JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA
e-ISSN : 2987- 0135
Volume 4, No. 9, Tahun 2026
https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index

Edukasi *Mindfulness Parenting* untuk Mendukung Ketahanan Orang Tua dalam Menghadapi Tantangan Pengasuhan

Dewinta Ariani[1], Iriani Indri Hapsari[2], Irma Rosalinda[3], Faranabila Khusna M.[4], Vinanda Rahmanisa[5]
[1,2,3,4,5] *Universitas Negeri Jakarta, Indonesia*

Received : 29 Oktober 2026, Revised : 05 November 2026, Published : 11 November 2026

Corresponding Author
Nama Penulis: Dewinta Ariani
E-mail: arianidewinta@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh beragam tantangan pengasuhan yang dapat memicu stres, kesulitan regulasi emosi, dan kelelahan psikologis pada orang tua. Ketahanan psikologis diperlukan agar orang tua mampu menghadapi tantangan pengasuhan secara adaptif dan mempertahankan hubungan yang positif dengan anak. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai mindfulness parenting sebagai pendekatan untuk mengelola stres pengasuhan dan memperkuat ketahanan dalam menjalankan peran pengasuhan. Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Pulo Gebang melalui edukasi mengenai tantangan pengasuhan, ketahanan orang tua, prinsip mindfulness, serta praktik sederhana, seperti mindful breathing, body scan relaxation, mindful listening, dan teknik STOP. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test yang terdiri atas 10 soal terhadap 25 peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari 4,40 menjadi 7,56 dari 10, atau meningkat sebesar 3,16 poin. Sebanyak 19 peserta (76%) mengalami peningkatan skor, tiga peserta (12%) memperoleh skor tetap, dan tiga peserta (12%) mengalami penurunan skor. Kegiatan ini menghasilkan materi edukasi berupa modul mindfulness parenting yang dapat digunakan sebagai sumber belajar bagi orang tua. Program ini berkontribusi dalam memperkenalkan keterampilan praktis berbasis mindfulness untuk mendukung pengelolaan stres pengasuhan, meskipun dampaknya terhadap ketahanan psikologis belum diukur secara langsung.

Kata kunci *– ketahanan orang tua, mindfulness parenting, stres pengasuhan*

Abstract

This community service program was motivated by the various parenting challenges that may contribute to stress, difficulties in emotion regulation, and psychological exhaustion among parents. Psychological resilience is essential for helping parents respond adaptively to parenting challenges and maintain positive relationships with their children. This program aimed to improve parents' knowledge of mindfulness parenting as an approach to managing parenting stress and supporting resilience in their parenting roles. The activity was conducted in Pulo Gebang Urban Village through educational sessions covering parenting challenges, parental resilience, mindfulness principles, and practical techniques, including mindful breathing, body scan relaxation, mindful listening, and the STOP technique. Program evaluation involved 25 participants who completed a 10-item pre-test and post-test. The results indicated that the mean score increased from 4.40 to 7.56 out of 10, representing an improvement of 3.16 points. Nineteen participants (76%) showed increased scores, three (12%) maintained the same scores, and three (12%) experienced decreased scores. The program also produced a mindfulness parenting educational module that can serve as a learning resource for parents. This initiative contributes to community empowerment by introducing practical mindfulness-based skills to support parenting stress management. However, its direct impact on psychological resilience has not yet been measured.

Keywords *- mindfulness parenting, parental resilience, parenting stress*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

How To Cite : *Ariani, D., Hapsari, I. I., Rosalinda, I., Khusna M, F., & Rahmanisa, V. (2026). Edukasi Mindfulness Parenting untuk Mendukung Ketahanan Orang Tua dalam Menghadapi Tantangan Pengasuhan . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(9), 5541 - 5552. https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i9.5514*
Copyright *©2026 Dewinta Ariani, Iriani Indri Hapsari, Irma Rosalinda, Faranabila Khusna M, Vinanda Rahmanisa*

PENDAHULUAN

Pengasuhan merupakan proses jangka panjang yang menuntut keterlibatan fisik, emosional, dan sosial orang tua dalam mendukung tumbuh kembang anak. Dalam menjalankan peran tersebut, orang tua menghadapi beragam tantangan, mulai dari memenuhi kebutuhan anak, mendampingi proses belajar, mengelola perilaku, membangun komunikasi yang positif, hingga menyeimbangkan tanggung jawab keluarga dan pekerjaan (Ren et al., 2024; Rusu et al., 2025). Perbedaan karakteristik dan kebutuhan setiap anak juga menuntut orang tua untuk menyesuaikan pendekatan pengasuhan secara berkelanjutan. Ketika tuntutan pengasuhan dirasakan melebihi sumber daya yang dimiliki, orang tua dapat mengalami stres pengasuhan yang berhubungan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis. Stres pengasuhan juga berkaitan dengan berbagai faktor pada orang tua, anak, dan situasi keluarga, termasuk karakteristik perilaku anak dan ketersediaan dukungan sosial (Fang et al., 2024; Ren et al., 2024; Rusu et al., 2025). Oleh karena itu, dukungan bagi orang tua tidak cukup hanya berfokus pada pemahaman mengenai perkembangan anak, tetapi juga perlu mencakup keterampilan untuk mengenali emosi, mengelola stres, dan merespons situasi pengasuhan secara lebih adaptif.

Kondisi ideal yang diharapkan adalah orang tua mampu menjalankan pengasuhan dengan kesadaran, fleksibilitas, dan kemampuan mengelola respons emosional ketika menghadapi situasi yang menantang. Namun, ketika orang tua mengalami tekanan, respons terhadap perilaku anak dapat menjadi lebih reaktif dan kurang mempertimbangkan kondisi emosional diri maupun kebutuhan anak. Dalam model mindful *parenting*, kemampuan menyadari emosi diri dan anak serta mengatur respons dalam interaksi pengasuhan merupakan aspek penting yang dapat mendukung hubungan orang tua–anak (Duncan et al., 2009). Penelitian intervensi *mindful parenting* juga menunjukkan bahwa pendekatan ini berpotensi mendukung keterampilan pengasuhan dan kualitas hubungan dengan anak, meskipun hasilnya bervariasi menurut jenis intervensi dan luaran yang diukur (Coatsworth et al., 2010; Shorey & Ng, 2021). Situasi tersebut menunjukkan pentingnya penguatan kapasitas psikologis orang tua agar mampu berhenti sejenak, memahami kondisi emosional diri dan anak, serta memilih respons yang lebih sesuai dengan kebutuhan situasi. Dalam konteks pemberdayaan masyarakat, keterampilan tersebut perlu diperkenalkan melalui edukasi yang praktis, mudah dipahami, dan dapat diterapkan dalam aktivitas pengasuhan sehari-hari.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk mendukung kebutuhan tersebut adalah *mindfulness*, yaitu perhatian dan kesadaran terhadap pengalaman saat ini. *Mindfulness* melibatkan kemampuan memperhatikan pengalaman yang sedang berlangsung, termasuk pikiran, emosi, dan sensasi tubuh, dengan sikap terbuka dan tidak langsung bereaksi secara otomatis (Brown & Ryan, 2003; Duncan et al., 2009). Dalam konteks pengasuhan, *mindful parenting* mengacu pada penerapan kesadaran penuh ketika berinteraksi dengan anak, termasuk mendengarkan dengan penuh perhatian, menyadari reaksi emosional diri dan anak, menerima pengalaman tanpa penilaian berlebihan, mengatur respons, serta mengembangkan welas asih terhadap diri sendiri dan anak (Duncan et al., 2009). Pendekatan ini tidak bertujuan menghilangkan seluruh emosi negatif atau menjadikan orang tua selalu tenang, melainkan membantu orang tua mengenali pengalaman internalnya sehingga tidak sepenuhnya dikendalikan oleh reaksi otomatis. Penelitian terbaru juga menunjukkan adanya keterkaitan antara *mindfulness* ibu, pengendalian emosi negatif selama pengasuhan, dan kualitas hubungan ibu–anak (Passaquindici et al., 2024). Meskipun demikian, bukti mengenai dampak intervensi *mindfulness* terhadap stres pengasuhan dan berbagai hasil psikososial masih beragam, sehingga penerapannya perlu disertai evaluasi yang sesuai dengan tujuan program (Featherston et al., 2024; Caetano dkk, 2024; Sansone, 2024; Shorey & Ng, 2021).

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Sejumlah kajian ilmiah menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* bagi orang tua berpotensi mendukung pengelolaan stres pengasuhan, meskipun kekuatan bukti dan besarnya dampak berbeda antarpenelitian. Meta-analisis Shorey dan Ng (2021), yang mencakup 11 penelitian dengan total 1.340 orang tua, menemukan peningkatan skor *mindful parenting* pada orang tua dengan anak yang berkembang tipikal, tetapi tidak menemukan efek yang signifikan terhadap stres pengasuhan secara keseluruhan. Temuan yang lebih beragam juga terlihat dalam penelitian intervensi. Cheung et al. (2022), melalui intervensi *mindfulness* daring selama 21 hari pada 273 orang tua, menemukan peningkatan kesejahteraan subjektif dan *mindfulness* serta penurunan gejala kecemasan, tetapi tidak menemukan perubahan signifikan pada stres pengasuhan. Sebaliknya, Fernandes et al. (2022) melaporkan hasil awal yang menjanjikan dari program *Mindful* Moment berbasis web bagi ibu yang mengalami stres pengasuhan, meskipun tingkat penyelesaian program oleh peserta tergolong rendah. Pada kelompok orang tua yang memiliki anak dengan ADHD, tinjauan sistematis dan meta-analisis Lee et al. (2022) menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* berpotensi membantu mengurangi stres pengasuhan dan masalah perilaku terkait ADHD, tetapi penulis menekankan perlunya kehati-hatian karena jumlah penelitian yang tersedia terbatas. Burgdorf et al. (2022) juga menemukan hasil awal yang mendukung kelayakan program *mindful parenting* bagi orang tua yang mengkhawatirkan masalah internalisasi anak, termasuk perbaikan pada sejumlah hasil psikologis dan kemampuan menghadapi situasi pengasuhan yang sulit.Namun, hasil yang berbeda ditemukan oleh Ratcliff et al. (2025): uji acak terkontrol terhadap 125 orang tua menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis aplikasi selama dua minggu tidak menghasilkan perbaikan signifikan dibandingkan kelompok kontrol pada hasil yang diukur. Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut mendukung relevansi *mindfulness* sebagai pendekatan pendamping dalam edukasi pengasuhan, sekaligus menunjukkan bahwa hasil intervensi dipengaruhi oleh karakteristik program, populasi sasaran, durasi, dan indikator yang digunakan. Oleh karena itu, edukasi singkat perlu diposisikan sebagai langkah awal pengenalan keterampilan, bukan sebagai bukti bahwa ketahanan psikologis atau stres pengasuhan telah berubah secara menetap.

Dalam konteks ketahanan orang tua, *mindfulness* dapat dipahami sebagai salah satu sumber keterampilan untuk menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Ketahanan orang tua merujuk pada kemampuan untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan kembali menjalankan peran pengasuhan ketika menghadapi kesulitan. Ketahanan ini bukan berarti orang tua tidak mengalami kelelahan atau kesulitan, melainkan kemampuan mengenali keterbatasan, mengelola respons terhadap tekanan, mencari dukungan ketika diperlukan, dan melanjutkan pengasuhan secara konstruktif. Melalui praktik *mindfulness*, orang tua dapat dilatih untuk mengenali tanda-tanda ketegangan, mengamati emosi tanpa langsung bertindak berdasarkan emosi tersebut, serta memberi ruang bagi respons yang lebih terarah. Praktik seperti *mindful breathing, body scan relaxation, mindful listening*, dan teknik STOP dapat diperkenalkan sebagai keterampilan sederhana yang dapat dicoba dalam situasi sehari-hari. Selain itu, self-compassion dapat membantu orang tua mengurangi kecenderungan menyalahkan diri ketika menghadapi kesulitan pengasuhan.

Identifikasi kebutuhan mitra dalam kegiatan ini diarahkan pada pentingnya dukungan psikologis bagi orang tua dalam menghadapi berbagai tantangan pengasuhan sehari-hari. Pengasuhan tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan dan pendampingan tumbuh kembang anak, tetapi juga menuntut kemampuan orang tua untuk mengenali emosi, mengelola tekanan, dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, orang tua membutuhkan pengetahuan dan keterampilan praktis yang dapat diterapkan ketika menghadapi situasi pengasuhan yang menimbulkan ketegangan, frustrasi, maupun kelelahan emosional. Kebutuhan tersebut menjadi dasar pelaksanaan kegiatan edukasi mindfulness bagi 25 orang tua di Kelurahan Pulo Gebang, dengan fokus pada pengenalan stres pengasuhan, ketahanan orang tua, serta keterampilan sederhana untuk meningkatkan kesadaran dan pengelolaan respons emosional.

Sejumlah program mindfulness parenting sebelumnya telah mengembangkan intervensi untuk mendukung kesejahteraan psikologis orang tua dan kualitas interaksi orang tua-anak. Namun,

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

program-program tersebut memiliki variasi dalam durasi, sasaran, metode pelaksanaan, dan intensitas pendampingan. Kegiatan ini menawarkan kontribusi khusus melalui pengintegrasian edukasi psikologis dengan praktik mindfulness sederhana yang dapat digunakan dalam rutinitas pengasuhan sehari-hari, yaitu mindful breathing, body scan relaxation, mindful listening, STOP technique, dan self-compassion break. Selain itu, kegiatan dilengkapi dengan modul edukasi sebagai bahan yang dapat dipelajari kembali oleh peserta setelah kegiatan berlangsung. Dengan demikian, kegiatan ini tidak diarahkan sebagai intervensi klinis atau program pelatihan mindfulness jangka panjang, melainkan sebagai upaya pengenalan keterampilan psikologis yang praktis, kontekstual, dan dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran orang tua terhadap kesejahteraan dirinya selama menjalankan peran pengasuhan.

Berdasarkan landasan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk "*Mindfulness* sebagai Pendekatan Psikologis untuk Meningkatkan Ketahanan Orang Tua di Kelurahan Pulo Gebang" dirancang sebagai edukasi psikologis yang menggabungkan pemahaman konseptual dan praktik *mindfulness*. Keunggulan pendekatan ini terletak pada pengenalan keterampilan yang relatif sederhana dan dapat diterapkan dalam konteks pengasuhan sehari-hari, serta pembahasan yang mencakup keberagaman karakteristik dan kebutuhan anak tanpa membatasi sasaran hanya pada orang tua dengan kondisi pengasuhan tertentu. Kegiatan ini juga dilengkapi evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test untuk memperoleh gambaran terukur mengenai perubahan pemahaman peserta setelah mengikuti edukasi. Dengan demikian, kontribusi program tidak hanya berupa penyampaian informasi, tetapi juga penyediaan keterampilan praktis dan bahan belajar yang dapat digunakan kembali oleh orang tua.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai *mindfulness parenting*, pengelolaan stres pengasuhan, dan praktik *mindfulness* yang dapat mendukung ketahanan dalam menjalankan peran pengasuhan. Solusi yang ditawarkan berupa edukasi interaktif, pengenalan teknik *mindfulness*, latihan sederhana, dan penyediaan modul edukasi sebagai sumber belajar bagi peserta. Manfaat yang diharapkan adalah meningkatnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya kesadaran diri dan regulasi emosi serta tersedianya alternatif keterampilan untuk menghadapi tantangan pengasuhan. Luaran kegiatan meliputi pelaksanaan edukasi, modul *mindfulness parenting*, dan hasil evaluasi pre-test dan post-test. Perubahan skor pengetahuan digunakan sebagai indikator capaian langsung program, sedangkan peningkatan ketahanan psikologis perlu dikaji lebih lanjut melalui pengukuran khusus dan evaluasi lanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjudul "*Mindfulness* sebagai Pendekatan Psikologis untuk Meningkatkan Ketahanan Orang Tua di Kelurahan Pulo Gebang" dilaksanakan melalui pendekatan edukasi psikologis yang mengombinasikan penyampaian materi, demonstrasi teknik *mindfulness*, praktik sederhana, dan evaluasi pengetahuan peserta. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan pemahaman konseptual sekaligus keterampilan praktis yang dapat diterapkan orang tua dalam menghadapi tantangan pengasuhan sehari-hari.

Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Pulo Gebang, Jakarta Timur, pada bulan Juni tahun 2026. Sasaran kegiatan adalah orang tua yang mengikuti program edukasi pengasuhan dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Program ini berangkat dari pentingnya memberikan dukungan psikologis kepada orang tua dalam mengenali dan mengelola stres pengasuhan, meregulasi emosi, serta membangun interaksi yang lebih positif dengan anak. Permasalahan tersebut ditangani melalui edukasi mengenai tantangan pengasuhan dan ketahanan orang tua, disertai pengenalan *mindfulness* sebagai salah satu pendekatan yang dapat mendukung pengelolaan respons emosional dalam situasi pengasuhan.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Tabel 1. Tahapan Kegiatan

Tahapan	Aktivitas
Persiapan	Koordinasi mitra, penyusunan materi, modul, dan instrumen
Pembukaan dan pre-test	Penjelasan kegiatan dan pengukuran pemahaman awal
Edukasi	Materi stres pengasuhan, ketahanan orang tua, dan mindfulness parenting
Praktik mindfulness	Latihan lima teknik mindfulness
Evaluasi dan penutupan	Post-test, refleksi, dan penutupan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi penyusunan materi edukasi, pengembangan modul *mindfulness parenting*, dan penyusunan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test. Materi disusun dengan mempertimbangkan tantangan pengasuhan yang umum dihadapi orang tua, pentingnya ketahanan psikologis, prinsip *mindfulness*, serta teknik yang dapat dipraktikkan secara mandiri. Modul digunakan sebagai media pembelajaran agar peserta dapat mempelajari kembali materi setelah kegiatan berakhir.

Tahap kedua adalah pelaksanaan edukasi psikologis. Pada tahap ini, peserta memperoleh materi mengenai tantangan pengasuhan sehari-hari, dampak stres pengasuhan terhadap orang tua dan anak, pentingnya ketahanan orang tua, serta konsep dan prinsip *mindfulness parenting*. Edukasi juga menekankan bahwa setiap anak memiliki karakteristik dan kebutuhan yang berbeda sehingga orang tua perlu mengembangkan sikap terbuka, kesadaran diri, dan respons yang sesuai dengan situasi. Penyampaian materi dilakukan melalui presentasi dan penjelasan interaktif untuk membantu peserta memahami keterkaitan antara kondisi emosional orang tua dan pola interaksi dengan anak.

Tahap ketiga adalah demonstrasi dan praktik teknik *mindfulness*. Peserta diperkenalkan pada beberapa teknik, yaitu *mindful breathing* untuk membantu memusatkan perhatian pada pernapasan, *body scan relaxation* untuk mengenali ketegangan tubuh, mindful listening untuk melatih keterampilan mendengarkan anak secara penuh perhatian, teknik STOP untuk memberikan jeda sebelum merespons situasi yang memicu emosi, serta self-compassion break untuk mengembangkan sikap yang lebih ramah terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan pengasuhan. Teknik-teknik tersebut dipilih karena relatif sederhana dan dapat disesuaikan dengan aktivitas sehari-hari. Melalui pengenalan dan latihan ini, peserta diharapkan memperoleh alternatif strategi untuk menghadapi situasi pengasuhan secara lebih sadar dan tidak semata-mata mengikuti reaksi spontan.

Tahap keempat adalah evaluasi kegiatan melalui pengukuran pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Evaluasi menggunakan pre-test dan post-test yang masing-masing terdiri atas 10 soal. Sebanyak 25 peserta menjadi responden dalam evaluasi ini. Skor setiap peserta dihitung berdasarkan jumlah jawaban benar, dengan rentang skor 0–10. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung skor total, rata-rata skor pre-test dan post-test, perubahan rata-rata skor, serta jumlah dan persentase peserta yang mengalami peningkatan, penurunan, atau tidak mengalami perubahan skor. Perbandingan kedua skor digunakan untuk memperoleh gambaran perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Evaluasi ini mengukur capaian pengetahuan dan tidak digunakan sebagai pengukuran langsung terhadap perubahan ketahanan psikologis peserta.

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi terlaksananya edukasi sesuai materi yang disusun, tersampaikannya informasi mengenai *mindfulness parenting* dan teknik praktiknya, tersedianya modul edukasi sebagai luaran kegiatan, serta adanya perubahan skor pengetahuan berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Pelaksanaan program melibatkan tim pengabdian sebagai penyusun materi, fasilitator edukasi, demonstrator teknik *mindfulness*, dan pelaksana evaluasi, serta orang tua peserta sebagai penerima manfaat dan responden evaluasi. Dukungan pihak setempat diperlukan dalam memfasilitasi pelaksanaan kegiatan dan keterlibatan masyarakat. Dengan tahapan tersebut, program dirancang agar

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

dapat dilaksanakan secara sistematis dan direplikasi pada kelompok orang tua di lingkungan masyarakat lainnya.

Tabel 2. Indikator Keberhasilan

Aspek evaluasi	Indikator keberhasilan	Metode evaluasi
Keterlaksanaan	Seluruh tahapan kegiatan terlaksana sesuai rancangan	Dokumentasi dan catatan pelaksanaan
Partisipasi	Peserta mengikuti edukasi dan praktik mindfulness	Observasi dan daftar kehadiran
Pemahaman materi	Terdapat peningkatan rata-rata skor post-test dibandingkan pre-test	Perbandingan skor pre-test dan post-test
Pengenalan keterampilan	Peserta mengikuti praktik lima teknik mindfulness	Observasi selama praktik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini disusun berdasarkan data evaluasi 25 peserta, pelaksanaan edukasi *mindfulness parenting*, dan luaran berupa modul edukasi. Pembahasan membedakan capaian yang telah terukur, interpretasi hasil, serta potensi dampak program agar kesimpulan artikel tetap sesuai dengan bukti yang tersedia.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk "*Mindfulness* sebagai Pendekatan Psikologis untuk Meningkatkan Ketahanan Orang Tua di Kelurahan Pulo Gebang" dilaksanakan melalui edukasi psikologis yang memadukan penyampaian materi dan pengenalan praktik *mindfulness*. Kegiatan ini melibatkan 25 peserta orang tua sebagai sasaran program. Materi difokuskan pada tantangan pengasuhan sehari-hari, dampak stres pengasuhan, pentingnya ketahanan psikologis orang tua, serta penerapan *mindfulness* dalam interaksi dengan anak.

Pelaksanaan kegiatan mencakup pengenalan konsep *mindfulness parenting* dan demonstrasi sejumlah teknik praktis, yaitu *mindful breathing, body scan relaxation, mindful listening*, teknik STOP, dan *self-compassion break*. Teknik tersebut diperkenalkan sebagai alternatif yang dapat digunakan orang tua untuk mengenali respons emosional, memberikan jeda sebelum bereaksi, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan perhatian ketika berkomunikasi dengan anak. Materi kegiatan juga menekankan bahwa setiap anak memiliki karakteristik dan kebutuhan yang berbeda sehingga pengasuhan perlu dilakukan dengan kesadaran dan fleksibilitas.



Gambar 1. Kegiatan Psikoedukasi

Sebagai luaran kegiatan, tim menyusun modul edukasi *mindfulness parenting* yang memuat konsep dasar, prinsip penerapan, dan panduan praktik *mindfulness*. Modul ini diharapkan dapat

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

digunakan kembali oleh peserta sebagai sumber belajar setelah kegiatan berakhir. Selain menghasilkan luaran edukatif, ketercapaian program dievaluasi melalui pengukuran pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan pre-test dan post-test.



Gambar 2. Modul Psikoedukasi

Hasil evaluasi pre-test dan post-test

Evaluasi dilakukan terhadap 25 peserta menggunakan instrumen yang terdiri atas 10 soal. Setiap peserta memperoleh skor berdasarkan jumlah jawaban benar, dengan rentang skor 0–10. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor secara agregat setelah peserta mengikuti edukasi.

Tabel 3. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

Indikator	Pre-test	Post-test
Jumlah peserta	25	25
Jumlah skor seluruh peserta	110	189
Rata-rata skor	4,40	7,56
Persentase dari skor maksimum	44,0%	75,6%

Tabel 4. Distribusi Perubahan Skor Berdasarkan Aspek

Aspek	Rata-rata pre-test	Rata-rata post-test	Peningkatan
Konsep mindfulness parenting dan ketahanan orang tua	1,64 (41,00%)	2,52 (63,00%)	22,00 poin persentase
Teknik praktik mindfulness dalam pengasuhan	1,60 (53,33%)	2,64 (88,00%)	34,67 poin persentase
Penerapan mindfulness dalam relasi dan respons terhadap anak	1,20 (40,00%)	2,36 (78,67%)	38,67 poin persentase

Pembahasan

1. Peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi *mindfulness parenting*

Hasil evaluasi memperlihatkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

setelah mengikuti edukasi *mindfulness parenting*. Kenaikan rata-rata sebesar 3,16 poin, dari 4,40 menjadi 7,56 pada skala 10, menunjukkan bahwa peserta memperoleh hasil tes yang lebih tinggi setelah penyampaian materi dan pengenalan teknik *mindfulness*. Peningkatan skor pada 76% peserta juga mengindikasikan bahwa materi yang diberikan dapat membantu sebagian besar peserta memahami topik yang disampaikan.

Hasil evaluasi berdasarkan tiga aspek pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan capaian peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi dan praktik mindfulness. Pada aspek pemahaman konsep mindfulness parenting dan ketahanan orang tua, rata-rata skor meningkat dari 1,64 (41%) menjadi 2,52 (63%) dari skor maksimum 4. Pada aspek pemahaman teknik praktik mindfulness dalam pengasuhan, rata-rata skor meningkat dari 1,60 (53,33%) menjadi 2,64 (88%) dari skor maksimum 3. Sementara itu, aspek penerapan mindfulness dalam relasi dan respons terhadap anak menunjukkan peningkatan rata-rata dari 1,20 (40%) menjadi 2,36 (78,67%) dari skor maksimum 3.

Peningkatan paling besar terlihat pada aspek penerapan mindfulness dalam relasi dan respons terhadap anak, yaitu sebesar 38,67 poin persentase. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan, peserta memiliki capaian pengetahuan yang lebih baik mengenai pentingnya memahami emosi anak, membangun hubungan yang responsif, serta memperhatikan karakteristik dan kebutuhan individual anak.

Secara konseptual, hasil ini relevan dengan tujuan edukasi psikologis, yaitu memberikan pemahaman dan memperkenalkan keterampilan yang dapat digunakan untuk menghadapi tantangan pengasuhan. Materi mengenai kesadaran terhadap emosi, pengelolaan respons otomatis, dan komunikasi yang penuh perhatian membantu menjelaskan bahwa respons orang tua terhadap perilaku anak tidak hanya dipengaruhi oleh situasi yang dihadapi, tetapi juga oleh kondisi emosional orang tua ketika merespons situasi tersebut. Dengan memahami proses ini, orang tua dapat mulai mengenali pentingnya mengambil jeda sebelum bereaksi dan mempertimbangkan respons yang lebih sesuai dengan kebutuhan anak.

Temuan kegiatan ini sejalan dengan penelitian Shorey dan Ng (2021), yang mengkaji 11 penelitian dengan total 1.340 orang tua dan menemukan adanya efek intervensi *mindful parenting* terhadap skor *mindfulness* dalam pengasuhan pada kelompok orang tua dengan anak yang berkembang tipikal. Namun, penelitian tersebut tidak menemukan efek yang signifikan terhadap stres pengasuhan secara keseluruhan. Perbandingan ini menunjukkan bahwa edukasi *mindfulness* memiliki dasar konseptual dan empiris yang relevan, tetapi peningkatan pengetahuan setelah kegiatan tidak dapat langsung disamakan dengan perubahan perilaku pengasuhan atau penurunan stres.

Perlu diperhatikan bahwa evaluasi dalam kegiatan ini menggunakan pre-test dan post-test pengetahuan, bukan instrumen khusus untuk mengukur *mindfulness*, stres pengasuhan, atau ketahanan psikologis. Oleh karena itu, kesimpulan yang dapat ditarik secara langsung adalah adanya peningkatan rata-rata skor tes pengetahuan setelah kegiatan. Untuk mengetahui apakah pengetahuan tersebut diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan berkontribusi pada ketahanan psikologis, diperlukan pengukuran lanjutan.

2. Mindfulness sebagai pendekatan praktis untuk mendukung ketahanan orang tua

Salah satu kontribusi kegiatan ini adalah pengenalan teknik *mindfulness* dalam bentuk praktik sederhana yang berkaitan dengan situasi pengasuhan sehari-hari. *Mindful breathing* dan *body scan relaxation* diperkenalkan untuk membantu orang tua mengenali ketegangan tubuh, menyadari pengalaman internal, dan memusatkan perhatian pada kondisi saat ini. Sementara itu, *mindful* listening menekankan pentingnya mendengarkan anak dengan perhatian penuh tanpa terburu-buru menyela atau memberikan solusi. Teknik STOP membantu orang tua memberikan jeda sebelum bertindak, sedangkan self-compassion break mendorong orang tua menghadapi kesulitan pengasuhan dengan sikap yang lebih ramah terhadap diri sendiri. Relevansi aspek

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

penerimaan diri ini sejalan dengan temuan Kirby et al. (2023), yang menunjukkan bahwa intervensi compassion-focused therapy singkat dapat menurunkan kritik diri pada orang tua dan memperlihatkan hasil awal yang menjanjikan bagi beberapa luaran anak. Selain itu, Chorão et al. (2022) menemukan bahwa *mindfulness*, fleksibilitas psikologis, dan self-compassion yang lebih rendah berkaitan dengan tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi pada orang tua angkat.

Rangkaian teknik tersebut menghubungkan konsep *mindfulness* dengan situasi konkret yang mungkin ditemui orang tua, seperti menghadapi anak yang menolak mengikuti arahan, mengalami kesulitan mengendalikan emosi, atau menunjukkan perilaku yang tidak sesuai harapan. Dalam situasi tersebut, jeda singkat untuk mengenali emosi dan sensasi tubuh dapat menjadi langkah awal sebelum orang tua menentukan respons. Zhang et al. (2024) menunjukkan bahwa aspek *mindfulness* berupa kemampuan mengamati pengalaman dan tidak bereaksi secara otomatis berkaitan dengan perilaku pengasuhan, dengan kontrol inhibisi sebagai salah satu mekanisme yang perlu diperhatikan. Temuan Uygun dan Erus (2024) juga menunjukkan bahwa *mindfulness* dalam pengasuhan berperan sebagai salah satu jalur yang menghubungkan *mindfulness* orang tua dengan regulasi emosi anak.

Selanjutnya, penelitian longitudinal Quach et al. (2026) terhadap 676 orang tua menemukan hubungan antara *mindfulness* dalam pengasuhan pada pengukuran awal dan tingkat iritabilitas anak pada pengukuran berikutnya, meskipun hubungan yang ditemukan relatif kecil. Dengan demikian, *mindfulness* diperkenalkan bukan sekadar sebagai konsep abstrak, melainkan sebagai keterampilan yang dapat dilatih dan disesuaikan dengan rutinitas keluarga. Tinjauan sistematis Cochrane oleh Featherston et al. (2024) menunjukkan bahwa program pengasuhan yang dipadukan dengan *mindfulness* berpotensi memberikan manfaat pada sejumlah hasil psikososial orang tua dan anak. Namun, kepastian bukti untuk beberapa hasil masih rendah hingga sangat rendah, sehingga efektivitasnya perlu ditafsirkan secara hati-hati.

Temuan-temuan tersebut mendukung relevansi pengenalan *mindfulness* dalam program edukasi orang tua, sekaligus menegaskan bahwa hasil kegiatan di Kelurahan Pulo Gebang belum cukup untuk menyimpulkan bahwa praktik tersebut telah meningkatkan ketahanan psikologis peserta. Penilaian semacam itu memerlukan pengukuran langsung terhadap ketahanan psikologis, stres pengasuhan, atau regulasi emosi, serta evaluasi lanjutan untuk mengetahui apakah keterampilan yang diperkenalkan benar-benar diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Faktor pendukung, keterbatasan, dan interpretasi hasil

Salah satu kekuatan program ini adalah penggabungan edukasi konseptual dengan pengenalan teknik yang dapat dipraktikkan. Pendekatan tersebut memberi kesempatan kepada peserta untuk tidak hanya memperoleh informasi mengenai *mindfulness*, tetapi juga mengenal contoh penerapannya dalam pengasuhan. Penyediaan modul edukasi menjadi luaran pendukung yang memungkinkan materi dipelajari kembali setelah kegiatan selesai. Modul tersebut juga berpotensi digunakan sebagai bahan pembelajaran pada kegiatan serupa di lingkungan masyarakat lainnya.

Meskipun demikian, hasil evaluasi menunjukkan bahwa tiga peserta mengalami penurunan skor dan tiga peserta tidak mengalami perubahan. Data yang tersedia belum menjelaskan penyebab perbedaan tersebut. Beberapa kemungkinan, seperti perbedaan pemahaman awal, tingkat perhatian selama kegiatan, atau kesulitan dalam memahami soal, dapat dipertimbangkan untuk evaluasi berikutnya, tetapi belum dapat dinyatakan sebagai faktor penyebab yang terkonfirmasi. Evaluasi mendatang dapat dilengkapi dengan umpan balik peserta, observasi keterlibatan selama praktik, atau wawancara singkat untuk mengetahui bagian materi yang paling bermanfaat dan aspek yang masih perlu diperjelas.

Selain itu, evaluasi menggunakan satu kelompok dengan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan, tanpa kelompok pembanding dan tanpa tindak lanjut jangka panjang. Desain ini berguna untuk menggambarkan perubahan skor setelah kegiatan, tetapi belum dapat memastikan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

bahwa perubahan tersebut sepenuhnya disebabkan oleh program. Pengukuran segera setelah edukasi juga belum menunjukkan apakah pengetahuan bertahan atau keterampilan *mindfulness* benar-benar diterapkan dalam pengasuhan sehari-hari. Dengan demikian, hasil perlu dipahami sebagai evaluasi awal terhadap capaian pengetahuan, bukan bukti efektivitas klinis atau perubahan ketahanan psikologis.

4. Kebaruan dan potensi keberlanjutan program

Nilai tambah kegiatan ini terletak pada penerapan edukasi *mindfulness* yang berorientasi pada tantangan pengasuhan sehari-hari dalam konteks pengabdian kepada masyarakat. Berbeda dari program yang hanya menekankan penyampaian informasi mengenai pengasuhan, kegiatan ini menggabungkan pemahaman mengenai stres dan ketahanan orang tua dengan pengenalan beberapa teknik praktis, serta menyediakan modul sebagai sumber belajar yang dapat digunakan kembali. Materi juga disampaikan dengan mempertimbangkan keberagaman karakteristik dan kebutuhan anak, sehingga relevan bagi orang tua dengan latar belakang pengasuhan yang beragam.

Unsur kebaruan tersebut lebih tepat dipahami sebagai pengembangan dan penerapan pendekatan edukasi yang praktis dalam konteks masyarakat setempat, bukan sebagai penemuan metode *mindfulness* yang baru. Kontribusi kegiatan berada pada upaya menjembatani konsep psikologis dengan keterampilan sederhana yang dapat diperkenalkan melalui program pemberdayaan masyarakat, serta penggunaan evaluasi pre-test dan post-test untuk mengidentifikasi perubahan pengetahuan peserta.

Keberlanjutan program dapat dikembangkan melalui penggunaan modul sebagai bahan edukasi lanjutan, pengadaan sesi praktik atau penguatan berkala, dan pembentukan ruang berbagi pengalaman ant orang tua. Evaluasi berikutnya juga dapat mencakup pengukuran khusus mengenai stres pengasuhan, *mindful parenting*, dan ketahanan psikologis, serta tindak lanjut untuk melihat penerapan keterampilan setelah peserta kembali ke lingkungan keluarga. Dengan pendekatan tersebut, kegiatan lanjutan dapat mengevaluasi bukan hanya peningkatan pengetahuan, melainkan juga kemungkinan perubahan keterampilan dan pengalaman pengasuhan dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, kegiatan di Kelurahan Pulo Gebang menunjukkan capaian awal yang positif pada aspek pengetahuan, ditandai dengan peningkatan rata-rata skor dari 4,40 menjadi 7,56 dan peningkatan skor pada 76% peserta. Program ini juga menghasilkan modul edukasi yang berpotensi mendukung keberlanjutan pembelajaran. Meskipun demikian, dampak terhadap stres pengasuhan dan ketahanan psikologis masih perlu dievaluasi secara khusus agar manfaat program dapat disimpulkan berdasarkan bukti yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai mindfulness sebagai pendekatan psikologis di Kelurahan Pulo Gebang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai mindfulness parenting. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor pre-test dari 4,40 menjadi 7,56 dari skor maksimum 10, dengan 76% peserta mengalami peningkatan skor. Berdasarkan evaluasi per aspek, peningkatan terbesar terdapat pada aspek penerapan mindfulness dalam relasi dan respons terhadap anak, diikuti pemahaman teknik praktik mindfulness dan pemahaman konsep mindfulness parenting serta ketahanan orang tua. Kegiatan ini juga menghasilkan modul edukasi dan memperkenalkan lima teknik praktik mindfulness yang dapat diterapkan dalam kehidupan pengasuhan sehari-hari.

Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan tersebut belum dapat diartikan sebagai peningkatan ketahanan psikologis orang tua karena aspek tersebut tidak diukur secara langsung. Keterbatasan kegiatan ini meliputi evaluasi yang hanya dilakukan segera setelah edukasi dan belum adanya pengukuran tindak lanjut untuk mengetahui penerapan keterampilan dalam kehidupan sehari-

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

hari. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya disarankan mencakup pendampingan dan praktik berkelanjutan serta pengukuran khusus terhadap stres pengasuhan dan ketahanan psikologis orang tua untuk mengevaluasi dampak program secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology,* 84(4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Burgdorf, V., Abbott, M. J., & Szabó, M. (2022). A mindful parenting program for parents concerned about child internalizing problems: A randomized controlled feasibility study. *Mindfulness,* 13, 430–448. https://doi.org/10.1007/s12671-021-01805-3

Caetano, B., Chorão, A., Alves, S., Canavarro, M. C., et al. (2024). Mindfulness-based interventions for parents: A systematic review of target groups, effects, and intervention features. *Mindfulness,* 15, 2429–2447. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02451-1

Cheung, R. Y. M., Chan, S. K. C., Chui, H., Chan, W. M., Ngai, S. Y. S., et al. (2022). Enhancing parental well-being: Initial efficacy of a 21-day online self-help mindfulness-based intervention for parents. *Mindfulness,* 13, 2812–2826. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01998-1

Chorão, A. L., Canavarro, M. C., & Pires, R. (2022). Explaining parenting stress among adoptive parents: The contribution of mindfulness, psychological flexibility, and self-compassion. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 19(21), 14534. https://doi.org/10.3390/ijerph192114534

Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies,* 19(2), 203–217. https://doi.org/10.1007/s10826-009-9304-8

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255–270. https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3

Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., van Grieken, A., & Raat, H. (2024). Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(6), 1687–1705. https://doi.org/10.1007/s00787-022-02027-1

Featherston, R., Barlow, J., Song, Y., Haysom, Z., Loy, B., Tufford, L., & Shlonsky, A. (2024). Mindfulness-enhanced parenting programmes for improving the psychosocial outcomes of children (0 to 18 years) and their parents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2024(1), CD012445. https://doi.org/10.1002/14651858.CD012445.pub2

Fernandes, D. V., Monteiro, F., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2022). A web-based, mindful, and compassionate parenting training for mothers experiencing parenting stress: Results from a pilot randomized controlled trial of the Mindful Moment program. *Mindfulness*, 13(12), 3091–3108. https://doi.org/10.1007/s12671-022-02016-0

Kirby, J. N., Hoang, A., & Ramos, N. (2023). A brief compassion focused therapy intervention can help self-critical parents and their children: A randomised controlled trial. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice,* 96(3), 608–626. https://doi.org/10.1111/papt.12459

Lee, C. S. C., Ng, K., Chan, P. C. K., & Peng, X. (2022). Effectiveness of mindfulness parent training on parenting stress and children's ADHD-related behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy,* 35(1). https://doi.org/10.1177/15691861211073826

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Passaquindici, I., Nardozza, O., Sperati, A., Lionetti, F., D'Urso, G., Fasolo, M., & Spinelli, M. (2024). Maternal dispositional mindfulness and mother–child relationship: The mediating role of emotional control during parenting. *Child: Care, Health and Development,* 50(3), e13264. https://doi.org/10.1111/cch.13264

Quach, J., Burke, K., Schleibs, D., Zannino, D., & Deery, B. (2026). The longitudinal relationship between mindful parenting and child emotional self-regulation. *Child: Care, Health and Development*, 52(1), e70235. https://doi.org/10.1111/cch.70235

Ratcliff, C. G., Langley, H. A., Torres, D., & Anderson, K. S. (2025). Randomized controlled trial of brief app-based gratitude and mindfulness interventions for parents of young children. *Journal of Family Psychology,* 39(6), 848–860. https://doi.org/10.1037/fam0001347

Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health,* 24, Article 376. https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y

Rusu, P. P., Candel, O.-S., Bogdan, I., Ilciuc, C., Ursu, A., & Podina, I. R. (2025). Parental stress and well-being: A meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review,* 28(2), 255–274. https://doi.org/10.1007/s10567-025-00515-9

Sansone, A. (2024). The central role of mindful parenting in child's emotional regulation and human flourishing: A blueprint perspective. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1420588. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1420588

Shorey, S., & Ng, E. D. (2021). The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies,* 121, 103996. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103996

Uygun, E. G., & Erus, S. M. (2024). The mediating roles of mindfulness in marriage and mindfulness in parenting in the relationship between parents' dispositional mindfulness and emotion regulation of their children. *Applied Research in Quality of Life,* 19, 1075–1096. https://doi.org/10.1007/s11482-024-10280-6

Zhang, N., Zhang, J., Gewirtz, A. H., & Deater-Deckard, K. (2024). Linking observing and nonreactivity mindfulness to parenting: Moderated direct and indirect effects via inhibitory control. *Journal of Family Psychology, 38*(1), 71–81. https://doi.org/10.1037/fam0001152

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license