

Mindful Parenting dalam Menciptakan Kepribadian yang Tangguh pada Remaja

Mindful Parenting in Creating A Strong Personality in Teenagers

Oktariani*

Fakultas Psikologi, Universitas Potensi Utama, Indonesia

Disubmit: 30 Januari 2022; Diproses: 03 Februari 2022; Diaccept: 06 Maret 2022; Dipublish: 02 April 2022

*Corresponding author E-mail: oktariani1610@gmail.com

Abstrak

Untuk tumbuh menjadi orang dewasa yang sukses, remaja harus belajar menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tantangan. Menjadi tangguh adalah memiliki keuletan dalam pencapaian tujuan yang diinginkan, meskipun harus menghadapi kemunduran, kegagalan, atau keterbatasan sumber daya. Banyak tujuan yang penting dalam hidup membutuhkan kegigihan. Pribadi tangguh adalah pribadi yang tidak mudah menyerah atau lemah terhadap sesuatu yang terjadi pada diri pribadi remaja tersebut. Penumbuhan karakter tangguh ini adalah merupakan awal dari sifat optimisme yang terbentuk dari pola pikir individu tersebut. Untuk menciptakan pribadi yang tangguh, maka orang tua perlu mengembangkan konsep pengasuhan yang bersifat *mindful parenting*. *Mindful parenting* dapat dimaknai dengan mengasuh berkesadaran. Orang tua diharapkan melakukan pola asuh yang positif dalam setiap membimbing anak-anaknya. Orang tua yang mengembangkan konsep *mindful parenting* dapat menghindari orang tua menjadi *toxic parents*. Dimana *toxic parents* mempunyai arti adalah orangtua yang tidak menghormati dan memperlakukan anaknya dengan tidak baik sebagai individu. Orang tua yang menerapkan *mindful parenting* ini maka, diharapkan menciptakan hubungan yang harmonis dengan anak, sehingga ketika anak beranjak remaja ia akan menjadi pribadi yang tangguh atau kuat dalam menghadapi permasalahan yang terjadi dan tidak terjebak pada kondisi yang merugikan remaja itu sendiri.

Kata Kunci: *Mindful Parenting; Kepribadian Tangguh; Remaja*

Abstract

To grow into successful adults, teens must learn to be more resilient in the face of challenges. To be tough is to have tenacity in achieving the desired goals, even though they have to face setbacks, failures, or limited resources. Many important goals in life require persistence. A tough person is a person who does not easily give up or is weak to something that happens to the teenager's personal self. The growth of this tough character is the beginning of the nature of optimism that is formed from the mindset of the individual. To create a strong personality, parents need to develop a mindful parenting concept. Mindful parenting can be interpreted as mindful parenting. Parents are expected to adopt a positive parenting style in guiding their children. Parents who develop the concept of mindful parenting can avoid their parents becoming toxic parents. Where toxic parents have the meaning of parents who do not respect and treat their children badly as individuals. Parents who apply mindful parenting are expected to create a harmonious relationship with their children, so that when the child grows up to be a teenager, he or she will become a tough person or strong person in dealing with the problems that occur and not be trapped in conditions that are detrimental to the teenager himself.

Keywords: *Mindful Parenting; Strong Personality; Teenager*

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i1.144>

Rekomendasi mensitasi :

Oktariani. (2022), *Mindful Parenting dalam Menciptakan Kepribadian yang Tangguh pada Remaja. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 3 (1): 44-49.

PENDAHULUAN

Di dalam kehidupan remaja akan mengalami berbagai macam tantangan di masa depan, sehingga mengajarkan remaja agar lebih kuat dan siap menghadapi dunia luar merupakan tanggung jawab penting untuk orang tua maupun juga pendidik. Untuk tumbuh menjadi orang dewasa yang sukses, remaja harus belajar menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tantangan. Menjadi tangguh adalah memiliki keuletan dalam pencapaian tujuan yang diinginkan, meskipun harus menghadapi kemunduran, kegagalan, atau keterbatasan sumber daya. Banyak tujuan yang penting dalam hidup membutuhkan kegigihan.

Dengan mengembangkan kepribadian yang tangguh atau kuat maka remaja akan mulai terbiasa untuk lebih cepat beradaptasi dalam menghadapi berbagai rintangan atau hambatan. Selain itu pun remaja juga dapat belajar melatih dirinya untuk menumbuhkan rasa empatinya serta memiliki mental yang kuat agar tidak mudah menyerah atau putus asa dari keadaan yang sulit. Dengan kepribadian atau karakter kuat ini dapat meningkatkan kemampuan remaja untuk lebih memahami orang lain serta meningkatkan kemampuan mereka untuk melakukan hal – hal positif sehingga dapat berguna bagi orang lain atau dengan kata lain dapat menjadi pribadi yang bermanfaat bagi lingkungan ataupun bagi orang lain (Cohen & Semple, 2010).

Pribadi tangguh adalah pribadi yang tidak mudah menyerah atau lemah terhadap sesuatu yang terjadi pada diri pribadi remaja tersebut. Pribadi tangguh atau pribadi pantang menyerah ini bukan hanya berkaitan dengan fisik semata, namun di lihat dari adanya sifat yang positif di dalam jiwa remaja tersebut. Individu yang

tangguh, pada dasarnya karena mentalnya kuat, sementara individu yang lemah, karena mentalnya lemah. Penumbuhan karakter tangguh ini adalah merupakan awal dari sifat optimisme yang terbentuk dari pola pikir individu tersebut (Dinata, n.d.).

Orang tua merupakan gambaran yang dapat dilihat dan ditiru oleh anak-anaknya di dalam keluarga. Oleh karena itu, pengasuhan anak merupakan serangkaian kewajiban yang harus dilaksanakan oleh orang tua. Jika pembimbingan atau pengajaran anak belum bisa dipenuhi dengan baik dan benar, maka akan menimbulkan masalah dan konflik, baik di dalam diri anak itu sendiri maupun antara anak dengan orangtuanya, maupun terhadap lingkungannya (Rakhmawati, 2015).

Untuk menciptakan pribadi yang tangguh, maka orang tua perlu mengembangkan konsep pengasuhan yang bersifat *mindful parenting*. *Mindful parenting* merupakan pola hubungan pengasuhan atau pembimbingan antara orang tua dan anak yang terjadi secara intens dalam setiap kehidupan yang dilewati bersama – sama. *Mindful parenting* dapat dimaknai dengan mengasuh berkesadaran. Orangtua diharapkan melakukan pola asuh yang positif dalam setiap membimbing anak-anaknya. Kesadaran dalam mengasuh tersebut tergambar pada dimensi-dimensi *mindful parenting*. Ada lima dimensi *mindful parenting*, yaitu antara lain: mendengarkan dengan penuh perhatian, tidak menghakimi, sabar, adil dan bijaksana, serta welas asih atau penuh kasih sayang (Duncan et al., 2009)

Orang tua yang mengembangkan konsep *mindful parenting* dapat menghindari orang tua menjadi *toxic parents*. Dimana *toxic parents* mempunyai arti adalah orangtua yang tidak menghormati dan memperlakukan anaknya dengan tidak baik sebagai individu. Mereka melakukan berbagai macam kekerasan pada anak yang dalam jangka pendek yang pada akhirnya akan membuat kondisi psikologis atau kesehatan mental anak akan terganggu (Oktariani, 2021). *Toxic parents* memberikan akibat buruk atau negatif yang mempengaruhi pada anak-anak. Anak-anak akan mengalami penderitaan secara mental. Anak tipe penurut akan berusaha sekeras mungkin untuk membahagiakan orangtuanya dengan cara menekan segala hal yang mereka inginkan. Sementara untuk yang anak tipe pemberontak akan menjadi pembangkang untuk orang tuanya (Oktariani, 2021).

Jika *toxic parents* ini berlangsung selama kehidupan anak maka kesehatan mental anak akan mengalami gangguan. Jika kesehatan mental anak terganggu, maka akan mempengaruhi kepada perilaku anak didalam kehidupan kesehariannya, yang pada akhirnya tidak akan membuat remaja atau individu menjadi yang kuat dalam menghadapi permasalahan hidup yang akan terjadi di dalam kehidupannya (Wong et al., 2019).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode kualitatif, dengan metode yang digunakan adalah studi *literature*. Studi literatur merupakan sekumpulan kegiatan yang berhubungan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian. Teknik

pengumpulan data yang digunakan adalah kajian teoritis yang informasi atau data di peroleh dari buku, *browsing* di Internet, jurnal ilmiah dan juga dari sumber – sumber lainnya yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Orangtua mempunyai tanggung jawab penting dalam pengasuhan anak, sehingga dapat dikatakan bahwa orangtua di dalam keluarga merupakan pendidik yang pertama dan utama (Wahy, 2012). Di dalam pengasuhan anak, orang tua perlu selalu menambahkan keterampilan dan pengetahuannya dalam mendidik anak atau dengan istilah sekarang harus terus mempelajari ilmu *parenting*. Dengan mempelajari dan menerapkan ilmu *parenting* ini, memiliki manfaat khususnya bagi anak diantaranya yaitu, pola pengasuhan yang baik akan membentuk kepribadian anak di masa depan, contohnya jika sejak dini dibiasakan merapikan dan menyimpan mainannya pada tempatnya hal ini melatih anak menjadi pribadi yang bertanggung jawab.

Melalui ilmu *parenting*, orang tua akan mengetahui bagaimana cara melarang anak tanpa harus membuatnya menangis, memahami apa yang menjadi keinginan utama anak, dan mengajari beraneka macam hal lain yang dibutuhkan anak untuk tumbuh kembangnya. Tidak hanya mengerti bagaimana cara mendidik anak, orang tuapun harus tahu dan mengikuti pergeseran zaman. Berbeda zaman, tentu cara orang tua dalam mendidik anak pun tidak bisa disamakan.

Secara umum, ada tiga tujuan utama pengasuhan yang sifatnya umum yaitu menjamin kesehatan fisik (gizi&kesehatan) dan kelangsungan hidup anak, menyiapkan

agar anak menjadi orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab baik secara ekonomi, sosial dan moral, serta mendorong perilaku individu yang positif melalui penggunaan nilai-nilai kultural, termasuk cara menyesuaikan diri, kemampuan intelektual, dan kemampuan berinteraksi sosial dengan orang lain agar dapat bertanggung jawab dan bermanfaat bagi lingkungan sekitar (Dearly et al., 2014).

Pola pengasuhan yang tepat maka akan menciptakan anak ketika menjadi remaja, ia akan menjadi pribadi yang tangguh di segala kondisi. Di tengah kondisi dunia yang sekarang, dimana pandemi Covid 19 berpengaruh pada kesehatan mental anak-anak dan remaja dengan proporsi yang sangat besar. Secara umum karantina terkait pandemi Covid-19 mempengaruhi secara signifikan terhadap kesehatan mental pada anak atau remaja. Remaja dan anak – anak mengalami kejenuhan selama masa pandemi ini. Mereka membutuhkan dukungan dan bimbingan pada masa peralihan ini agar mampu mengembangkan sikap resilien. Pribadi yang tangguh adalah pribadi yang mampu bertahan dan bisa menyesuaikan diri ketika sesuatu yang diharapkan tidak sesuai dengan realita yang terjadi, atau ketika remaja mengalami kejadian yang tidak menyenangkan.

Remaja dengan pribadi yang kuat memiliki semangat untuk tidak gampang menyerah ketika berbagai masalah datang secara bersamaan. Remaja akan terus berjuang meski apa yang diharapkan tidak sesuai dengan yang diinginkannya, ia tidak akan membiarkan dirinya mengalami kemunduran atas usaha yang sudah dilakukannya. Namun kegigihan ini

membutuhkan kerja keras dan komitmen agar tidak mudah menyerah.

Ciri – ciri kepribadian yang tangguh , diantaranya adalah (1) Mampu mengendalikan hidupnya (2) Fleksibel (3) Mau belajar dari kesalahan (4) Mempunyai tujuan hidup yang jelas dan (5) Mau dan mampu menerima kemampuan diri (6) Tidak takut akan kegagalan dan tidak akan mengalami kegagalan atau kesalahan yang sama (7) Tidak takut dalam mengambil resiko dan (8) Punya kecerdasan emosi yang tinggi (Desideria, 2015) (Indriani, 2017)

Pribadi yang tangguh atau kuat akan dapat berhasil menghadapi atau beradaptasi pada keadaan kehidupan yang penuh tuntutan hidup. Dengan adanya kemampuan ini, individu tidak hanya mampu bangkit dari situasi sulit, namun juga dapat menggunakan pengalamannya untuk memupuk keterampilan diri sehingga dapat tumbuh sebagai individu yang lebih kuat dalam mengatasi tekanan dan tantangan di masa akan datang (Mayasari, 2014)

Salah satu cara untuk menciptakan remaja memiliki kepribadian yang tangguh adalah dengan menerapkan *mindful parenting* yang dilakukan oleh orang tua. Konsep *mindful parenting* pada dasarnya merujuk pada pendekatan *mindful* (berkesadaran) dalam psikologi atau yang disebut dengan praktik hidup *mindfulness psychology*. *Mindful parenting* dapat dikatakan merupakan konsep dalam pengasuhan atau bimbingan yang memfokuskan pada proses mengasuh dengan penuh kesadaran (eling). Pengasuhan dengan *mindful parenting* merupakan salah satu dari berbagai metode yang mulai disarankan untuk dapat

menciptakan hubungan antara orangtua dan anak yang bahagia (Kiong, 2015)

Keterampilan *mindful parenting* merupakan pengetahuan dalam pengasuhan dengan menggunakan pendekatan *mindful* (Pajar Mubarak, 2016). *Mindful parenting* dapat diartikan sebagai kesadaran orangtua dalam memberikan perhatian atau kepedulian pada anak, yang mempunyai tujuan dan tidak memberikan penilaian negatif dari setiap pengalaman anak (Duncan et al., 2009). Keterampilan *mindful parenting* merupakan hal yang utama untuk orangtua dalam membina hubungan yang baik dengan anak. Orangtua yang memiliki keterampilan *mindful parenting* bebas dari stres yang diakibatkan dari pengasuhan (*parenting stress*), mampu menghormati pendapat dan tindakan anak, mampu melakukan peran sebagai orangtua, dan terjalinnya hubungan yang *selaras* antara orangtua dan anak. Sedangkan bagi anak akan merasa dihargai, setiap permasalahan yang dihadapi dapat dikomunikasikan dengan baik kepada orangtua (Pajar Mubarak, 2016). Keterampilan *mindful parenting* orang tua akan memotivasi anak untuk melakukan perilaku yang diharapkan secara positif dan konsisten dalam mencegah perilaku bermasalah serta mengembangkan suasana keluarga yang positif (Bluth & Wahler, 2011)

Keterampilan *mindfull parenting* memiliki oleh lima aspek yaitu:

- 1) Mendengarkan dengan penuh perhatian (*listening with full attention*) yaitu kemampuan orangtua untuk dapat mendengarkan atau memperhatikan anaknya dengan memfokuskan pada apa yang disampaikan anak.
- 2) Penerimaan diri dan anak tanpa penghakiman (*non judgemental acceptance of self and child*) yaitu kemampuan orangtua untuk dapat menerima kekhasan atau keunikan anak tanpa syarat dan menerima kelebihan serta kekurangan orang tua dalam mengasuh anak dengan tetap berusaha menjadi orang tua yang baik untuk anak.
- 3) Kesadaran emosional diri dan anak (*emotional awareness of self and child*) yaitu kemampuan orangtua untuk memahami kondisi emosi diri dan anak serta menyikapi emosi tersebut dengan tepat.
- 4) Pengaturan diri dalam pengasuhan (*self regulation in the parenting relationship*) yaitu kemampuan orangtua dalam memilah respon yang diberikan kepada anak berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu.
- 5) Kasih sayang terhadap diri dan anak (*compassion for self and child*) yaitu kemampuan orangtua untuk dapat menjauhi dari perasaan menyalahkan diri ketika tujuan sebagai orang tua tidak tercapai atau gagal (Duncan et al., 2009).

Orang tua yang menerapkan konsep *mindful parenting* ini, diharapkan orang tidak memaksakan anak sesuai dengan kehendak orang tuanya atau dengan kata lain tidak memaksakan sesuatu di luar kemampuan anak dan juga menyadari bahwa anak mempunyai keinginan sendiri. Dengan memberikan anak kebebasan dalam memilih anak akan belajar untuk bertanggung jawab atas pilihannya dan juga belajar untuk menerima konsekuensi apabila yang pilihannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

Dengan *mindful parenting* ini juga, orang tua lebih sabar atau lebih kepala dingin dalam menghadapi perilaku anak yang tidak sesuai. Ketika orangtua bisa menjadi lebih sabar, maka perilaku anak menjadi lebih tenang dan akan meniru kesabaran orangtua dalam menghadapi permasalahan. Sehingga anak akhirnya anak memiliki kecerdasan emosional (EQ) yang baik. Dimana kecerdasan emosional (EQ) ini merupakan dasar yang dibutuhkan untuk mengenal dan memahami emosi – emosi negatif atau emosi yang tidak disukai anak. Jika remaja dapat menerima emosi – emosi yang tidak disukainya ini maka remaja akan memiliki kepribadian yang tangguh, yang tidak gampang putus asa ketika mengalami kegagalan. *Mindful parenting* juga merupakan salah satu metode yang dapat dilakukan oleh orangtua dalam membangun komunikasi yang efektif dengan anak (Sofyan, 2019)

SIMPULAN

Orang tua yang menerapkan *mindful parenting* ini maka, diharapkan orang tua dapat mendengarkan anak dengan penuh perhatian, bisa menerima anak dengan segala kelebihan dan kekurangannya dan juga memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik, sehingga pada akhirnya dapat menciptakan hubungan yang harmonis dengan anak, sehingga ketika anak beranjak remaja ia akan menjadi pribadi yang tangguh atau kuat dalam menghadapi permasalahan yang terjadi dan tidak terjebak pada kondisi yang merugikan remaja itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bluth, K., & Wahler, R. G. (2011). Parenting Preschoolers: Can Mindfulness Help? *Mindfulness*, 2(4), 282–285.
<https://doi.org/10.1007/s12671-011-0071-4>
- Cohen, J. A. S., & Semple, R. J. (2010). Mindful parenting: A call for research. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 145–151.
<https://doi.org/10.1007/s10826-009-9285-7>
- Dearly, Akhriyanti, P., Sirega, J. R., Joeiani, P., & Abidin, Z. (2014). *Positive parenting pada anak usia 4-6 tahun dalam perspektif orang tua muda di Jakarta Barat, Indonesia*. 42–51.
- Desideria, B. (2015). 7 Cara Jadi Pribadi Bermental Tangguh - Health Liputan6.com.
<https://m.liputan6.com/health/read/2269964/7-cara-jadi-pribadi-bermental-tangguh>
- Dinata, A. (n.d.). *Menjadi Pribadi Tangguh.pdf*.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270.
<https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Indriani, R. (2017). Ini 15 Ciri Orang Bermental Kuat, Termasukkah Anda? *Suara.Com*.
<https://www.suara.com/lifestyle/2017/05/26/164202/ini-15-ciri-orang-bermental-kuat-termasukkah-anda>
- Kiong, K. (2015). *Mindful Parenting*.
<https://doi.org/10.1542/9781581108323-parto2-cho37>
- Mayasari, R. (2014). Mengembangkan Pribadi Yang Tangguh Melalui Pengembangan Keterampilan Resilience. *Ros Mayasari*, XV(2), 265–287.
- Oktariani, O. (2021). *Dampak Toxic Parents dalam Kesehatan Mental Anak Impact of Toxic Parents on Children's Mental Health*. 2(3), 215–222.
- Pajar Mubarak, P. (2016). Program Pengasuhan Positif untuk Meningkatkan Keterampilan Mindful Parenting Orangtua Remaja. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 35–50.
<https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1095>
- Rakhmawati, I. (2015). Peran Keluarga dalam Pengasuhan Anak. *Jurnal bimbingan Konseling Isla*, 6(1), 1–18.
- Sofyan, I. (2019). Mindful Parenting: Strategi Membangun Pengasuhan Positif dalam Keluarga. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1(2), 41.
<https://doi.org/10.26555/jecce.vii2.241>
- Wahy, H. (2012). Keluarga Sebagai Basis Pendidikan Pertama Dan Utama. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 12(2), 245–258.
<https://doi.org/10.22373/jid.v12i2.451>
- Wong, K., Hicks, L. M., Seuntjens, T. G., Trentacosta, C. J., Hendriksen, T. H. G., Zeelenberg, M., & van den Heuvel, M. I. (2019). The role of mindful parenting in individual and social decision-making in children. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), 1–10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00550>