



Efektivitas Pelatihan Spiritual Parenting Untuk Meningkatkan Mindful Parenting Ibu Anak Usia Dini

Effectiveness Of Spiritual Parenting Training For Improve Mindful Parentig Mother's Early Childhood

Ihda Al Husnayaini*, Eva Meizara Puspita Dewi, Ahmad Yasser Mansyur

Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: ihdaalhusnayainii@gmail.com

ABSTRAK

Masa anak usia dini merupakan fase terpenting dalam pembentukan karakter individu. Perilaku ibu dalam menerapkan pengasuhan anak usia dini seringkali menunjukkan sikap kurang sabar, kesulitan dalam membagi waktu dan perhatian, menunjukkan emosi yang berlebihan, serta cenderung mengikuti keinginan anak, sehingga tidak menunjukkan interaksi dengan penuh perhatian dan kesadaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan spiritual parenting terhadap peningkatan mindful parenting ibu anak usia dini. Pelatihan spiritual parenting dalam penelitian ini menekankan pada pemberian pemahaman mengenai prinsip dan model pengasuhan anak dalam Islam, yang meliputi aspek akidah, ibadah, dan akhlak. Partisipan penelitian sebanyak sembilan orang ibu (20-40 tahun). Penelitian ini menggunakan desain eksperimental kuasi dengan model one group pre-test post-test design. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala Interpersonal Mindful Parenting dengan nilai reliabilitas sebesar 0,882. Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa pelatihan spiritual parenting efektif untuk meningkatkan mindful parenting ibu anak usia dini dengan perolehan skor rata-rata pre-test sebesar 53,11 dan post-test sebesar 60,22, serta nilai signifikansi $p=0,004$. Pelatihan spiritual parenting dapat meningkatkan mindful parenting ibu anak usia dini, sehingga dapat membangun interaksi positif antara ibu dan anak.

Kata Kunci: Ibu anak usia dini, Mindful parenting, Pelatihan spiritual parenting

ABSTRACT

Early childhood is the important phase in forming individual character. Mother behaviors on implementing early childhood care often show impatience, difficulty to dividing time and attention, excessive emotions, and tends to follow the wishes of child, so as not to show interaction with full attention and awareness. This study aims to determine the effectiveness of spiritual parenting training in increasing the mindful parenting of early childhood mothers. Spiritual parenting training in this study emphasizes providing an understanding of the principles and models of parenting in Islam, which includes aspects of faith, worship, and morals. The study participants were nine mothers (20-40 years). This study used a quasi-experimental design with a one group model pre-test post-test design. The measuring instrument in this study is the Interpersonal Mindful Parenting scale with a reliability value of 0,882. The Wilcoxon test results showed that spiritual parenting training was effective in improving mindful parenting for early childhood mothers with an average pre-test score of 53,11 and a post-test of 60,22, and a significance value of $p = 0,004$. Parenting spiritual training can increase mother's mindful parenting in early childhood, so that it can build positive interactions between mother and child

Keywords:) Mother's early childhood, Mindful parenting, Spiritual parenting training

1. PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang sedang berkembang dan bertumbuh menuju pendewasaan, sehingga menjadi tahap yang sangat penting dalam kehidupannya. Pembentukan kualitas manusia untuk menanamkan nilai dan membentuk karakter paling tepat dilakukan pada masa usia dini dengan rentang usai 0-8 tahun pada masa usia tersebut disebut sebagai masa emas (*golden age*). Mutiah (2010) mengemukakan bahwa masa anak usia dini dikenal dengan masa sensitif dan kritis yang sangat dipengaruhi oleh perlakuan dari lingkungan hidupnya, sehingga memerlukan perlakuan yang harus diatur dengan baik dari keluarga, orang tua, maupun guru. Razak (2019) mengemukakan bahwa pembentukan karakter dan sikap anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, yaitu orang tua dan keluarga yang menjadi faktor utama agar anak menjadi pribadi yang lebih baik.

Hubungan antara anak dan orang tua merupakan hal paling mendasar pada masa usia dini. Pada masa tersebut anak menjadi peniru yang paling ulung, sehingga akan dengan mudah menerima dan terpengaruh dari sekitarnya. Muallifah (2009) mengemukakan bahwa masa depan dan kesuksesan anak di masa yang akan datang tergantung dari pengaruh orang tua dalam mendidik dan membimbing anak. *Setiap anak memiliki potensinya masing-masing, orang tua yang bertanggung jawab dalam setiap perkembangannya dan tentunya tidak lepas dari peran seorang ibu.* Meinaro (2010) mengemukakan bahwa fungsi utama ibu adalah pusat pembentukan keluarga mulai dari merawat, membesarkan dan mengasuh anak agar berkembang secara optimal.

Fenomena sekarang banyak dijumpai peran ibu tidak hanya sebagai pengasuh utama melainkan juga memiliki tuntutan peran rumah tangga hingga karir dan pekerjaan. Hasil survei kepada 20 orang ibu yang memiliki anak usia dini di kabupaten Gowa mengalami berbagai permasalahan dalam pengasuhan anak, yaitu sebanyak 55% (11 orang) merasa kurang sabar dalam menghadapi anak usia dini yang memiliki emosi yang tidak stabil, sebanyak 25% (5 orang) merasa kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan rumah tangga maupun pekerjaan dengan memberikan perhatian pada anak usia dini, sebanyak 20% (4 orang) memberikan gadget sebagai alternatif agar anak tidak melakukan aktivitas yang dapat mengganggu orang tua. Banyaknya tuntutan peran

yang ibu miliki ditambah dengan karakteristik anak usia dini yang unik, seperti tidak mau mendengar, aktif bermain, hingga menunjukkan perilaku agresif ketika keinginannya tidak dipenuhi. Hal ini cenderung mempengaruhi sikap, ucapan, dan perilaku ibu yang tidak secara penuh atau tidak terkontrol ketika berinteraksi dengan anak. Kehadiran ibu secara sadar saat berinteraksi dengan anak dikenal dengan istilah *mindful parenting*.

Brooks (2011) mengemukakan bahwa pengasuhan merupakan hubungan antara orang tua dan anak dengan tujuan untuk membesarkan, mengasuh, melindungi, mendidik dan membimbing. Lestari (2014) mengemukakan bahwa pengasuhan dilakukan berlandaskan kasih sayang dan rasa cinta yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan anak. Sedangkan istilah *mindfulness* merupakan kondisi individu yang melakukan segala aktivitas dengan kesadaran penuh akan keadaan sekitarnya. *Mindfulness* dapat membantu individu menghadapi tekanan dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Naik, Harris, & Forthun, 2013)

Andayani dan Koentjoro (2004) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi pengasuhan orang tua terdiri atas faktor internal dan eksternal. Faktor internal, yaitu meliputi kesejahteraan psikologis, keberagamaan atau masalah spiritual, kepribadian, dan sikap yang dimiliki orang tua, sedangkan faktor eksternal, yaitu meliputi lingkungan sekitar individu, seperti lingkungan kerja, sosial, keluarga, masyarakat, dan jasa pelayanan pendidikan anak. Hurlock (1999) mengemukakan bahwa pengasuhan juga dapat dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin orang tua atau anak, serta konsep mengenai peran. *Mindfulness* dapat dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu kelekatan pada masa dewasa terhadap lingkungan (Caldwell dan Shaver, 2013), kepribadian individu (Kartasasmita, 2011), dan konsep agama dan tradisi yang melibatkan rasa keingintahuan, keterbukaan, penerimaan dan cinta (Siegel, 2008).

Duncan, Coatsworth, dan Greenberg (2009) mengemukakan bahwa *mindful parenting* merupakan kesadaran dalam pengasuhan pada anak dengan memberikan perhatian dan tanpa memberikan penilaian negatif dari perilaku anak. Bluth dan Wahler (2011) mengemukakan bahwa *mindful parenting* yang dimiliki orang tua mampu mendorong anak untuk berperilaku positif secara konsisten dan menciptakan

suasana keluarga yang harmonis. Mubarak (2016) mengemukakan bahwa hal yang paling mendasar dalam pengasuhan adalah *mindful parenting* karena dapat membangun hubungan yang harmonis antara orang tua dan anak, mampu menghargai tindakan dan pendapat anak, terhindar dari stres pengasuhan, serta mampu menjalankan peran sebagai orang tua dan sudah pasti dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan anak.

Mubarak (2016) mengemukakan dalam hasil penelitiannya bahwa *mindful parenting* dapat ditingkatkan melalui program pengasuhan positif yang dirancang dalam bentuk pelatihan yang terdiri dari lima sesi, mulai dari pemberian materi hingga strategi mengembangkan keterampilan pengasuhan, sehingga program pengasuhan positif dapat mengembangkan keterampilan orang tua dalam berinteraksi dengan anak. Kurniawan dan Uyun (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pendidikan pengasuhan-versi pendekatan spiritual yang disusun berdasarkan nilai-nilai Islam berpengaruh terhadap peningkatan interaksi positif orang tua dan anak, serta lebih konsisten dalam memberikan pengasuhan yang terbaik bagi anak.

Pelatihan *spiritual parenting* menjadi salah satu upaya preventif yang dirancang dalam penelitian ini untuk memberikan pengaruh terhadap *mindful parenting*, sehingga dapat membangun interaksi positif antara ibu dan anak. Doe dan Walch (2001) mengemukakan bahwa dimensi sipiritual yang diterapkan dalam pengasuhan menekankan pada nilai-nilai ketuhanan dan memberikan pengaruh akan kesadaran orang tua agar lebih memahami arti dan tujuan hidup dalam proses pengasuhan. Anak menjadi amanah yang Allah titipkan kepada orang tua yang akan dipertanggungjawabkan di akhirat kelak, sehingga dengan memahami dan memberikan pengasuhan terbaik bagi anak menjadi salah satu upaya dalam menjalankan amanahnya. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT di dalam Q.S. At tahrir ayat 6 yang memerintahkan untuk memelihara diri dan keluarga dari api neraka, sehingga mengingatkan orang tua agar senantiasa memelihara keluarga termasuk anak yang menjadi amanah terbesar dalam kehidupan, sehingga harus menjalankan peran dengan baik dan semaksimal mungkin untuk mencapai ridha Allah SWT.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada salah satu kepala sekolah TK di kabupaten Gowa yang

menyatakan bahwa usia ibu yang cenderung muda dan baru memiliki anak belum terlalu memahami terkait pengasuhan anak, sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku ibu ketika berinteraksi dengan anak. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa rata-rata orang tua mempercayakan sepenuhnya kepada pihak sekolah terhadap perkembangan anaknya, adapun tuntutan orang tua yang sering dijumpai adalah selalu ingin melihat anaknya seperti anak yang lain, contohnya memaksakan anak untuk bisa calistung. Selain itu, rata-rata ibu orang tua anak usia dini cenderung memanjakan anak dengan memberikan hal yang diinginkannya, salah satunya memberikan gadget agar anak tidak mengganggu aktivitas ibu.

Hasil wawancara lainnya kepada dua orang Ibu, Ibu A menyatakan bahwa masih belum mengetahui pengasuhan yang baik untuk anak, ia hanya menerapkan berbagai aturan yang harus dipatuhi anaknya, seperti jam bermain dan jam belajar. Apabila anak terus bermain diluar jam yang ditentukan ibu A akan memaksa anak untuk pulang ke rumah dan terkadang masih menggunakan kekerasan verbal dan fisik. Hal yang sama dilakukan oleh Ibu B yang terkadang merasa stress dalam menghadapi karakteristik anak usia dini.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, ibu yang memiliki anak usia dini dengan usia pra sekolah (2-6 tahun) memiliki berbagai permasalahan dalam pengasuhan anak. Ibu seringkali memberikan sikap yang tidak menyenangkan kepada anak karena perilaku anak usia dini yang unik dan cenderung menyulitkan, sehingga anak akan kurang merasakan kehadiran ibu secara positif ketika berinteraksi bersama. Hasil survey indikasi tingkat *mindful parenting* kepada 30 orang ibu yang memiliki anak usia dini di kabupaten Gowa menunjukkan bahwa sebanyak 20% (6 orang) dalam kategori rendah, 63% (19 orang) dalam kategori sedang dan 17% (5 orang) dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa terdapat variasi tingkat *mindful parenting* pada ibu anak usia dini dan kebanyakan berada pada kategori sedang dan cenderung rendah, sehingga *mindful parenting* ibu anak usia dini penting untuk ditingkatkan.

Pemberian pelatihan mengenai konsep spiritual parenting dalam Islam akan menjadi sebuah upaya preventif yang dapat memberikan pemahaman dan

kesadaran akan peran ibu dalam pengasuhan anak usia dini serta mampu menciptakan interaksi positif antara ibu dan anak. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti hendak mengukur efektivitas pelatihan spiritual parenting untuk meningkatkan mindful parenting ibu anak usia dini. Hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini adalah pelatihan *spiritual parenting* efektif untuk meningkatkan *mindful parenting* ibu anak usia dini.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Mindful Parenting

Duncan, Coatsworth, dan Greenberg (2009) mengemukakan bahwa pendekatan *mindfulness* dapat diterapkan dalam proses pengasuhan disebut dengan istilah *mindful parenting*. Kiong (2015) mengemukakan bahwa *mindful parenting* merupakan suatu keterampilan pengasuhan yang mengedepankan kesadaran dalam proses mengasuh anak. *Mindful parenting* mengacu pada sikap, ucapan, perilaku dan penampilan orang tua saat sedang berinteraksi dengan anak. Kidscount (2012) mengemukakan bahwa *mindful parenting* merupakan model pengasuhan orang tua berkesadaran dan hanya berfokus pada interaksi antara orang tua dan anak yang sedang berlangsung. Konsep *midful parenting* mengajarkan individu untuk mengenali perasaan orang tua dan anak serta memahami hal yang dibutuhkan anak saat sedang berinteraksi dengan orang tua.

Crawford (2013) mengemukakan bahwa *mindful parenting* merupakan interaksi dengan penuh perhatian antara orang tua dan anak yang menumbuhkan sikap kesadaran akan diri sendiri dan anak. *Mindful parenting* berkaitan dengan perasaan, fisik, dan mental individu saat sedang berinteraksi antara orang tua dan anak yang akan menciptakan perubahan sesuai dengan tujuan pengasuhan orang tua.

Kiong (2015) mengemukakan bahwa *mindful parenting* terdiri atas lima aspek, yaitu mendengarkan dengan perhatian penuh, penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak, kesadaran emosional atas diri dan anak, Pengaturan diri dalam pengasuhan, kasih sayang kepada diri dan anak (Welas asih).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *mindful parenting* merupakan kemampuan pengasuhan orang tua yang melibatkan kesadaran

penuh ketika berinteraksi dengan anak meliputi sikap, ucapan dan perilaku, sehingga terbentuk interaksi yang positif antara orang tua dan anak.

2.2. Pelatihan *Spiritual Parenting*

Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas) (2008) menerangkan bahwa pelatihan merupakan suatu proses atau cara untuk mencapai peningkatan pengetahuan, dan keterampilan. Bakar dan Jufri (2017) mengemukakan bahwa pelatihan merupakan proses pemberian pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi yang akan menunjang pelaksanaan suatu tugas tertentu. Widoyoko (2017) mengemukakan bahwa pelatihan merupakan suatu bentuk program terencana yang melibatkan enam komponen dalam pelaksanaannya, yaitu peserta, pelatih atau instruktur, materi, waktu, metode, dan media pelatihan.

Chaplin (2006) mengemukakan bahwa spiritual merupakan kepercayaan individu yang berkaitan dengan religius, keagamaan, keimanan, dan yang menyangkut nilai-nilai transedental. Doe dan Walch (2001) mengemukakan bahwa spiritualitas merupakan kepercayaan akan adanya kekuatan yang lebih besar atas segalanya. Spiritualitas mengandung prinsip kesadaran yang menghubungkan antara individu dengan Tuhan dan menjadi dasar terbentuknya harga diri, nilai, perkembangan moral, dan rasa memiliki.

Pendekatan spiritual bukan hanya menekankan pada aspek ibadah dan menyembah pada Tuhan tetapi berkaitan erat dengan segala aspek kehidupan termasuk dalam proses mengasuh anak yang dikenal dengan istilah *spiritual parenting*. Doe dan Walch (2001) mengemukakan bahwa *spiritual parenting* merupakan interaksi dalam mengasuh dan mendidik dengan menggunakan prinsip spiritual yang menempatkan Tuhan sebagai utuan tertinggi dan mementingkan kondisi jiwa orang tua dan anak.

Islam merupakan agama yang menekankan unsur-unsur spiritualitas dalam mengasuh anak. Kurniawan dan Uyun (2013) mengemukakan bahwa pengasuhan dalam perspektif Islam menekankan pada kerangka kerja konseptual dan motivasional yang memandang pengasuhan merupakan salah satu aktivitas transedental kepada Allah SWT. Muallifah (2009) mengemukakan bahwa pengasuhan dalam ajaran Islam merupakan kewajiban orang tua dalam mendidik dan membimbing anak yang merupakan

amanat dari Allah SWT dan akan dipertanggungjawabkan.

Muallifah (2009) mengemukakan bahwa pengasuhan bertujuan untuk membentuk kepribadian anak yang shalih dan shalihah yang dikembangkan melalui lima potensi anak, yaitu fisik, emosi, kognitif, sosial, dan spiritual. Muallifah (2009) mengemukakan bahwa pembentukan kepribadian anak yang shalih dan shalihah perlu dilakukan sejak dini. Perilaku anak di masa depan merupakan cerminan dari pola pengasuhan dan pendidikan yang diterapkan dalam keluarga.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *spiritual parenting* merupakan rancangan kegiatan yang memberikan pemahaman terkait pengasuhan dengan pendekatan spiritual yang menekankan pada nilai-nilai Islam. Pelatihan *spiritual parenting* mengajarkan para orang tua untuk selalu melibatkan dan merasakan kehadiran Allah SWT ketika berinteraksi dengan anak, sehingga akan meningkatkan kesadaran orang tua dalam mengasuh anak.

Sulayman (2017) mengemukakan bahwa pengasuhan dalam Islam bertujuan untuk mendidik anak agar menjadi penyejuk hati bagi orang tua dengan memberikan pendidikan berdasarkan ajaran Al-Qur'an dan As-Sunnah, sehingga akan memberikan kebaikan dunia dan akhirat. Prinsip-prinsip *spiritual parenting* dalam Islam yang perlu diketahui orang tua sebagai panduan dalam mendidik anak, yaitu memulai dari memperbaiki diri sendiri, kedudukan anak sebagai amanah, menanamkan kalimat tauhid, aktivitas bersama anak, membuasakan adab dan akhlak yang baik, dan berlemah lembut serta bercanda dengan anak.

Muallifah (2009) mengemukakan bahwa konsep pengasuhan dalam perspektif Islam lebih berorientasi pada praktik pengasuhan yang mengarah pada metode pendidikan yang akan berpengaruh pada akhlak anak. Ulwan (2016) mengemukakan bahwa mendidik anak dalam Islam terdiri atas lima model yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW, yaitu mendidik anak dengan keteladanan, mendidik dengan kebiasaan, mendidik dengan nasehat, mendidik dengan perhatian dan pengawasan. Serta mendidik dengan hukuman.

Pelatihan *spiritual parenting* dilaksanakan dengan teknik *e-learning*, yaitu menggunakan aplikasi *meeting* secara online. Pemberian materi dalam pelatihan ini menggunakan metode ceramah yang disampaikan oleh praktisi pelatihan dan metode audio visual dengan menggunakan media presentasi *power point*. Pelatihan dalam penelitian ini terdiri atas materi pengantar dan materi inti. Materi pengantar meliputi peran ibu dan kedudukan anak dalam Islam, serta prinsip kesadaran dalam pengasuhan. Materi inti meliputi pengasuhan anak dalam Islam yang memberikan pemahaman terkait aspek penting *spiritual parenting* yang menjadi panduan dalam mendidik anak dari buku Sulayman (2017) dan model pengasuhan anak dalam Islam yang dikemukakan oleh Ulwan (2016).

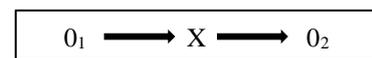
3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan rancangan eksperimental kuasi. Arikunto (2010) mengemukakan bahwa eksperimental-kuasi sering juga disebut sebagai eksperimen pura-pura yang belum memenuhi persyaratan. Seniaty, Yulianto, dan Setiadi (2015) mengemukakan bahwa penelitian eksperimental-kuasi tidak melakukan randomisasi dalam meneliti hubungan sebab akibat.

3.2. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan model *one-group pretest-posttest*. Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa *one-group pretest-posttest* memiliki hasil yang lebih akurat dengan membandingkan antara keadaan subjek sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Efektivitas pelatihan dalam penelitian ini dilihat dari perbedaan antara skor *pre-test* (O_1) dan *post-test* (O_2) *mindful parenting* orang tua anak usia dini. Rancangan eksperimen dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain rancangan eksperimen

Keterangan:

O_1 : *Pre-test* (keterampilan *mindful parenting* sebelum diberikan perlakuan)

X : Perlakuan (Pemberian pelatihan *spiritual parenting*)

O_2 : *Post-test* (keterampilan *mindful parenting* setelah diberikan perlakuan)

3.3. Instrumen Penelitian

Tingkat *mindful parenting* diukur dengan menggunakan skala *interpersonal mindfulness in parenting* (IM-P) Bruin yang diadaptasi dari penelitian Mubarak (2016) berdasarkan lima aspek dari *mindful parenting*. *Mindful parenting* merupakan model pengasuhan dengan melibatkan dan menekankan pada prinsip kesadaran dan perhatian penuh saat berinteraksi dengan anak meliputi ucapan, sikap, dan perilaku saat berinteraksi pada anak, sehingga akan membangun hubungan dan interaksi positif antara ibu dan anak.

Pengembangan skala dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu uji validitas ahli, daya diskriminasi aitem, dan uji reliabilitas. Uji validitas ahli yang dilakukan oleh tiga orang ahli dan dihitung menggunakan formula Aiken'S V yang memperoleh hasil dari rentang angka 0,58-0,83 sebanyak 31 aitem. Setelah dilakukan uji coba skala terhadap 30 orang ibu yang memiliki kemiripan kriteria dengan kriteria subjek penelitian ini terdapat 15 aitem memiliki $r_{ix} < 0,30$, sehingga aitem dinyatakan gugur. Jumlah aitem dalam skala IM-P dalam penelitian ini berjumlah 16 aitem dengan r_{ix} berada pada rentang 0,306-0,812.

Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS 25 *for windows*, sehingga diperoleh nilai sebesar 0,882 yang menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas skala IM-P pada penelitian ini tergolong bagus.

3.4. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini terdiri atas analisis deskriptif dan uji hipotesis dengan uji *Wilcoxon* melalui program SPSS 25 *for windows*. Supangat (2010) mengemukakan bahwa uji *Wilcoxon signed rank test* merupakan uji statistik non parametrik yang bertujuan untuk menguji perbedaan antara dua median yang diperoleh dari dua himpunan data dengan cara pengambilan data secara bertahap. Uji ini dilakukan untuk melihat efektivitas pemberian pelatihan *spiritual parenting* terhadap *mindful parenting* orang tua anak usia dini sebelum dan setelah diberikan pelatihan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1 Analisi Deskriptif

Analisis deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat deskripsi kelompok data seperti mean, standar deviasi, skor minimum, maksimum serta

untuk mengetahui kategorisasi tingkat *mindful parenting* pada setiap subjek sebelum dan setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

	Pre-test	Post-test
N	9	9
Mean	53,11	60,22
Std. Deviation	4,594	4,437
Minimum	48	51
Maximum	62	66

Hasil pengukuran *mindful parenting* kepada subjek penelitian maka diketahui bahwa skor rata-rata pada saat *pre-test* sebesar 53,11 dengan standar deviasi sebesar 4,594. Skor minimum sebesar 48 dan skor maksimum sebesar 62. Sedangkan skor rata-rata pada saat *post-test* sebesar 60,22 dengan standar deviasi sebesar 4,437. Skor minimum sebesar 51 dan skor maksimum sebesar 66. Adapun kategorisasi tingkat *mindful parenting* ibu anak usia dini sebelum pelatihan diperoleh hasil sebesar 89% (8 orang) berada pada kategori sedang dan sebesar 11% (1 orang) berada pada kategori tinggi, sedangkan tingkat *mindful parenting* ibu anak usia dini setelah pelatihan diperoleh hasil sebesar 22% (2 orang) berada pada kategori sedang dan sebesar 78% (7 orang) berada pada kategori tinggi. Berikut adalah tingkat *mindful parenting* sebelum dan setelah pelatihan dari tiap subjek:

Gambar 2. Tingkat *mindful parenting* subjek sebelum dan setelah pelatihan

4.1.2 Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan *spiritual parenting* efektif untuk meningkatkan *mindful parenting* ibu anak usia dini. Uji hipotesis menggunakan teknik non parametrik, yaitu *Wilcoxon signed rank test* yang bertujuan untuk melihat perbedaan dari dua data yang diperoleh secara bertahap. Uji hipotesis ini melihat perbandingan antara skor total *pre-test* dan *post-test* setiap subjek yang berasal dari populasi yang sama. Pengujian hipotesis menggunakan program SPSS 25 *for windows*, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil uji hipotesis

	Posttest-Pretest
Z	-2,670 ^b
Asymp.Sig. (2-tailed)	,008
Asymp.Sig. (1-tailed)	,004

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis di atas diperoleh nilai $p=0,004$ ($P<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa diperoleh hasil yang signifikan, sehingga terapat pengaruh pelatihan terhadap *mindful parenting* pada ibu anak usia dini. Berikut adalah rincian perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*:

Tabel 3. Rincian hasil perbandingan *pre-test* dan *post test*

Posttest- Pretest	N	Mean rank	Sum of ranks
Negative ranks	0 ^a	,00	,00
Positive ranks	9 ^b	5,00	45,00
Ties	0 ^c		
Total	9		

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil yang diperoleh mengalami peningkatan sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Sehingga dari uji hipotesis di atas menunjukkan bahwa pelatihan *spiritual parenting* efektif untuk meningkatkan *mindful parenting* ibu anak usia dini.

4.2 Pembahasan Penelitian

Subjek dalam penelitian ini sebanyak sembilan orang ibu yang memiliki rentang usia 26-39. Subjek yang mengikuti penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia dini usia 2-6 Tahun. Subjek dalam penelitian memiliki perbedaan latar belakang pekerjaan, yaitu ada yang bekerja sebagai tenaga medis, karyawan swasta, pegawai negeri, dan sekaligus menjadi ibu rumah tangga yang bertanggung jawab dalam keluarga. Melihat fenomena pandemi covid-19 para orang tua, khususnya ibu yang bekerja mengalami perubahan waktu kerja yang awalnya bekerja di luar menjadi harus bekerja di rumah atau sebaliknya para tenaga medis harus lebih banyak diluar dibandingkan di rumah.

Sementara pembelajaran mulai tingkat anak usia dini hingga perguruan tinggi lebih banyak dilakukan secara daring atau virtual semenjak diberlakukannya aturan pembatasan sosial berskala besar (PSBB), sehingga segala aktivitas dilakukan di rumah masing-masing. Kondisi tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi ibu agar mampu menyelesaikan tuntutan karir, rumah tangga dan tanggung jawabnya sebagai ibu dalam mengurus anak serta keluarga. Meinaro (2010) mengemukakan bahwa ibu merupakan pusat dari keluarga yang akan membentuk karakter keluarga dan anak. Fungsi utama seorang ibu adalah merawat dan membesarkan anak. Dari teori tersebut dapat diketahui bahwa tanggung jawab utama ibu adalah

merawat dan membesarkan anak, yaitu dengan memberikan pendidikan dan pengajaran yang terbaik agar dapat membentuk karakter keluarga dan anak.

Hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata-rata skor *pre test* sebesar 53,11 dan mengalami perubahan skor *post test* sebesar 60,22. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah skor sebesar 7,11. Adapun kategorisasi tingkat *mindful parenting* ibu anak usia dini sebelum pelatihan diperoleh hasil sebesar 89% (8 orang) berada pada kategori sedang dan sebesar 11% (1 orang) berada pada kategori tinggi, sedangkan tingkat *mindful parenting* ibu anak usia dini setelah pelatihan diperoleh hasil sebesar 78% (7 orang) berada pada kategori tinggi dan sebesar 22% (2 orang) berada pada kategori sedang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan *spiritual parenting* memberikan pengaruh terhadap peningkatan nilai rata-rata tingkat *mindful parenting* ibu anak usia dini.

Doe dan Walch (2001) mengemukakan bahwa kesadaran akan pengasuhan anak dapat ditingkatkan melalui pelatihan *spiritual parenting* yang menekankan pada konsep ketuhanan dalam proses pengasuhan, sehingga dapat meningkatkan kesadaran orang tua agar lebih memahami arti dan tujuan dalam proses pengasuhan anak. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Syafitri dan Hadjam (2017) menunjukkan bahwa nilai keagamaan yang diterapkan orang tua dalam keluarga mampu memberikan karakter positif dalam diri anak, yaitu dengan cara penanaman nilai dan ibadah.

Pelatihan ini terdiri atas materi pengantar, materi inti, aktivitas, dan sesi tanya jawab. Pengukuran tingkat pemahaman subjek sebelum pelatihan menunjukkan nilai rata-rata sebesar 7,22 sedangkan pemahaman subjek setelah pelatihan menunjukkan nilai rata-rata sebesar 10,89. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman setelah mengikuti pelatihan. Noe (2010) mengemukakan bahwa program pelatihan bertujuan untuk memberikan pengetahuan, peningkatan keterampilan dan perubahan perilaku untuk menunjang aktivitas dan tugas tertentu.

Pengukuran kepada seluruh subjek penelitian setelah mengikuti pelatihan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *mindful parenting* dengan perolehan nilai signifikansi $p=0,004$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *spiritual parenting* terhadap *mindful parenting* ibu yang memiliki anak usia

dini. Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa terdapat nilai perbandingan yang positif, sehingga hasil penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan *spiritual parenting* efektif untuk meningkatkan *mindful parenting* ibu anak usia dini. Hasil penelitian yang dilakukan Fourianalisyawati (2017) menunjukkan bahwa pendekatan spiritualitas memiliki hubungan yang signifikan dengan *mindfulness*. Gouveia, Carona, Canavarro, dan Moreira (2016) mengemukakan bahwa tingkat *mindfulness* individu berkaitan dengan *mindful parenting* yang baik dan gaya pengasuhan yang positif.

Doe dan walch (2001) mengemukakan bahwa spiritualitas mengandung prinsip kesadaran yang menghubungkan individu dengan Tuhan melalui ajaran-ajaran dalam agama, sehingga menjadi dasar terbentuknya harga diri, perkembangan moral, nilai dan rasa memiliki. Spiritualitas dalam penerapan pengasuhan dikenal dengan istilah *spiritual parenting* yaitu melibatkan Tuhan dalam penerapan pengasuhan anak. Sehingga, dengan memahami konsep *spiritual parenting* akan memberikan kesadaran penuh dalam pengasuhan dan membangun interaksi positif antara orang tua dan anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Kurniawan dan Uyun (2013) yang memperoleh hasil bahwa pengasuhan dengan pendekatan spiritual dapat meningkatkan interaksi dan hubungan positif antara orang tua dan anak serta lebih konsisten dalam memberikan pengasuhan yang terbaik. Kiong (2015) mengemukakan bahwa *mindful parenting* bertujuan untuk membangun interaksi positif antara orang tua dengan anak dengan mengedepankan kesadaran yang mengacu pada sikap, perilaku, ucapan, dan penampilan orang tua saat berinteraksi dengan anak.

Mindful parenting yang diterapkan dalam pengasuhan anak usia dini akan memberikan pengaruh positif terhadap interaksi ibu dan anak. Ibu akan lebih memberikan perhatian penuh seperti mendengarkan dan memahami pembicaraan, lebih menerima kondisi anak tanpa memberikan penghakiman terhadap diri ataupun anak, mampu memahami perasaan ketika sedang berinteraksi, memberikan respon yang tidak berlebihan terhadap perilaku dan pencapaian anak, serta memberikan kasih sayang penuh ketika anak membutuhkan bantuan.

5 KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah pelatihan *spiritual parenting* efektif untuk meningkatkan *mindful parenting* ibu yang memiliki anak usia dini. Terjadi peningkatan pemahaman mengenai konsep *spiritual parenting* yang berpengaruh terhadap tingkat *mindful parenting* ibu yang memiliki anak usia. Skor *post-test* mengalami peningkatan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan *spiritual parenting* dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *mindful parenting* ibu yang memiliki anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Qur'an al Karim.
- Andayani & Koentjoro. (2004). *Psikologi keluarga peran ayah menuju coparenting*. CV Citra Media.
- Bakar, R. M., & Jufri, M. (2017). *Analisis kebutuhan dan rancangan pelatihan*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Bluth, K., & Wahler, R. G. (2011). Parenting preschoolers: Can mindfulness help?. *Mindfulness*, 2(4), 282-285.
- Brooks, J. (2011). *The process of parenting* (edisi 8). Terjemahan oleh R. Fajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Caldwell, J. G. & Shaver, P.R. (2013). Mediator of the link between adult attachment and mindfulness. *Interpersona*, 7(2), 299-310.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Terjemahan oleh K. Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Doe, M., & Walch, M. (2001). *10 prinsip spiritual parenting bagaimana menumbuhkan dan merawat sukma anak-anak*. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 12(3), 255-270.
- Fourianalisyawati, E. (2017). Kesejahteraan spiritual dan *mindfulness* pada majelis sahabat shalawat. *Psikis-Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 79-85.
- 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.
- Hurlock, E. B. (1999). *Child development Jilid 2*. Terjemahan oleh Tjandrasa. Jakarta: Erlangga.
- Kartasasmita, S. (2011). Hubungan kepribadian big-five (NEO-PI) dengan mindfulness pada mahasiswa. *Conference paper*. Jakarta: Universitas Tarumanegara.
- Kiong, M. (2015). *Mindful parenting*. Kemendikbud.
- Kurniawan, I. N., & Uyun, Q. (2013). Penurunan stress pengasuhan orang tua dan disfungsi interaksi orang tua-anak melalui pendidikan pengasuhan versi pendekatan spiritual (PP-VPS). *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(1), 111-130.
- Lestari, S. (2014). *Psikologi keluarga penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Group.
- Mutiah, D. (2010). *Psikologi bermain anak usia dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Meinaro, E. A. (2010). Konsep dasar keluarga. Dalam K. Silalahi & E. A. Meinarjo (Penyunting). *Keluarga Indonesia: Aspek dan dinamika zaman* (hal 3-12). Jakarta: Rajawali Pers.
- Muallifah. (2009). *Psycho islamic smart parenting*. Yogyakarta: Diva press.
- Mubarok, P. P. (2016). Program pengasuhan positif untuk meningkatkan keterampilan *mindfull parenting* orang tua remaja. *Psymphatic*, 3(1), 35-50.
- Naik, P., Harris, V. W., & Forthun, L. F. (2013). *Mindfulness : An Introduction* (I. Extension (ed.)). University of Florida.
- Noe, R. A. (2010). *Employee training and development*. (5th ed.). New York: McGraw-Hill Irwin.
- Pusat Bahasa Depdiknas. (2008) *Kamus bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Razak, A. (2019). Pelaksanaan program pelatihan parenting skills pada kelompok ibu rumah tangga di desa tanabangka kecamatan bajeng barat kabupaten gowa. *Prosiding seminar nasional*, (3), 200-203.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, N. (2015). *Psikologi eksperimen*. PT Indeks.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Siegel. (2008). The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being. *Journal*, 17(3), 166-168.
- Sulayman, S. A. (2017). *Panduan mendidik anak*. Terjemahan oleh Abu Salma Muhammad Rachdie. Digital publishing.
- Supangat, A. (2010). *Statistika dalam kajian deskriptif, inferensi, dan nonparametrik*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Syafitri, D., U. & Hadjam, M., N., R. (2017). Religiusitas: Faktor protektif pengasuhan orang tua dengan status sosial ekonomi rendah. *Psikologika*, 22(1), 1-14.
- Ulwan. A. N. (2016). *Pendidikan anak dalam islam*. Depok: Fathan Prima Media.
- Widoyoko, E. P. (2017). *Evaluasi program pelatihan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

