

# PERBEDAAN PENGASUHAN BERKESADARAN PADA ORANG TUA MILENIAL

<sup>1</sup>Warda Lisa

<sup>2</sup>Asagaya Astuti

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

Jl. Margonda Raya No. 100, Depok 16424, Jawa Barat

<sup>1</sup>wardalisa@staff.gunadarma.ac.id

## Abstrak

*Menjadi orang tua memiliki tanggung jawab yang cukup besar dalam mendidik anak. Usia orang tua milenial, rata-rata berkisar usia 36 tahun kebawah. Sebagai orang tua di zaman ini, banyak masih mengacu terhadap nilai-nilai yang diajarkan oleh orang tuanya dahulu, akan tetapi berbeda dalam penerapannya. Namun, dalam penerapannya belum tentu semudah dibayangkan, terlebih dua orang yang memberikan pengasuhan yaitu ayah dan ibu yang belum sama dalam penerapannya. Penelitian ini bertujuan melihat perbedaan pengasuhan berkesadaran antara ayah dan ibu era milineal. Metode penelitian dengan kuantitatif, dengan teknik sampling perpositive sampling dengan jumlah subjek sebanyak 100 orang, karakteristik sampling ialah, orang tua (ayah atau ibu) memiliki anak usia (0-11 tahun), usia kelahiran sekitar tahun 1982 hingga 2000. Alat ukur yang digunakan adalah skala pengasuhan berkesadaran menurut Duncan, Coatsworth, dan Greenberg (2009) mendengarkan dengan penuh perhatian, penerimaan diri anak tanpa menghakimi, kesadaran emosi terhdap anak, pengaturan diri dalam pengasuhan, kasih sayang terhadap diri dan anak. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik uji beda (t-test) dengan bantuan program statisitik SPSS. Hasil dari penelitan ini menunjukkan nilai  $t = -0.843$ , dengan taraf signifikansi penelitian bernilai  $0.075$  ( $p > .05$ ), yang artinya tidak terdapat perbedaan pengasuhan berkesadaran antara ayah dan ibu milenial.*

**Keyword:** *Mindful parenting, parent, millennials*

## Abstract

*Becoming a parent has considerable responsibility in educating children. Age of millennial parents, the average age ranges from 36 years and under. As parents in this age, many still refer to the values taught by their parents, but are different in their application. However, in its implementation it is not necessarily as easy as imagined, especially two people who provide care, father and mother who have not been the same parenting in its application. This study aims to look at the differences in conscious care between the millennial parent, father and mother. This research methode is Quantitative methods, with perpositive sampling technique with a number of subjects ( $n=100$ ) people, sampling characteristics are, parents (father or mother) have children aged (0-11 years), the age of birth around 1982 to 2000. Measuring instruments used is the scale of conscious parenting according to Duncan, Coatsworth and Greenberg (2009) listening attentively, self-acceptance of children without judgment, emotional awareness of children, self-regulation in care, affection for themselves and children. Data analysis was performed by using a different test technique (t-test) with the help of the SPSS static program. The results of this study show the value of  $t = -0.843$ , with the significance level of the study worth  $0.075$  ( $p > 0.005$ ), which means that there is no difference in awareness between millennial mothers and fathers.*

**Kata kunci:** *Pengasuhan berkesadaran, orang tua, milenial*

## PENDAHULUAN

Kehadiran buah hati dalam kehidupan berumah tangga, merupakan suatu hal yang diharapkan bagi semua pasangan yang telah berkeluarga. Peran baru muncul sebagai orang tua dan memiliki tanggung jawab baru dalam keluarga. Orang tua merupakan dua individu yang berbeda dan memasuki hidup bersama dengan membawa pandangan, pendapat, dan kebiasaan sehari-hari. Menjadi orang tua, ibu dan ayah memiliki peranan yang sangat penting dalam bertugas untuk mendidik anak-anaknya (Gunarsa, 2000). Tanggung jawab utama sebagai orangtua, untuk mendidik dan membimbing anaknya untuk mencapai tahapan tertentu agar anak siap dalam kehidupan bermasyarakat. Tugas orang tua, sebagai agen sosialisasi nilai-nilai kebaikan harus memberikan contoh perilaku yang baik, dapat menjadi teladan dalam aturan dan arahan tentang perilaku baik dan buruk dengan bahasa yang dipahami anak sesuai dengan tahapan-tahapan usianya (Hastuti, 2015). Tantangan dalam mendidik anak, di era teknologi saat ini menjadi sangat dinamis dan penuh dengan tantangan. Orang tua dalam pengasuhan anak sering tidak diimbangi dengan pengetahuan tentang bagaimana cara mendidik anak yang tepat. Misalkan, dalam pemberian atau penggunaan gawai, orang tua tidak menginginkan anaknya kecanduan gawai, akan tetapi tidak ada regulasi dalam penggunaan dan tidak memberikan contoh yang tepat pada anak. Fenomena kesalahan mengenai pengasuhan anak saat ini sering sekali terjadi, seperti dengan kekerasan fisik dan mental, terlalu bebas, dan sebagainya, yang mempengaruhi perubahan perilaku atau kepribadian anaknya (Padjrin, 2016). Oleh karena itu, keberhasilan tumbuh

kembang seorang anak sangat ditentukan oleh keluarganya, terutama oleh orangtuanya (Marliani 2014). Sebagai orangtua generasi millennial yang lahir antara tahun 1980 hingga 1990-an awal (Verhaagen, 2005). Dalam pengasuhan anak, akan menanamkan nilai-nilai yang serupa diajarkan oleh orang tuanya terdahulu, akan tetapi dalam penerapan dalam gaya pengasuhan mengalami perubahan, tidak setradisional era sebelumnya. Mengasuh anak di pada orang tua milenial penuh dengan tantangan, mulai dari kesiapan orangtua, terutama ibu, untuk menghadapi tantangan dalam era saat ini.

Faktanya berdasarkan survei KPAI tahun 2015 (dalam Sasongko, 2015), hanya 27.9% dari ayah dan 36.6% dari ibu yang mencari informasi dalam pengasuhan berkualitas sebelum menikah. Masih dalam survei yang sama, KPAI juga dalam surveinya menemukan bahwa sebanyak 66.4% ayah dan 71% ibu meniru pengasuhan yang dilakukan kedua orang tua mereka sebelumnya. Berdasarkan data KPAI hingga bulan Mei 2018 mencatat bahwa kasus ABH (Anak berhadapan dengan Hukum), menduduki peringkat pengaduan tertinggi. Dari 1885 pengaduan yang masuk, 504 diantaranya (27% dari total kasus) merupakan kasus ABH, kemudian disusul oleh kasus keluarga dan pengasuhan alternatif (324 kasus), pornografi dan cybercrime (255 kasus), kesehatan dan napza (162 kasus), pendidikan (161 kasus), trafficking dan eksploitasi (144 kasus), sosial dan anak dalam situasi darurat (119 kasus), agama dan budaya (105 kasus), hak sipil dan partisipasi (79 kasus), kasus perlindungan anak lainnya (32 kasus). Permasalahan-permasalahan tersebut sangatlah

mengerikan jika terjadi pada anak-anak yang akan menjadi penerus generasi bangsa. Padahal seharusnya, sebagai orang tua, harus mampu menjadi pencetak generasi unggul untuk masa depan. Mampu mendengar dan melindungi hak-hak anak. Seperti yang tertuang dalam Undang-undang perlindungan anak No35/2014, dalam pasal 14 (Ayat 1), disebutkan setiap anak berhak untuk diasuh oleh orangtuanya sendiri, kecuali jika ada alasan atau aturan hukum yang sah menunjukkan pemisahan itu demi kepentingan terbaik bagi anak dan merupakan pertimbangan terakhir (UU Perlindungan Anak, 2014). Jika, anak tidak mendapatkan perlindungan dan pengasuhan, bahkan maraknya juga kasus-kasus penelantaran anak, banyak disebabkan dari ketidaktahuan orang tua dalam melakukan pengasuhan pada anak, terutama orang tua muda. Padahal, pemerintah dari berbagai kebijakan juga melakukan kajian dan edukasi menjadi orang tua.

Pusat kajian dan Perlindungan Anak (PKPA) menyatakan data kekerasan terhadap anak di Sumatera Utara sepanjang 2007 sampai tahun 2009 menunjukkan adanya indikasi memburuknya pola *parenting* dan pendidikan orangtua terhadap anak-anaknya. Tercatat pada tahun 2007 dari 260 kasus kekerasan terhadap anak yang terjadi sepanjang tahun, orangtua kandung (ayah/ ibu kandung) sebagai pelaku tercatat sebanyak 14 kasus (10.21%). Pada tahun 2008, jumlah ini mengalami fluktuasi dengan orangtua kandung (ayah/ ibu kandung)

sebagai pelaku meningkat menjadi 33 kasus. Kemudian pada tahun 2009, dari 172 kasus yang terdata, angka kasus kekerasan terhadap anak semakin menunjukkan indikasi semakin buruknya pola pengasuhan dan pendidikan orangtua terhadap anak-anaknya, yakni pelaku kekerasan terhadap anak dengan orangtua sebagai pelakunya meningkat menurun dari segi jumlah namun meningkat dari segi prosentasi yakni menjadi 21 kasus (13%).

Salah satu peran pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah membentuk direktorat pendidikan orangtua sebagai manifestasi pendidikan untuk para orangtua terutama orangtua muda (Permendikbud No. 11 Tahun 2015). Hal ini sangat penting agar para orangtua mempunyai pengetahuan yang tepat mengenai bagaimana acara mendidik dan mengasuh secara tepat, agar sebagai orangtua mampu mengatasi permasalahan serta mendampingi tumbuh kembang anak-anaknya dengan baik.

*Parenting* yang dilakukan oleh orang tua menjadi dasar bagi anak dalam membentuk kepribadiannya (Bomstein, 2002). Orang tua yang memiliki keterampilan pengasuhan berkesadaran akan terhindari dari stres, kecemasan sosial, meningkatkan kepuasan dan perasaan yang tenang. Menurut Dekeyser (dalam Mubarak, 2016) Orang tua yang memiliki pengasuhan berkesadaran akan mampu mendengarkan anak dengan penuh perhatian sehingga anak akan merasa dihargai dan mampu menyampaikannya dengan leluasa. Selain itu, orang tua akan mampu memilah respon yang diberikan kepada anak dengan mempertimbangkannya terlebih dahulu.

Orang tua akan mampu menyampaikan pesan emosi dan harapan orang tua kepada anak tanpa memberikan penghakiman kepada anak.

Menurut Aufia (2017), *parenting* merupakan bagian dari proses mendidik dengan baik dan menumbuhkan kembangkan potensi anak. *Parenting* yaitu sikap dan perilaku orang tua dalam membina kelangsungan hidup seorang anak dalam pertumbuhan, perkembangan, dan memberikan perlindungan anak secara menyeluruh baik fisik, sosial, maupun mental, serta spiritual yang berkepribadian. Pembelajaran kepada anak dimulai sejak usia dini, kondisi keluarga yang harmonis dapat memberikan pengaruh positif pada perkembangan anak. Perkembangan anak dapat dipengaruhi oleh sikap, dan cara *parenting* orang tua dalam mendidik anak-anaknya. Keberhasilan seorang anak tidak terlepas dari *parenting* atau metode yang diberikan oleh orang tuanya. Salah satu bentuk pengasuhan orangtua adalah pengasuhan berkesadaran.

*Mindful parenting* dalam bahasa Indonesia adalah mengasuh berkesadaran, dengan kata *parenting* yang diartikan sebagai pola mengasuh yaitu orang tua yang mengasuh anaknya agar tumbuh menjadi pribadi-pribadi yang unggul sedangkan *mindful* adalah berkesadaran atau yang mengacu pada orang yang selalu menjaga kesadarannya dari pikiran, ucapan, dan semua perilaku yang kurang pantas. *Mindful parenting* mengacu pada sikap, ucapan, dan perilaku serta penampilan orang tua yang mengedepankan kesadaran dalam mengasuh buah hati mereka. (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009). *Mindful parenting* akan

mendukung komunikasi interpersonal. Oleh karena itu, orang tua yang memiliki *mindful parenting* akan mampu berkomunikasi dengan anaknya (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009).

Penelitian yang dilakukan Mubarak (2016) mengenai *parenting* yang positif untuk meningkatkan keterampilan *mindful parenting* pada orang tua remaja dengan responden 119 orang perempuan dan 30 orang laki-laki tentang tingkat *mindful parenting* orang tua menunjukkan bahwa 10,19% orang tua termasuk dalam kategori rendah, 60,4% termasuk dalam kategori sedang, dan 29,41% termasuk dalam kategori tinggi dan dari hasil wawancara sebagian mengatakan bahwa kesulitan dalam mendidik anak, terkadang masih menggunakan kekerasan verbal, dan mudah marah jika anak berbuat kesalahan.

*Mindful parenting* tidak menunjukkan sikap negatif seperti marah, mengamuk, mengomel, perilaku kasar terhadap anak. Orang tua yang memiliki keterampilan *mindful parenting* mengetahui kapan berhenti sejenak dari pada bereaksi. Cara orang tua bereaksi terhadap emosi anak akan menimbulkan efek emosional dan sosial terhadap anak. Orang tua yang mendukung, toleran dan tidak menggunakan emosi negatif ketika anaknya sedang menunjukkan emosi negatif, maka anak tersebut akan tumbuh dan memiliki kompetensi sosial dan emosional yang lebih matang (Duncan, Coatworth, & Greenberg, 2009). *Parenting* yang dilakukan pada anak dengan kondisi di zaman perkembangan teknologi semakin maju, berpengaruh terhadap pola asuh yang dilakukan oleh para orangtua. Konsep *mindful parenting* atas dasar berkesadaran menjadikan orang tua harus menyadari bahwa mendidik anak itu

harus dilakukan dengan pengendalian emosi atau regulasi emosi. Jika seorang anak berhadapan dengan masalah, jangan sampai diselesaikan dengan emosi. Orang tua harus mengendalikan emosi dengan cara mendengarkan apa yang mereka rasakan dan jangan sampai menghakimi mereka (Slesta, 2018). Peran regulasi emosi yang dimiliki pada orang tua membentuk regulasi emosi pada anak, dan implikasi klinis dari fungsi pengaturan dalam hubungan orangtua-anak. Dampaknya positifnya dapat mengurangi hiperaktivitas dan kenakalan pada anak karena cenderung melakukan *parenting* dengan sepenuh hati dan mendengarkan anak (Rutherford, Wallace, Laurent, & Mayes, 2015).

Konsep *mindful parenting* mengajak orang tua belajar mengendalikan diri, menghargai, dan memahami anak. Jika diterapkan dengan benar, ini dapat meminimalisir kekerasan di dalam rumah tangga. Orang tua yang mampu mengatur emosinya dengan baik akan mampu memposisikan dirinya untuk memutuskan harus berbuat atau bertindak dalam kondisi apapun dan dimanapun. Gross (2007) mengatakan agar emosi-emosi itu tidak meluap perlu adanya pengolahan emosi yang disebut sebagai regulasi emosi.

Penelitian lain mengenai *parenting* berkesadaran dan ekspresi emosi orang tua: Efek pada perilaku risiko remaja. Regulasi emosi orang tua sebagai mekanisme potensial dalam hubungan antara *parenting* yang berkesadaran dan penuh perhatian dan perilaku berisiko remaja. Sampel dari 157 remaja berusia 12-12 tahun (49% perempuan) dan pengasuh utama mereka (99% perempuan) berpartisipasi dalam interaksi

konflik yang membangkitkan emosi. Orang tua melaporkan praktik *parenting* yang penuh perhatian mereka, dan ekspresi emosi orang tua selama interaksi konflik dikodekan termasuk emosi negatif, emosi positif, dan berbagi emosi positif orangtua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *parenting* yang penuh perhatian dikaitkan dengan lebih sedikit emosi negatif orangtua dan emosi positif bersama yang lebih besar selama konflik orangtua-remaja. Lebih lanjut, hasil menunjukkan adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dan *mindful parenting* dan penuh perhatian (Turpyn & Chaplin, 2016).

Di dalam studi Duncan, Coatsworth, dan Greenberg (2009) mengenai model *mindful parenting* yang digunakan untuk penelitian hubungan antara orang tua dan anak mengatakan dari 64 keluarga di Australia dengan orang tua yang memiliki anak dengan usia 2-8 tahun dan mengikuti pelatihan *mindful parenting* untuk meningkatkan regulasi orang tua menunjukkan perbaikan yang signifikan termasuk pengurangan potensi pelecehan dan kekerasan pada anak.

Penggunaan metode *mindful parenting* ini juga terbukti dapat mengurangi stres, menurunkan agresi anak, meningkatkan perilaku prososial anak, meningkatkan kepuasan dalam pengasuhan, meningkatkan kualitas komunikasi verbal dan nonverbal antara orang tua dan anak, bahkan secara efektif mampu membantu orangtua dalam mengasuh anak yang mengalami autisme dan ADHD (Beer,

Ward, & Moar, 2013; Cohen & Semple, 2010; Van der Oord, Bögels, & Peijnenburg, 2012).

Sebagai orangtua, peran dalam pengasuhan bukan hanya pada ibu, dari beberapa penelitian lebih banyak mengacu pada pengasuhan maternal. Akan tetapi, dengan adanya perubahan dalam sosial, ekonomi dan budaya, peran ayah dalam pengasuhan ini mulai mengalami transisi. Pengasuhan bukan hanya pada peranan ibu, ayah juga memiliki peranan yang tidak kalah penting. Menurut (Cabrera dkk., 2000), dalam pengasuhan kontribusi ayah juga diperhitungkan dalam perkembangan anak, jika anak memiliki kegiatan dan pengalaman bersama dengan ayah, maka akan mempengaruhi perkembangan anak selanjutnya, hingga memasuki usia remaja.

Ayah turut memberikan kontribusi penting bagi perkembangan anak, pengalaman yang dialami bersama dengan ayah, akan mempengaruhi seorang anak hingga dewasa nantinya. Peran serta perilaku pengasuhan ayah mempengaruhi perkembangan serta kesejahteraan anak dan masa transisi menuju remaja (Cabrera dkk., 2000). Lamb dkk. ( dalam Palkvolkis, 2002), membagi keterlibatan ayah dalam 3 komponen, yaitu (1) *paternal engagement*, pengasuhan yang melibatkan adanya suatu interaksi langsung ayah dengan anak, dengan cara permainan, pembelajaran ataupun kegiatan lainnya, (2) aksesibilitas, ayah akan berusaha meluangkan waktu saat anak membutuhkan, dan (3) memiliki tanggung jawab dalam menyusun rencana pengasuhan bagi anak, ayah disini fungsinya tidak langsung terlibat dengan anak.

Kualitas pengasuhan yang diberikan baik oleh ibu ataupun ayah haruslah disejajarkan (Bigner, 1994). Akan

tetapi kesetaraan peran ini dapat terlihat dari mulai banyaknya wanita yang memutuskan untuk bekerja. Hasil survei dari *platform* kesehatan Guesehat (dalam Puteri, 2019) mengenai peran pengasuhan orang tua milenial, didapatkan bahwa, sebanyak 53% ibu mengungkapkan bahwa suaminya selalu mencari tahu mengenai pola asuh dan tumbuh kembang anak, sebanyak 44.8% menjawab kadang-kadang, dan hanya 4% yang menjawab suami ikut terlibat aktif dalam pengasuhan anak.

Oleh sebab itu, dalam penelitian ini, ingin menelaah pentingnya pengasuhan pada orang tua milenial. Perbedaan yang sangat mendasar dalam pengasuhan akan sangat berdampak pada anak, sedangkan dalam pengasuhan ayah dan ibu memiliki peran yang berbeda. Sehingga, dalam penelitian ini, ingin melihat perbedaan pengasuhan berkesadaran antara ayah dan ibu milenial.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 100 orang responden. Dengan karakteristik penelitian, orangtua (ayah atau ibu) yang memiliki anak usia (0-11 tahun), Usia kelahiran orangtua sekitar tahun 1982 hingga tahun 2000. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *non probability sampling*, dengan metode *purposive sampling*.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah, skala *mindfull parenting* berdasarkan teori Duncan, Coatsworth, dan Greenberg (2009), mendengarkan dengan penuh perhatian, penerimaan diri anak tanpa menghakimi, kesadaran emosi terhadap anak, pengaturan diri dalam

pengasuhan, kasih sayang terhadap diri dan anak. Skala mengasuh berkesadaran dengan jumlah 22 aitem favorabel.

Teknik analisis data yang digunakan ialah dengan uji beda, menggunakan t-test. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer *Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* versi 24.0 for Windows 8.1.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan pengasuhan berkesadaran antara ayah dan ibu milenial ( $t = -0.843$ ), dengan nilai  $F (3.325)$  dengan taraf signifikansi penelitian bernilai  $0.075 (p > .05)$ . Berdasarkan hasil, didapatkan bahwa orangtua pada era milenial ini, tidak memiliki perbedaan dalam cara pengasuhan berkesadaran antara ayah dan ibu. Terkait dengan hasil tersebut, ayah dan ibu sudah memiliki pemahaman yang sama dalam pengasuhan anak. Hipotesis dalam penelitian ini ditolak, hal ini dikarenakan sebagai orang tua milenial, peran ayah dan ibu setara, punya pemahaman dan pengalaman yang sama dalam pengasuhan anak serta mudahnya dalam mengakses informasi mengenai edukasi dalam pengasuhan, selain itu juga tingkat pendidikan yang relatif lebih. Menurut Duncan, Coatsworth dan Greenberg (2009) terdapat faktor yang mempengaruhi pengasuhan berkesadaran yaitu, usia orang tua, pendidikan orang tua, pengalaman mengasuh anak dan hubungan antar orang tua.

Berdasarkan pengasuhan berkesadaran Ayah (93.85) dan Ibu (95.14) keduanya berada pada kategori tinggi. Pada era saat ini, bukan hanya peran ibu yang penting dalam pengasuhan, ayah juga memiliki kontribusi penting bagi perkembangan dan kesejahteraan anak, ayah mampu memberikan pengalaman berarti bagi anak hingga masa dewasa (Cabrera dkk., 2000). Kualitas pengasuhan yang diberikan baik oleh ibu ataupun ayah haruslah disejajarkan (Bigner, 1994). Kesetaraan peran ini dapat terlihat dari mulai banyaknya wanita yang memutuskan untuk bekerja. Meningkatnya jumlah ibu yang bekerja, menyebabkan peran dan partisipasi para ayah dalam kehidupan keluarganya semakin dituntut; tidak lagi hanya sebagai pencari nafkah namun juga sebagai pembimbing dan pengasuh anak di rumah. Berdasarkan hasil survei platform kesehatan Guesehat (dalam Putri, 2019), sebagai orang tua milenial, ibu yang menjadi responden menyatakan bahwa hasil survei sebanyak 57.5%. Ayah berperan aktif dalam melakukan pengasuhan, sebanyak 32.4% ibu mengaku suami lebih sering memainkan anak bermain saja, sedangkan 4.4% ibu mengaku suami hanya memenuhi nafkah materil saja untuk keluarga.

Peran suami dan istri sebagai patner dalam pengasuhan anak, memang seharusnya memiliki peranan yang sejalan dan saling melengkapi. Meskipun memiliki peranan yang berbedan. Ibu memiliki peran yang sangat dekat

dengan anak karena intensitas waktu lebih banyak dibandingkan ayah, sehingga peran ibu lebih banyak sebagai pemberi rasa aman dan kehangatan dengan anak. Sedangkan ayah sebagai peran utama dalam memenuhi kebutuhan dalam rumah tangga dan pelindung keluarga dirasakan juga sangat penting. Saat ini, peran ayah dalam pengasuhan juga merupakan upaya yang cukup penting dalam membentuk individu yang berkualitas. Berdasarkan Santrock (2009), jika orangtua mampu membangun kehangatan, penerimaan dan kasih sayang dengan baik, dapat menjadi dasar pembentukan karakter dan moral yang positif bagi anak.

Menurut Palkovits (2002), keterlibatan dalam pengasuhan juga diartikan sebagai seberapa besar usaha yang dilakukan oleh seorang ayah dalam berpikir, merencanakan, merasakan, memperhatikan, memantau, mengevaluasi, mengkhawatirkan serta berdoa bagi anaknya. Hal tersebut dikarenakan peran sebagai orang tua harus sama terutama dalam pengasuhan, ini dikarenakan orang tua memiliki peranan penting dalam pembentukan karakter anak terkait dengan pengasuhannya, jika orangtua mampu menerima keberadaan anak dapat berpengaruh terhadap pengasuhan anak berikutnya (Hastuti, 2015). Kehadiran ayah secara tidak langsung juga berperan terhadap kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis anak, ketika memberikan dukungan optimal terhadap pasangannya. Seperti penelitian Teitler (2001), kondisi kehamilan prima dan proses persalinan normal serta anak yang sehat, ketika suami memberikan dukungan

emosional secara optimal. Hal tersebut juga dikarenakan dukungan suami secara emosional kepada istri dapat mengakibatkan dukungan yang membawa dampak terhadap kebahagiaan dalam keluarga, salah satunya dalam kesepakatan dalam pengasuhan kepada anak.

Gaya pengasuhan dalam era milenial banyak melibatkan akses informasi yang mudah didapatkan dengan menggunakan teknologi. Hal ini terjadi karena menurut Verhaagen (2005), usia milenial sangat bergantung dengan penggunaan akses teknologi, kemampuannya dalam menggunakan aplikasi komputer, navigasi internet dan menggunakan alat-alat teknologi canggih, membuat orang tua mudah mencari dan belajar mengenai pengasuhan. Selain itu, kemudahan dalam berkomunikasi dengan anak dan keluarga juga dimudahkan bagi orang tua milenial, misalnya ayah dan ibu mudah berdiskusi mengenai masalah keseharian anak ataupun belajar mengenai pengasuhan yang tepat bagi anak. Hal tersebut dikaitkan dengan teori Duncan, Coatsworths, dan Greenberg (2009) bahwa dalam pengasuhan berkesadaran diperlukan beberapa dimensi yaitu, mendengarkan dengan penuh perhatian, penerimaan diri dan anak tanpa menghakimi, kesadaran emosi diri dan anak, pengaturan diri dalam pengasuhan, kasih sayang terhadap diri dan anak.

Tegawati (2016) menjelaskan mengasuh berkesadaran memberikan manfaat untuk meningkatkan kemampuan orangtua mendidik anak selama masa perubahan emosi, pikiran, dan perilaku usia remaja. Orang tua



yang mempraktikkan mengasuh berkesadaran pada interaksinya dengan anak, akan lebih tenang menghadapi perilaku negatif anak, lebih konsisten, dan mempunyai tujuan serta nilai yang jelas dalam pengasuhan. Menurut Dekesyser (dalam Mubarak, 2016), orang tua yang memiliki mengasuh berkesadaran akan mampu mendengarkan dengan penuh perhatian sehingga akan merasa dihargai dan mampu menyampaikan dengan leluasa. Selain itu, orang tua akan mampu memilah respon yang diberikan kepada anak dengan mempertimbangkan terlebih dahulu, orang tua akan mampu menyampaikan emosi dan harapan orang tua kepada anak tanpa memberikan penghakiman kepada anak. Orang tua yang memiliki keterampilan mengasuh berkesadaran akan terhindar dari stres, kecemasan sosial, meningkatkan kepuasan dan perasaan yang tenang. Hal ini sejalan dengan penelitian Slesta (2018) konsep mengasuh berkesadaran atas dasar berkesadaran menjadikan orang tua harus menyadari bahwa mendidik anak itu harus dilakukan dengan pengendalian emosi atau yang biasa disebut sebagai regulasi emosi.

Mindful parenting tidak menunjukkan sikap negatif seperti marah, mengamuk, mengomel, perilaku kasar terhadap anak. Orang tua yang memiliki keterampilan mindful parenting mengetahui kapan berhenti sejenak dari pada bereaksi. Cara orang tua bereaksi terhadap emosi anak akan menimbulkan efek emosional dan sosial terhadap anak. Orang tua yang mendukung, toleran dan tidak menggunakan emosi negatif ketika anaknya sedang menunjukkan emosi negatif, maka anak tersebut akan tumbuh dan memiliki kompetensi sosial dan emosional yang lebih matang

(Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009). Menurut Bogels dan Restifo (2013), orang tua yang mempraktekan pengasuhan berkesadaran pada interaksinya dengan anak akan lebih tenang menghadapi perilaku negatif anak. Berdasarkan penelitian Sofyan (2018), permasalahan yang terjadi pada anak seringkali disebabkan oleh kesalahan orangtua dalam berkomunikasi dengan anak. Komunikasi yang efektif dapat membangun pengasuhan positif. Komunikasi efektif dalam pengasuhan dapat diupayakan dengan penerapan dimensi-dimensi *mindful parenting* oleh orangtua. Strategi *mindful parenting* direkomendasikan tepat bagi orangtua agar dapat membangun pengasuhan positif dalam keluarga

Hasil deskripsi empirik responden berdasarkan melibatkan komunikasi dengan pasangan dalam pengasuhan anak, rata-rata responden menjawab sebanyak 95% ( $N = 100$ ) dari jumlah responden menjawab Ya dan hanya 5% ( $N = 100$ ), menjawab tidak. Hal tersebut menunjukkan bahwa, kerjasama dengan pasangan dalam mendidik dan mengasuh anak merupakan salah satu faktor yang sangat penting. Berdasarkan hasil temuan Hidayati, Kaloeti dan Karyono (2011), keterampilan yang dimiliki orang tua akan dapat berpengaruh terkait cara dalam mengarahkan dan menangani anak ketika sedang berbuat kesalahan, jika ada ketidaksepahaman antara ayah dan ibu dalam pengasuhan, seperti ketidaktahuan, dalam mengarahkan anak, memberikan hukuman yang tidak tepat, serta selisih paham antara kedua orang tua dapat menyebabkan tujuan dalam pengasuhan tidak dapat tercapai.

Menurut Widayanti (dalam Sofyan, 2018), sekitar 90% permasalahan anak disebabkan oleh kesalahan dalam cara berkomunikasi atau penyampaian yang tepat. Misalkan, salah satu orang tua melakukan perilaku menghakimi anak, tidak mau menerima anak secara utuh dan kurang mampu meregulasi emosi dalam mendidik anak. Salah satunya juga, jika tidak terjadi kesepahaman atau tidak mau melibatkan pasangan dalam perannya mengasuh anak-anak, perselisihan dengan pasangan dihadapan anak dapat membuat anak menjadi tidak konsisten dalam melihat pengasuhan orangtuanya. Selain itu, menurut Bogels dan Restifo (2013), pengasuhan berkesadaran ini juga mampu meningkatkan fungsi orang tua dalam pengasuhan anak, dengan adanya keterlibatan ayah dan ibu dalam membesarkan anak.

Hasil dari analisa deskriptif berdasarkan jumlah tanggungan keluarga, mean empirik mengasuh berkesadaran pada orang tua yang memiliki jumlah tanggungan >4 berada pada kategori sedang (65.57) dan lebih kecil daripada orang tua yang memiliki jumlah tanggungan di bawah 4 orang. Hal ini dijelaskan dalam Hastuti (2010) yang menyatakan bahwa orang tua yang memiliki jumlah tanggungan yang besar akan berpengaruh pada gaya pengasuhan berkesadaran dalam mengasuh anak, dikarenakan akan semakin banyaknya jumlah tanggungan anak, maka semakin banyak yang akan membutuhkan pengasuhan dalam keluarga, sehingga memungkinkan kurangnya perhatian secara intensif dan kurangnya fokus dalam pengasuhan.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, diperoleh jawaban atas pertanyaan penelitian. Berikut merupakan kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian ini : Tidak terdapat perbedaan pengasuhan berkesadaran antara ayah dan ibu pada usia orang tua milenial. Tingkat pengasuhan berkesadaran ayah dan ibu sebagai orangtua era milenial masuk dalam kategori tinggi, hal ini menandakan sebagai orang tua, mulai memahami arti pentingnya pengasuhan pada anak dan menyadari bagaimana bersikap dalam mengasuh anak. Hal tersebut dikarenakan, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi keberhasilan pengasuhan berkesadaran, yaitu, usia orang tua, pendidikan orang tua, pengalaman mengasuh anak dan hubungan antar orang tua. Di dalam penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu responden yang terjaring rata-rata berpendidikan tinggi dan dalam Status ekonomi sosial menengah ke atas sehingga kurang terlihat dinamika dalam pengasuhan dalam level yang berbeda.

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran yang peneliti usulkan, yaitu (a) diharapkan orang tua tetap menjalin komunikasi dan meningkatkan pengetahuan dalam pengasuhan anak, harus mampu welas asih, tidak memberikan labeling dan menghakimi anak, mampu mengendalikan dan mengontrol emosi ketika berkomunikasi dengan anak, sehingga mampu tercapai tujuan dalam pengasuhan, (b) bekerjasama dengan pasangan dan saling mendukung pasangan dalam mengasuh anak, dan (c) untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk lebih menggali mengenai pengasuhan berkesadaran pada orang tua, seperti pengaruh faktor-faktor dalam pengasuhan berkesadaran terhadap kesuksesan

orangtua dalam mengasuh anak dan variabel-variabel lain yang dapat mendukung pengasuhan berkesadaran. Terkait dengan kelemahan penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjangkau responden penelitian lebih merata, memfokuskan kepada tingkat pendidikan dan SES yang lebih rendah, hal tersebut dikarenakan banyak kasus-kasus pengasuhan yang terjadi pada tingkat tersebut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aufia, A. (2017). *Metode Islamic parenting*. Skripsi (tidak diterbitkan). Purwokerto: Fakultas Psikologi UMP.
- Bigner, J. J. (1994). *Parent child relations: An introduction to parenting* (fourth edition). New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Beer, M., Ward, L., & Moar, K. (2013). "The relationship between mindful parenting and distress in parenting of children with an autism spectrum disorder." *Journal Mindfulness*, 4(2), 102-112
- Bogels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. London: Springer.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. G. (2009). "A model of mindful and parenting: Implication for parent-child relationship and prevention research." *Journal of Clinical Children Family Psychology*, 12(1), 255-270.
- Cabrera, N., Tamis-Lemonda, C., Bradley, R., Hofferth, S. & Lamb, M. (2000). Fatherhood in the 21st Century. *Child Development*, 71, 127-136.
- Turpyn, C. C., & Chaplin. (2016). "Mindful parenting and parents' emotion expression: Effects on adolescent risk behaviors." *Journal Mindfulness*, 7(1), 246-254.
- Cohen, J. A. S., & Semple, R. J. (2010). "Mindful parenting: A call for research." *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 144-151.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gunarsa, N. S. D. (2000). *Asas-asas psikologi keluarga idaman*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hastuti (2010). *Studi evaluasi program PAUD holistik integratif*. Bogor : Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, IPB dengan Direktorat PAUD, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Rutherford, H. J. V., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2012). Emotion regulation in parenthood. *Journal Developmental Review*, 36(1), 1-14
- Hidayati, F., Kaloeti, D. V. S., & Karyono. (2011). "Peran ayah dalam pengasuhan anak." *Jurnal Psikologi*, 9(01), 1-10.
- Marliani, Y. F. (2014). *Pengaruh metode sosialisasi dan kelekatan ibu terhadap karakter remaja di Kelurahan Situ Gede Kota Bogor*. Skripsi (tidak diterbitkan). Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Mubarok, P. (2016). "Program pengasuhan positif untuk meningkatkan keterampilan

- mindful parenting orang tua remaja.” *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 35-50.
- Padjrin. (2016). “Pola asuh anak dalam perspektif pendidikan Islam.” *Jurnal Intelektualitas*, 5(1), 1-4.
- 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* (pp. 119 – 140). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Putri, A. S. (2019) *Survei: Tak hanya ibu, kini ayah milenial lebih terlibat dalam pengasuhan anak*. <http://www.fimelia.com/parenting/read/4022850/survei-tak-hanya-ibu-kini-ayah-milenial-lebih-terlibat-dalam-pengasuhan-anak>
- Santrock, J. W. (2009). *Perkembangan anak*, edisi ke 11. Jakarta: Erlangga.
- Sasongko, J. P. (2015). *KPAI: kekereasan anak dipicu buruknya pengasuhan orang tua*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20150916103500-20-79056/kpai-kekereasan-anak-dipicu-buruknya-pengasuhan-orang-tua>
- Slesta. (2018). *Mindful parenting*. Jakarta: Gramedia Pustaka utama.
- Bornstein, M. H. (2002). *Handbook of parenting: Parent education in bornstein*. Vol.4. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates Publisher.
- Sofyan, I. (2018). “Mindful parenting: Strategi membangun pengasuhan positif dalam keluarga.” *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1(2), 41-47.
- Tegawati, M. (2016). *Pelatihan “orangtua berkesadaran” untuk meningkatkan psychological well-being pada orang tua yang memiliki anak usia remaja*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: Universitas Mercubuana.
- Teitler, J. O. (2001). “Father involvement, child health, and maternal health behavior.” *Children and Youth Services Review*, 23, 403-425.
- Van der Oord, S., Bogels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal Child Family Study*, 21(1), 139-147
- Verhaagen, D. A. (2005). *Parenting the millennial generation: Guiding our children born between 1982 and 2000*.

Westport: Praeger Publishers Inc