



Literatur Review Penerapan Mindful Parenting Dalam Pola Asuh Orang Tua

Literature Review Of The Implementation Of Mindful Parenting In Parenting Patterns


Triana Widiastuti¹, Ayu Trisni Pamilih², Lailatul Mustaghfiroh³

¹ Sarjana Kebidanan, STIKes Bakti Utama Pati, Jawa Tengah, Indonesia

² Diploma III Kebidanan, STIKes Bakti Utama Pati, Jawa Tengah, Indonesia

³ Diploma III Kebidanan, Universitas Al Hikmah Jepara, Jawa Tengah, Indonesia

 maktri03@gmail.com

 <https://doi.org/10.56186/jkkb.289>

Abstrak

Penerapan pola asuh pada era sekarang ini mengalami beberapa kendala salah satunya dalam melakukan komunikasi, salah satu metode pola asuh *mindful* dapat membantu dalam mengatasi permasalahan tersebut. Tujuan dari penelitian ini mengkaji penerapan *mindful parenting* dalam pola asuh orang tua. Penelitian ini adalah penelitian metode penelitian yang digunakan dalam tinjauan ini dengan literature review. Literature review yang digunakan dalam penelitian ini kami lakukan dengan mencari sumber dari berbagai artikel dan jurnal penelitian terindeks nasional seperti Pubmed, Science direct, ProQuest, EBSCO, Taylor & Francis, Google Scholar, batas maksimal publikasi artikel penelitian dalam kurun waktu 5 tahun terakhir periode tahun 2020-2025. Artikel penelitian yang didapatkan sebanyak 8 artikel, dianalisis dan disintesis dalam format tabel berisi judul, penulis, tahun, metodologi, dan hasil. Penerapan pola asuh *mindful parenting* dapat diterapkan pada anak pra sekolah, sekolah sampai remaja, pola asuh ini terbukti meningkatkan kualitas pengasuhan, mendukung perkembangan sosial-emosional anak, mengurangi stress pada orang tua serta memperkuat kesejahteraan keluarga.

Kata Kunci : Pola asuh; Orang tua; Mainfulness.

Abstract

The implementation of parenting in the current era faces several obstacles, one of which is communication. One method, mindful parenting, can help overcome these problems. The purpose of this study is to examine the application of mindful parenting in parenting. This study is a research method used in this review with a literature review. The literature review used in this study was conducted by searching for sources from various nationally indexed research articles and journals such as Pubmed, Science direct, ProQuest, EBSCO, Taylor & Francis, Google Scholar, with a maximum publication limit for research articles within the last 5 years, 2020-2025. Eight research articles were obtained, analyzed and synthesized in a table format containing the title, author, year, methodology, and results. The application of mindful parenting can be applied to preschoolers, school children, and adolescents. This parenting pattern has been proven to improve the quality of care, support children's social-emotional development, reduce stress on parents, and strengthen family well-being.

Keywords: Parenting; Parents; Mainfulness.

Pendahuluan

Faktor biologis, psikologis, dan lingkungan memengaruhi perkembangan anak. Keluarga, khususnya orang tua, memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan pertama dan utama di mana anak tumbuh. Perkembangan kognitif, emosional, sosial, dan perilaku anak sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua sejak dini. Kesehatan mental anak, kemampuan untuk mengendalikan emosi, pembentukan karakter, dan keberhasilan adaptasi sosial semuanya terkait dengan kualitas pengasuhan (Munisa, et al., 2023).

Perubahan sosial, ekonomi, dan budaya dalam beberapa dekade terakhir telah membawa tantangan baru bagi praktik pengasuhan anak. Stres yang dialami orang tua seringkali disebabkan oleh tuntutan pekerjaan, tekanan ekonomi, kemajuan teknologi, dan perubahan dalam struktur keluarga. Kondisi ini tidak jarang menyebabkan pola asuh yang reaktif, responsif, dan berfokus pada hukuman, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan psikologis anak (Mentari, 2023).

Salah satu cara untuk membantu pola asuh orang tua mengatasi masalah ini adalah pendekatan *mindful parenting*. Konsep pengasuhan yang disebut *mindful parenting* berasal dari praktik *mindfulness*, merupakan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa memikirkannya. Menurut Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn (2014) dalam Nursanti, dkk (2025) mendefinisikan *mindful parenting* sebagai kemampuan orang tua untuk hadir secara utuh dalam interaksi dengan anak, menyadari emosi diri dan anak, serta merespons dengan empati dan kebijaksanaan (Nursanti, & Lestari, 2025). Pendekatan *mindful parenting* menekankan lima dimensi utama antara lain perhatian penuh terhadap anak, kesadaran emosi diri dan anak, regulasi diri dalam pengasuhan, penerimaan tanpa menghakimi, dan kasih sayang terhadap diri sendiri dan anak. Dimensi ini menjadikan *mindful parenting* berbeda dari pola asuh tradisional yang cenderung berfokus pada kontrol perilaku semata (Rahmawati, 2025).

Mindful parenting juga dianggap sebagai strategi pencegahan kesehatan mental anak. *World Health Organization* menekankan bahwa intervensi keluarga sangat penting untuk mencegah gangguan mental dan perilaku pada anak. Pendekatan *mindfulness* dalam pengasuhan dianggap dapat mengurangi risiko munculnya kecemasan, depresi, dan masalah perilaku pada anak dengan menciptakan lingkungan emosional yang aman dan mendukung. Negara Indonesia, isu pengasuhan anak masih menghadapi berbagai tantangan (Khairani, 2025). Perubahan gaya hidup, meningkatnya penggunaan gawai, serta kurangnya literasi pengasuhan sering kali memengaruhi kualitas interaksi orang tua dan anak. Beberapa studi nasional menunjukkan bahwa masih banyak orang tua yang menerapkan pola asuh otoriter atau permisif tanpa disadari, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan emosi dan perilaku anak. Pendekatan *mindful parenting* menjadi relevan sebagai alternatif pola asuh yang lebih adaptif dan sesuai dengan kebutuhan keluarga modern (Andriyaningsih, 2023).

Fase awal kehidupan anak, termasuk masa kehamilan, nifas, dan awal pengasuhan, merupakan periode emas (*golden period*) yang sangat menentukan perkembangan selanjutnya (Santrock, 2016). Penerapan *mindful parenting* sejak dini, khususnya pada orang tua muda, diharapkan mampu membangun fondasi pengasuhan yang sehat dan berkelanjutan. Pendekatan ini juga sejalan dengan konsep *family-centered care* yang menempatkan keluarga sebagai pusat intervensi kesehatan dan kesejahteraan anak (Fitroh, & Oktavianingsih, 2022).

Pandangan perspektif akademik dan kajian mengenai *mindful parenting* masih relatif terbatas di Indonesia dibandingkan dengan negara-negara barat. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada parenting secara umum tanpa menggali secara mendalam aspek *mindfulness* dalam

pengasuhan. Maka dari itu, penelitian ini penting untuk memperkaya khazanah keilmuan serta memberikan dasar empiris bagi pengembangan intervensi pengasuhan berbasis mindfulness di Indonesia. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai penerapan mindful parenting dalam pola asuh orang tua menjadi sangat penting untuk dikaji secara mendalam. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai konsep, manfaat, serta implikasi *mindful parenting* dalam konteks keluarga, serta menjadi dasar pengembangan program edukasi pengasuhan yang lebih efektif dan berorientasi pada kesejahteraan anak dan orang tua. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Literatur Review Penerapan Mindful Parenting dalam Pola Asuh Orang Tua”.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang dengan tujuan utama membuat deskripsi objektif atau deskripsi suatu situasi, desain penelitian tinjauan pustaka *literature review* (Moleong, 2019). Peneliti menentukan batas maksimal publikasi artikel penelitian dalam 5 tahun terakhir yaitu tahun 2020-2025. Strategi pencarian artikel penelitian dilakukan secara komprehensif melalui database jurnal penelitian terindeks nasional dan internasional seperti Pubmed, Science direct, ProQuest, EBSCO, *Taylor & Francis*, *Google Scholar*. Peneliti menentukan jenis artikel penelitian yang digunakan sebagai referensi adalah *systematic review*, *meta-analysis*, *random controlled trial*, *case control*, *cohort*, dan kualitatif. Artikel penelitian yang diperoleh sebanyak 8 artikel, dianalisis dan disintesis dalam format tabel yang berisi judul, penulis, tahun, metodologi, dan hasil (Sugiyono, 2020).

Hasil dan Pembahasan

Pola asuh orang tua merupakan faktor penting dalam perkembangan emosional, sosial, dan psikologis anak. Pola asuh yang mengarah pada konsep *mindful parenting* memberikan dampak positif terhadap kualitas hubungan orang tua-anak serta perkembangan regulasi emosi anak (Dariyoh, 2017). *Mindful parenting* didefinisikan sebagai pendekatan pengasuhan yang menekankan kesadaran penuh (*present moment awareness*), penerimaan tanpa menghakimi, empati, dan pengendalian diri orang tua dalam merespons perilaku anak (Mentari, 2023). Berikut ringkasan artikel yang telah dianalisis:

Tabel 1. Ringkasan artikel pola asuh orang tua mengarah mainfulness 2020-2025 (n=8)

No	Penulis dan Judul	Tahun	Desain	Sampel	Hasil
1.	Pengaruh Metode Mindful Parenting terhadap Pola Asuh Ibu di Desa Tangi Agung Nadia Gusti Mentari, Dwi Hurriyati, Edi Supratman	2022	observasi, wawancara dan pemberian materi	Ibu-ibu di Desa Tangsi Agung yang memiliki anak usia 5-12 tahun	Pengaruh metode <i>mindful parenting</i> terhadap pola asuh Ibu di Desa Tangsi Agung cukup berpengaruh untuk meningkatkan kesadaran Ibu di Desa Tangsi Agung mengenai pentingnya pola asuh yang baik untuk perkembangan psikologis anak dan karakter anak dalam bersosialisasi serta dapat membantu Ibu menjalin komunikasi yang efektif dengan anak.

No	Penulis dan Judul	Tahun	Desain	Sampel	Hasil
2.	Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Social Emotional Learning Anak Usia Dini Melalui Mindfulness di Jawa Timur Febriani Havina Rahmawati	2022	Kuantitatif <i>expost facto</i> dengan metode kausal komparatif	Anak usia dini dengan kriteria usia 5-6 tahun yang berdomisili di Jawa Timur daerah khususnya yang berada di wilayah Surabaya, Gresik, Sidoarjo, Tulungagung, Mojokerto sebanyak 400 siswa.	Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan pada pengaruh pola asuh orang tua terhadap <i>social emotional learning</i> dan terdapat hubungan yang signifikan antara <i>mindfulness</i> terhadap <i>social emotional learning</i> anak usia dini di Jawa Timur. Terdapat pengaruh yang signifikan pada pola asuh orang tua dan <i>mindfulness</i> terhadap <i>social emotional learning</i> anak usia dini di Jawa Timur. Terdapat pengaruh yang signifikan pada pola asuh orang tua terhadap <i>social emotional learning</i> melalui <i>mindfulness</i> anak usia dini di Jawa Timur.
3.	Optimalisasi Mindful Parenting dan Mindful Discipline pada Orang Tua yang memiliki Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama Ernawati, Rahmadianty Gazadinda, Dwi Kencana Wulan, Fellianti Muzdalifah	2022	Penelitian ini menggunakan pendekatan webinar selama 2 jam	Subjek dalam penelitian ini orang tua yang memiliki anak usia sekolah menengah pertama.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 12 responden (seluruh responden <i>post-test</i>) menyatakan materi yang disampaikan menarik, bermanfaat dan aplikatif. Lebih lanjut, seluruh peserta menyampaikan bahwa materi pengasuhan perlu dibahas di waktu yang mendatang.
4.	Pelatihan <i>Mindful Parenting</i> sebagai Strategi Pengasuhan Orang Tua Siswa Paud Bunga Bangsa Semarang	2022	Pelaksanaan pelatihan <i>Mindful Parenting</i>	Sampel Dalam Penelitian Ini Sebanyak 18 orang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai <i>posttest</i> mengalami peningkatan sebesar 100% dibandingkan nilai <i>pretest</i> peserta. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan <i>mindful parenting</i> ini dapat meningkatkan pemahaman orang tua tentang <i>mindful parenting</i> sehingga dapat digunakan untuk mengasuh anak usia dini.

No	Penulis dan Judul	Tahun	Desain	Sampel	Hasil
	Cristine Roselvia Tri Amelia, Hermiana Vereswati , Erwin Erlangga, Yudi Kurniawan				
5.	Sadar Penuh dengan Ber-Mindful Parenting dalam Kehidupan Sehari-Hari	2023	Penelitian ini menggunakan pendekatan kegiatan <i>workshop</i> .	Masyarakat khususnya bagi para umat Buddha	Hasilnya, umat Buddha di Oku Timur khususnya orang tua dalam mengasuh memiliki wawasan baru mengenai cara mendidik anak dengan berkesadaran penuh.
	Wistina Seneru, Ayu Andriyaningsih, Karsinah				
6.	Dampak Mindful Parenting terhadap Regulasi Emosi Anak dalam Pola Asuh Orang Tua	2024	Kualitatif dengan pendekatan studi literatur (library research)	Sebanyak 6 jurnal yang dianalisa	Hasil penelitian menunjukkan <i>mindful parenting</i> merupakan pendekatan yang efektif dalam mendukung perkembangan emosional anak sekaligus meningkatkan kualitas pengasuhan.
	Herlis Wulan Sari Rahayu				
7.	Mindfulness Parenting Cegah Stunting (MPCS) untuk Meningkatkan Pola Asuh	2025	Research and Development (R&D) dengan model pengembangan ADDIE	Subjek penelitian ini semua ibu yang memiliki anak.	Penilaian modul didasarkan pada validasi para ahli dan uji skala kecil, yaitu ahli media 84,46% (cukup valid digunakan dengan revisi kecil), ahli materi 100% (sangat valid), dan uji skala kecil 94,67% (sangat valid). Pengembangan modul MPCS untuk meningkatkan pola asuh layak untuk digunakan.
	Rina Nursanti, Dian Lestari, Rosnani, Rosyati Pastuty, Aisyah Alhaura Gibrata				
8.	Pengaruh Mindfull Parenting terhadap Stress	2025	Pendekatan kuantitatif	Penelitian ini melibatkan seluruh ibu bekerja	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara mindful parenting terhadap stres pengasuhan pada ibu bekerja

No	Penulis dan Judul	Tahun	Desain	Sampel	Hasil
	Pengasuhan pada Ibu yang Bekerja dengan Anak Usia Dini di Kota Makassar			yang memiliki anak berusia 0–8 tahun dan berdomisili di Kota Makassar n 418 responden	dengan anak usia dini di Kota Makassar. Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa mayoritas ibu memiliki tingkat mindful parenting yang tinggi hingga sangat tinggi, yang sejalan dengan tingkat stres pengasuhan yang tergolong rendah hingga sangat rendah.
	Michele Berliani Monica Novelin, Naftalen Koanda, Syarvia				

Keluarga mempunyai peran penting dalam pengasuhan anak karena lingkungan yang terdekat dengan anak-anak. Orang tua yang menjadi bagian dari keluarga mempunyai kewajiban serta tanggung jawab untuk mengasuh anak sejak usia dini, oleh karena itu orang tua merupakan pendidik yang paling utama dalam keluarga (Wahy, 2021). Namun dalam kenyataannya mengasuh dan mendidik anak pada zaman sekarang, menemui banyak sekali tantangan dan permasalahan. Permasalahan yang dialami orang tua pada saat mengasuh anak cukup beragam. Salah satu yang mempengaruhi anak adalah pembentukan pola asuh yang dibangun oleh orang tua (Adawiah, 2019). Pola asuh akan membuat anak menyadari apa yang harus dilakukan dan yang tidak boleh dilakukan. Termasuk di dalamnya bagaimana saling menyayangi dan menghormati saudara kandungnya. Pola asuh adalah sikap orang tua dalam berhubungan dengan anak-anaknya (Sari, P. P., dkk, 2020).

Problem yang dihadapi orang tua sangat berbeda. Komunikasi adalah masalah yang sering dihadapi oleh orang tua. Dalam keluarga, komunikasi sangat penting. Pola komunikasi yang tidak baik akan berdampak pada emosi anak. Jadi orang tua yang dapat membantu mengasuh dan mendidik anak dalam keluarga diharapkan dapat berkomunikasi dengan baik. Ada banyak cara dan pendekatan yang dapat digunakan untuk membangun keterampilan komunikasi yang efektif bagi orang tua (Novelin & Koanda, 2025). Keterampilan komunikasi efektif dalam pengasuhan dapat dibangun melalui beragam cara dan strategi. Salah satunya adalah strategi *mindfull parenting*. *Mindfull parenting* adalah mengasuh dengan kesadaran, dimana orang tua diharapkan selalu ingat dalam setiap pengasuhannya pada anak-anak, kesadaran dalam mengasuh tersebut tercermin dalam dimensi-dimensi *mindfulness parenting* yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian, tidak menghakimi, sabar, adil dan bijaksana, serta penuh kasih sayang (Makagingge, dkk, 2020).

Sejalan dengan penelitian Micele, dkk (2025) bahwa didapatkan uji hipotesis dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,102 menunjukkan bahwa variabel *mindful parenting* memberikan kontribusi sebesar 10,2% dalam menjelaskan variabilitas stres pengasuhan. Ini berarti meskipun *mindful parenting* memiliki peran yang signifikan, masih ada 89,8% faktor lain yang juga memengaruhi stres pengasuhan yang tidak termasuk dalam model penelitian ini. Faktor-faktor tersebut bisa meliputi dukungan sosial, kondisi pekerjaan, temperamen anak, atau masalah finansial (Novelin & Koanda, 2025). Arah hubungan yang ditemukan konsisten dengan teori dan penelitian sebelumnya, yaitu semakin tinggi tingkat *mindful parenting* yang diterapkan

oleh ibu, maka semakin rendah stres pengasuhan yang dialami. Solusi yang disajikan dengan model pola asuh mindful orang tua dapat mengurangi tingkat stress dalam mengasuh anak (Rahmawati, 2025).

Penelitian oleh Nadia et al. (2023) dan Amara et al. (2025) memiliki fokus yang sama, yaitu meningkatkan kesadaran dan pemahaman orang tua terhadap pola asuh melalui metode *mindful parenting* (Nadia Gusti Mentari, 2023). Hasil dari kedua penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan mindful parenting secara langsung mampu meningkatkan kesadaran reflektif ibu dalam mengasuh anak, terutama dalam aspek komunikasi efektif, empati, dan pengendalian emosi. Hal ini mengindikasikan bahwa mindful parenting tidak bersifat abstrak, tetapi dapat dipelajari dan diterapkan melalui intervensi terstruktur (Khairani, 2025).

Sementara itu, penelitian Rahmawati (2025) memperluas fokus dengan mengaitkan pola asuh orang tua, *mindfulness*, dan social emotional learning anak. Studi ini memberikan bukti kuantitatif bahwa *mindfulness* berperan sebagai variabel mediasi, yang memperkuat pengaruh pola asuh terhadap perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Dengan demikian, mindful parenting bukan hanya berdampak pada perilaku orang tua, tetapi juga berimplikasi langsung pada kemampuan anak dalam mengelola emosi dan berinteraksi sosial (Rahmawati, 2025).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan mengontrol emosi mereka dalam berbagai situasi. Regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola asuh orang tua, lingkungan sosial, dan faktor biologis (Gembeck, M. J., & Rudolph, 2022). Menurut Sanders et al. (2021), anak yang dibesarkan dalam lingkungan pengasuhan yang penuh kesadaran cenderung memiliki keterampilan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan anak yang mengalami pola asuh yang tidak responsif (Sanders, et al, 2021). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Moreira and Canavarro (2020) menunjukkan bahwa anak-anak dengan regulasi emosi yang baik lebih mampu menghadapi stres dan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Moreira, H., & Canavarro, 2020).

Penelitian Rahayu (2024) menjelaskan bahwa *mindful parenting* terbukti memiliki peran yang signifikan dalam membantu anak mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif. Pendekatan ini menekankan kesadaran penuh orang tua dalam interaksi dengan anak, yang mencakup aspek penerimaan, perhatian tanpa menghakimi, serta kemampuan merespons dengan bijaksana. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *mindful parenting* dapat menciptakan lingkungan emosional yang stabil dan suportif, sehingga anak lebih mampu mengenali, memahami, serta mengelola emosinya secara sehat. Selain itu, regulasi emosi anak juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola asuh, lingkungan sosial, serta kondisi psikologis orang tua (Rahayu, 2024).

Dampak mindful parenting terhadap anak terlihat jelas pada penelitian Rahmawati (2022) dan Rahayu (2024). Anak yang diasuh oleh orang tua dengan tingkat *mindfulness* tinggi menunjukkan: regulasi emosi yang lebih baik, peningkatan kemampuan sosial, penurunan perilaku bermasalah (Rahayu, 2024). Temuan ini sejalan dengan teori emotion regulation yang menyatakan bahwa anak belajar mengelola emosi melalui proses modeling dari orang tua (Rahmawati, 2025). Orang tua yang mampu mengelola emosi secara sadar dan tidak reaktif akan menjadi contoh nyata bagi anak dalam menghadapi situasi emosional.

Penelitian-penelitian tersebut mencakup berbagai tahap perkembangan anak, mulai dari anak usia dini (Rahmawati, 2025), anak usia sekolah (Amelia et al., 2022), hingga remaja

(Ernawati, dkk, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa mindful parenting bersifat lintas usia dan relevan diterapkan sepanjang siklus perkembangan anak. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengendalian perilaku anak, tetapi juga pada pembangunan hubungan yang sehat dan suportif (Rahayu, 2024).

Penelitian Nursanti et al. (2025) memberikan perspektif baru dengan mengaitkan *mindful parenting* dengan pencegahan stunting. Modul Mindfulness Parenting Cegah Stunting (MPCS) menunjukkan bahwa pola asuh berbasis kesadaran dapat berkontribusi pada pemenuhan kebutuhan gizi, stimulasi, dan pengasuhan responsif. Ini memperluas cakupan mindful parenting dari ranah psikologis ke ranah kesehatan masyarakat (Nursanti, et al, 2025).

Berdasarkan kajian literatur dari 7 artikel penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa penerapan pola asuh *mindful parenting* menunjukkan konsistensi dampak positif terhadap peningkatan kualitas pengasuhan orang tua, perkembangan sosial-emosional anak, serta regulasi emosi dalam keluarga. Meskipun menggunakan desain dan pendekatan yang berbeda, seluruh penelitian mengarah pada satu kesimpulan utama bahwa *mindfulness* dalam pengasuhan merupakan strategi adaptif dan efektif dalam menjawab tantangan pengasuhan modern.

Sintesis kritis dan kesenjangan penelitian meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas *mindful parenting*, masih terdapat beberapa kesenjangan, antara lain sebagian besar penelitian masih berfokus pada jangka pendek (*post-test* segera setelah intervensi). Penelitian eksperimental dengan kelompok kontrol masih terbatas. Kajian implementasi *mindful parenting* dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak (kebidanan, posyandu, puskesmas) masih jarang dilakukan. Kesenjangan ini membuka peluang penelitian lanjutan, khususnya dalam konteks intervensi berbasis keluarga dan kesehatan masyarakat (Fitroh, dkk, 2022).

Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil analisis artikel-artikel penelitian yang telah dilakukan adalah disimpulkan bahwa penerapan pola asuh mindful parenting secara konsisten terbukti meningkatkan kualitas pengasuhan, mendukung perkembangan sosial-emosional anak, serta memperkuat kesejahteraan keluarga. Pendekatan ini bersifat aplikatif, adaptif, dan relevan untuk dikembangkan lebih luas dalam konteks pendidikan, kesehatan, dan kebijakan pengasuhan di Indonesia.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih yang tak terhingga kepada Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKes Karya Bhakti Nusantara Magelang yang telah memberikan ijin untuk dapat menerbitkan artikel ini, serta instansi STIKES Bakti Utama Pati yang memberikan dukungan baik materil maupun moril.

Daftar Pustaka

- Adawiah, R. (2019). Pola Asuh Orang Tua Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Anak. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 7 (1), 33–48.
- Amara Rantika Khairani, S. I. A. L. (2025). Efektivitas Penerapan Mindful Parenting dalam Mengatasi Rasa Takut Berpisah dengan Orangtua pada Anak Usia Dini. *Bunayya : Jurnal*

Pendidikan Anak, 11(1), 71–90.

- Amelia, C. R. T., Hermiana Vereswati, E., & Erlangga, Y. K. (2022). Pelatihan Mindful Parenting Sebagai Strategi Pengasuhan Orang Tua Siswa PAUD Bunga Bangsa Semarang. *Reswara : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 420–426.
- Dariyoh, A. (2017). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Ghalia Indonesia.
- Ernawati, Rahmadianty Gazadinda, Dwi Kencana Wulan, F. M. (2022). Optimalisasi Mindful Parenting dan Mindful Discipline pada Orang Tua yang Memiliki Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 87–96.
- Makagingge, M., Karmila, M., & Chandra, A. (2020). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Sosial Anak (Studi Kasus Pada Anak Usia 3-4 Tahun di KBI Al Madina Sampangan. *YaaBunayya Jurnal Anak Pendidikan Usia Dini*, 3(1), 115–122.
- Michele Berliani Monica Novelin, Naftalen Koanda, S. (2025). Pengaruh Mindfull Parenting terhadap Stress Pengasuhan pada Ibu yang Bekerja dengan Anak Usia Dini di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5 (2), 737 – 746.
- Moleong, L. J. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2020). Mindful parenting is associated with adolescents' difficulties in emotion regulation through adolescents' psychological inflexibility and self-compassion. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(3), 689–703.
- Munisa, Utami, R. D., Fitri, N. A., & Abdillah, M. H. A. (2023). Peran Mindfull Parenting dalam Membangun Keluarga Di RA Al Ikhlas Konggo Kabupaten Deli Serdang. *Journal of Human And Education*, 3(2), 31–35.
- Nadia Gusti Mentari, D. H. E. S. (2023). Pengaruh Metode Mindful Parenting terhadap Pola Asuh Ibu di Desa Tangi Agung. *JPM Bakti Parahita : Jurnal Pengabdian Masyarakat Bakti Parahita*, 3(2), 17–23.
- Rahayu, H. W. S. (2024). Dampak Mindful Parenting terhadap Regulasi Emosi Anak dalam Pola Asuh Orang Tua. *Asian Journal Of Multidisciplinary Research*, 1(3), 114–121.
- Rahmawati, F. H. (2025). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Social Emotional Learning Anak Usia Dini Melalui Mindfulness di Jawa Timur. *PAUD Teratai*, 10(2), 1–11.
- Rina Nursanti, Dian Lestari, R. R. P. A. A. G. (2025). Mindfulness Parenting Cegah Stunting (Mpcs) Untuk Meningkatkan Pola Asuh. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 5(1), 90–99.
- Sanders, M. R., Turner, K. M. T., & Metzler, C. W. (2021). Applying self-regulation principles in the delivery of parenting interventions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4(2), 521–530.

- Santrock, J. . (2016). *Perkembangan Anak Jilid Dua*. Erlangga.
- Sari, P. P., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2020). Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 4(1), 157–170.
- Siti Fadjryana Fitroh, Eka Oktavianingsih, D. R. T. (2022). Evaluasi Kepuasan Program Mindful Parenting dalam Pemahaman Orang Tua dan Guru tentang Pengasuhan. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 5171–5179.
- Sugiyono. (2020). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Wahy, H. (2021). Keluarga sebagai Basis Pendidikan Pertama dan Utama. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 12(2), 123–127.
- Wistina Seneru, Ayu Andriyaningsih, K. (2023). Sadar Penuh dengan Ber-Mindful Parenting dalam Kehidupan Sehari-Hari. *PENAMAS: Pengabdian Dan Pengembangan Inovasi Kepada Masyarakat*, 1(1), 36–42.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Rudolph, J. (2022). Parent emotional regulation: A metaanalytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 4(3), 23–34.