisis*. NY: Norton.
- [3] Steinberg, L. D. (2020). *Adolescence*. McGraw-Hill Education
- [4] Turpyn, C. C., & Chaplin, T. M. (2016). Mindful parenting and parents' emotion expression: effects on adolescent risk behaviors. *Mindfulness*, 7(1), 246–254. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0440-5>
- [5] Collins, W. A., & Laursen, B. (2006). Parent-Adolescent Relationships. In P. Noller & J. A. Feeney (Eds.), *Close relationships: Functions, forms and processes* (pp. 111–125). Psychology Press/Taylor & Francis (UK).
- [6] Mubarak, P. (2016). Program pengasuhan positif untuk meningkatkan keterampilan *mindful parenting* orangtua remaja. *PSYMPATHIC*. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1095>
- [7] Keijsers, L., & Poulin, F. (2013). Developmental changes in parent–child communication throughout adolescence. *Developmental Psychology*, 49(12), 2301–2308. <https://doi.org/10.1037/a0032217>
- [8] 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>
- [9] Duvall, Evelyn Millis. (1977). *Marriage and Family Development 5th Edition*. J:B Lippincott Company
- [10] Palkovitz, R. (2002). Involved fathering and child development: Advancing our understanding of good fathering. In C. S. Tamis-LeMonda & N. Cabrera (Eds.), *Handbook of father involvement: Multidisciplinary perspectives*, 119-140. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- [11] Cabrera, N. J., Tamis-LeMonda, C. S., Bradley, R. H., Hofferth, S., & Lamb, M. E. (2000). Fatherhood in the twenty-first century. *Child development*, 71(1), 127–136. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00126>
- [12] Santosa, Harry. *Fitrah Based Education*. Bekasi: Yayasan Cahaya Mutiara Timur
- [13] Febrianingsih, D., & Sari, P. N. I. (2020). Peran Ayah dalam Pendidikan Islam Anak Perempuan. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 6(2), 156-171.

- <https://doi.org/10.53627/jam.v6i2.3791>
- [14] Wray-Lake, L., Flanagan, C. A., & Osgood, D. W. (2010). Examining Trends in Adolescent Environmental Attitudes, Beliefs, and Behaviors Across Three Decades. *Environment and Behavior*, 42(1), 61–85. <https://doi.org/10.1177/0013916509335163>
- [15] Mahmud, Alimuddin. (2015). *Pola Asuh Orangtua dan Kemandirian Anak*. Edukasi Mitra Grafika
- [16] Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- [17] Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: the inner work of mindful parenting*. Hyperion.
- [18] Kiong, Melly. (2015). *Mindful parenting*. Kemendikbud.
- [19] Bögels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. Springer Sciences & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7406-7>.
- [20] Behbahani, M., Zargar, F., Assarian, F., & Akbari, H. (2018). Effects of mindful parenting training on clinical symptoms in children with attention deficit hyperactivity disorder and parenting stress: Randomized controlled trial. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 43(6), 596– 604. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6230940/>
- [21] Cousineau, T. M., Hobbs, L. M., & Arthur, K. C. (2019). The Role of Compassion and Mindfulness in Building Parental Resilience When Caring for Children With Chronic Conditions: A Conceptual Model. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01602>
- [22] Ying, M. (2016). Mindfulness, Compassion for Children and Parents Well Being. International Conference on Positive Psychology and Cognitive Behavioral Therapy, 42. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- [23] Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2021). Faktor-Faktor Objektif dan Subjektif yang Memprediksi Mindful Parenting pada Ibu di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14(1), 52–62. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.1.52>
- [24] Lisa, W., & Astuti, A. (2018). Perbedaan Pengasuhan Berkesadaran pada Orang Tua Milenial. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 60–71. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i1.2074>
- [25] Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *PERSONALITY AND INDIVIDUAL DIFFERENCES*, 44(5), 1235–1245. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.018>
- [26] Putri, Unique Nur Alifa, Nurul, Andhita. (2021). Pengaruh *Mindful Parenting* terhadap Stres Pengasuhan pada Guru Wanita yang Memiliki Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 69-75.