

Pengaruh Edukasi *Mindful Parenting* Terhadap Regulasi Emosi Pada Orang Tua Kelompok B di TK Pembina Kecamatan Labuhan Haji

Diana Munawarah*, Rohyana Fitriani, Sandy Ramdhani

Universitas Hamzanwadi, Indonesia

*Corresponding Author: dianamunawarah1107@gmail.com

Article History

Received : September 16th, 2025

Revised : October 23th, 2025

Accepted : November 10th, 2025

Abstrak: Edukasi mindful parenting adalah proses pengembangan diri yang berdampak positif dalam kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi mindful parenting terhadap regulasi emosi pada orang tua kelompok B. Mindful Parenting adalah pendekatan pengasuhan yang mengedepankan kesadaran penuh dalam pengasuhan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan bentuk One-Group Pre-Test-Post-Test design. Subjek berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah lembar validasi ahli materi, lembar Angket dan dokumentasi. Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji-t. Hasil pre-test diperoleh jumlah pemahaman orang tua 467 dengan persentase 64% masih berada pada kategori sedang, dan setelah dilaksanakan edukasi mindful parenting diperoleh hasil 655 dengan persentase 90% menunjukkan kategori tinggi. Selain itu, dapat dilihat dari hasil uji Normalitas yaitu $0,619 \geq 0,05$ yang menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal dan hasil uji hipotesis t-test yaitu $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa edukasi mindful parenting dapat berpengaruh digunakan untuk menerapkan regulasi emosi yang baik pada orang tua kelompok B.

Keywords: Edukasi Mindful Parenting, Regulasi Emosi, Orang Tua

PENDAHULUAN

Pendidikan dalam keluarga merupakan fondasi utama dalam membentuk karakter anak, di mana orang tua berperan sebagai pendidik pertama dan utama. Dalam konteks pengasuhan anak usia dini, peran orang tua sangatlah penting karena masa ini merupakan periode emas pada perkembangan anak. Namun demikian, menurut Kemen PPPA, berdasarkan Indeks Perlindungan Anak (IPA) tahun 2021 terdapat 3,69 % anak usia dini mendapatkan pengasuhan yang tidak layak (Astuti, 2024:217). Salah satu faktor penyebabnya adalah rendahnya kemampuan regulasi emosi pada orang tua yang berdampak pada pola pengasuhan anak. Menurut Gross, regulasi emosi merupakan suatu proses individu dalam membentuk emosi dan mengetahui bagaimana mengekspresikannya (Rusmaladewi et al., 2020:35). Bagi orang tua, kemampuan ini sangat penting untuk menciptakan pola pengasuhan yang positif. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat memicu reaksi negatif terhadap anak, sedangkan pengelolaan emosi yang baik dapat berdampak positif terhadap pola pengasuhan anak. Namun,

faktanya tidak semua orang tua memiliki keterampilan dalam mengelola emosi, terlebih ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Itulah sebabnya, upaya untuk meningkatkan keterampilan orang tua untuk lebih hadir secara emosional dan sadar dalam interaksi dengan anak dapat menjadi sebuah pendekatan yang relevan dan sangat diperlukan. Peningkatan keterampilan tersebut dapat diperoleh tentunya dengan pemberian edukasi atau pemahaman kepada orang tua untuk mengeksplorasi pendekatan yang dapat membantu dalam mengelola emosinya.

Edukasi merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk membantu individu mengembangkan kemampuan, pengetahuan, dan sikap yang memberikan dampak positif dalam kehidupan. Dalam konteks pengasuhan, pemberian edukasi kepada orang tua bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya regulasi emosi dan memberikan pengetahuan serta keterampilan dalam mengelola emosi secara tepat. Minimnya pengetahuan orang tua terkait keterampilan dalam meregulasi emosi sering kali menjadi hambatan dalam menciptakan pendekatan pengasuhan yang sehat pada anak. Salah satu pendekatan pengasuhan yang relevan

adalah mindful parenting, yakni pengasuhan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip mindfulness ke dalam interaksi antara orang tua dan anak. Kabat Zin mendefinisikan mindful parenting sebagai pendekatan modern dalam mengasuh anak yang mengurangi reaktivitas orang tua terhadap perilaku anak-anaknya (Matsumoto et al., 2024:17).

Adapun mindful parenting ini mencakup lima dimensi yang utama yaitu: mendengarkan dengan penuh perhatian, pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi, berbicara dengan empati, pengaturan emosi atau kecerdasan emosional, pola asuh yang bijaksana dan tidak berlebihan, serta welas asih. Penerapan prinsip-prinsip ini mendorong orang tua untuk lebih sadar akan perasaan dan kebutuhan anak, dan bertindak dengan cara yang penuh perhatian dan empati dalam mengasuh. Oleh karena itu, edukasi tentang mindful parenting diharapkan dapat meningkatkan kualitas pengasuhan melalui regulasi emosi yang lebih baik. Kurangnya pemahaman orang tua mengenai cara meregulasi emosi dengan baik menjadikan banyaknya permasalahan yang timbul termasuk pada cara anak mengelola emosi, karena terkadang apa yang diperoleh oleh anak didapatkan dari pola pengasuhan orang tua. Anak sangat mudah dalam meniru, mendengar bahkan melihat perilaku yang orang lain lakukan, oleh karena itu peran orang tua sangat penting dalam meregulasi emosi dalam pengasuhan untuk membentuk regulasi emosi yang baik pada anak.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada orang tua anak kelompok B di TK Pembina Kecamatan Labuhan Haji, terdapat sekitar 53,33% orang tua menghadapi kesulitan dalam mendampingi anak, terutama dalam mengelola emosi, menjaga ketenangan dan respons yang positif terhadap anak yang menunjukkan perilaku emosional yang kurang terkendali seperti, orang tua tidak dapat mengelola emosinya saat anaknya bertengkar dengan temannya, orangtua memarahi dan memaksakan anak jika anak tidak mau masuk belajar di dalam kelas, dan orang tua juga tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tenang dengan anak ketika anak memiliki pendapat atau keinginan yang berbeda dengan orang tua. Permasalahan lainnya juga terletak pada belum diadakannya kegiatan edukasi secara komprehensif mengenai pengasuhan berkesadaran yang dapat dijadikan sebagai strategi pengasuhan yang modern yang orang tua

dapat terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka diperlukan suatu upaya untuk meningkatkan regulasi emosi pada orang tua melalui edukasi mindful parenting yang disampaikan kepada orang tua kelompok B di TK Pembina Kecamatan Labuhan Haji, dengan tujuan agar orang tua lebih memahami penerapan regulasi emosi yang baik ketika berhadapan langsung dengan anak. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengajukan judul “Pengaruh edukasi mindful parenting terhadap regulasi emosi pada orang tua kelompok B di TK Pembina Kecamatan Labuhan Haji”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis penelitian eksperimen. Pada penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental desain dengan bentuk One Group Pre-Test-Post-Test Design. One Group Pre-test-Post-test Design. Eksperimen dilakukan terhadap seluruh orang tua kelompok B, diberikan edukasi terkait mindful parenting dan mengisi kuesioner sebelum dan sesudah dilaksanakan edukasi (Sugiyono, 2020). Penelitian ini diawali dengan pengisian pre-test berupa instrumen mindful parenting, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan edukasi mindful parenting, diskusi evaluasi kemudian diadakan post-test untuk melihat sejauh mana perkembangan orang tua setelah mengikuti edukasi mindful parenting. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua anak kelompok B berjumlah 15 orang. Penelitian ini dilaksanakan di TK Pembina Kecamatan Labuhan Haji dari tanggal 28 Mei sampai dengan 12 Juni 2025. Sedangkan sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu seluruh orang tua anak kelompok B yang berjumlah 15 orang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik inferensial parametrik. Pengujian ini dilakukan dengan melakukan pengamatan nilai signifikan t pada tingkat α (0,05) dengan software SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil validasi data instrumen oleh ahli dapat diketahui bahwa instrumen yang digunakan sebagai lembar penilaian dapat dikategorikan “Sangat Baik”. Kategori ini diperoleh dari skor aktual sebesar 33 terdapat pada analisis rentang

nilai $X > 29,28$. Hasil ini diperoleh dari hasil hitungan item-item penilaian validasi instrumen oleh expert judgment.

Tabel 1. Rata-Rata Nilai Pre-Test

Descriptive Statistics				
N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test 15	19.00	42.00	31.1333	6.35685
Valid N (listwise)15				

Berdasarkan hasil yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan penelitian atau pre-test didapatkan skor minimal sebesar 19, skor maksimal sebesar 42, Mean 31 dan Standar

Deviation 6 dengan hasil dari total jumlah pemahaman orang tua mengenai edukasi mindful parenting yakni 467 dengan persentase 64% dengan kategori sedang.

Tabel 2. Rata-Rata Nilai Post-Test

Descriptive Statistics				
N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Post-test 15	36.00	48.00	43.6667	3.73529
Valid N (listwise)15				

Setelah diberikan perlakuan penelitian atau melakukan post-test didapatkan skor minimal sebesar 36, skor maksimal sebesar 48, Mean sebesar 44 dan standar deviation 3,7

dengan total jumlah pemahaman yang diperoleh orang tua cukup meningkat menjadi 655 dengan persentase 90% dengan kategori tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Pre-Test

Tests of Normality					
Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.165	15	.200*	.956	15
* This is a lower bound of the true significance.					
a Lilliefors Significance Correction					

Berdasarkan Tabel 3 di atas setelah dilakukan dengan software SPSS menggunakan uji normalitas shapiro-wilk dikarenakan jumlah sampelnya kurang dari 50 maka distribusi hasil pre-test menunjukkan bahwa data tersebut signifikan dengan mendapatkan jumlah $0,619 \geq 0,05$ dari jumlah 15 df dan memperoleh data statistik yaitu 956 maka dapat dikatakan hasil

yang diperoleh dari data uji normalitas pada pre-test berdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas data, kemudian dilakukan pengujian hipotesis ialah uji beda antara data pre-test dengan post-test, uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t (t-test). Pengujian menggunakan bantuan SPSS 25.

Tabel 4. Independent Sample Test Paired Sampel Test

Paired Samples Test					
Paired Differences t		df	Sig. (2-tailed)		
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
	Lower	Upper			
Pair 1 Pre-test - Post-test	-12.53333	6.87508	1.77514		
16.34062	-8.72604	-7.060	14	.000	

Berdasarkan Tabel 4 di atas dapat diketahui nilai signifikansi dengan perhitungan data menunjukkan $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan signifikan (nyata) antara hasil pre-test dan post-test artinya adanya pengaruh edukasi mindful parenting terhadap regulasi emosi pada orang tua kelompok B di TK Pembina Kecamatan Labuhan Haji.

Berdasarkan hasil pre-test pada 15 orang tua kelompok B, ditemukan bahwa tingkat pemahaman dan kemampuan regulasi emosi masih berada pada kategori sedang, dilihat dari nilai yang diperoleh sejumlah 467 dengan persentase 64%. Nilai ini menunjukkan masih kurangnya pemahaman orang tua dalam mengelola emosinya, sehingga dalam pengasuhan sering muncul reaksi emosional yang berlebih terhadap anak, misalnya membentak, marah secara berlebihan, dan kurang mampu menghadirkan empati saat menghadapi perilaku sulit anak.

Selanjutnya, tahap pelaksanaan treatment dilaksanakan melalui serangkaian sosialisasi terkait edukasi mindful parenting yang diberikan selama tiga kali pertemuan. Materi edukasi disusun secara terstruktur dengan mengacu pada lima dimensi utama dari mindful parenting, yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati, penerimaan tanpa menghakimi, pengaturan emosi, dan sikap welas asih. Pelaksanaan treatment dilakukan interaktif, melibatkan diskusi, game edukasi, penugasan reflektif yang mendorong orang tua untuk menerapkan keterampilan yang baru dipelajari serta pelaksanaan evaluasi. Selama proses sosialisasi, orang tua menjadi lebih mampu menganalisis situasi masalah, menahan diri dari pikiran dan ucapan yang bersifat impulsif, serta memberikan respon yang lebih tenang dan adaptif terhadap berbagai dinamika perilaku anak.

Setelah diberikan perlakuan atau treatment berupa edukasi mindful parenting yang disampaikan melalui sosialisasi sebanyak tiga kali pertemuan, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman dan kemampuan regulasi emosi pada orang tua. Post-test dilakukan dengan instrumen yang sama seperti pre-test agar perubahan nilai dapat dibandingkan secara objektif. Setelah diadakannya post-test, terdapat peningkatan yang signifikan dengan nilai meningkat menjadi 655 dengan persentase naik mencapai 90% dengan

kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa edukasi mindful parenting mampu menambah pengetahuan, meningkatkan keterampilan, serta menumbuhkan kesadaran orang tua dalam menghadapi dan mengelola emosinya secara lebih baik.

Hasil penelitian selaras dengan teori mindful parenting yang dikemukakan oleh Duncan dan Kabat-Zinn serta diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sholikhah et al., (2022:22) dan Yanti et al., (2019:54), dimana pendekatan mindful parenting ini terbukti meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang adaptif pada orang tua, menciptakan interaksi yang lebih suportif, dan berdampak positif pada perkembangan psikososial serta kecerdasan emosional anak. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa orang tua yang mendapatkan edukasi mindful parenting lebih mampu menerapkan pola asuh yang konsisten, membangun keluarga yang harmonis, serta memberikan cara meregulasi emosi yang positif kepada anak.

Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa pemahaman dan kemampuan orang tua dalam meregulasi emosi yang baik sangat penting diterapkan oleh orang tua dalam pengasuhan anak sehingga memberikan pengasuhan yang optimal dan dapat membentuk kecerdasan emosional pada anak. Selain itu, edukasi mindful parenting ini dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi orang tua, membentuk keluarga yang harmonis, serta mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian validasi oleh ahli materi diperoleh dari hasil analisis hitung tersebut dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan sebagai lembar penilaian dapat dikategorikan “sangat baik”. Kategori ini diperoleh dari skor aktual 33 yang terdapat pada analisis rentang nilai $X > 29,8$. Hasil pengaruh edukasi mindful parenting terhadap regulasi emosi pada orang tua menunjukkan pemahaman pada orang tua saat pre-test sebanyak 467 keseluruhan jumlah item dengan persentase 64% dan setelah diberikan perlakuan atau (treatment) kemudian diadakan post-test diperoleh peningkatan dengan keseluruhannya mencapai 655 nilai dari keseluruhan item dengan

persentase 90%. Secara kuantitatif sesuai dengan teori persentase pemahaman dimana skor 64% masuk ke dalam kategori sedang dan skor 90% menunjukkan kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa jumlah pemahaman orang tua meningkat setelah diberikan perlakuan atau treatment. Selain itu juga dapat dilihat dari hasil uji normalitas data diketahui hasil keputusan yang didapatkan adalah diterima dengan hasil yang diperoleh dari SPSS dengan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, data tersebut signifikan dengan mendapatkan jumlah $0,619 \geq 0,05$ maka dapat dikatakan hasil yang diperoleh dari data uji normalitas pada pre-test berdistribusi normal dan hasil hipotesis dengan menggunakan uji-t (paired test), pengujian menggunakan bantuan SPSS 25 yaitu dapat diketahui dengan nilai sebesar $0,000 < 0,05$ ini membuktikan bahwa hasil dari analisis hipotesis dalam penelitian ini dapat disimpulkan berpengaruh terhadap cara meregulasi emosi pada orang tua kelompok B di TK Pembina Kecamatan Labuhan Haji.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih atas bimbingan dari para dosen pembimbing yang sudah memberikan dukungan, perbaikan dan masukan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh orang tua subjek penelitian atas kerja sama dan antusias yang sangat luar biasa dalam berpartisipasi selama kegiatan penelitian.

REFERENSI

- Annisa, A. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak TIN: Terapan Informatika Nusantara. 198–202.
<https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Astuti, M., & Nurfurqoni, F. A. (2024). EFEKTIFITAS MODEL EDUKASI PRAKTIK PENGASUHAN TERHADAP OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG BALITA. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 216-227.

- D., & Harati, P. (2020). *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati Vol. 16 No. 1, Juni 2020* 63. 16(1), 63–74.
- DumbiK. F., JuanindaC. P., & SavitriL. S. Y. (2025). Validating The Interpersonal Mindfulness In Parenting (Im-P) Scale for Parents in Indonesia: Validasi Alat Ukur Interpersonal Mindfulness in Parenting (IM-P) pada Orang Tua di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 18(1), 1-13.
<https://doi.org/10.24156/jikk.2025.18.1.1>
- Matsumoto, D., Handayani, F. F., Windiarti, R., Munawaroh, E., Amin, Z. N., Hasjiandito, A., & Loretha, A. F. (2024). *Parenting berbasis Mindfulness*.
- Ratnasari, N. (2019). *Efektifitas Media Big Book Untuk Meningkatkan Kemampuan Keaksaraan Anak Usia 5-6 Tahun Di Paud Kb Ikhlasul Abidin Timba Gerah Pringgasela Selatan (Doctoral dissertation, Universitas Hamzanwadi)*.
- Sholikhah, L. D., & Fardah, N. N. (2022). Efektivitas model Positive Parenting Program (Triple P) untuk meningkatkan regulasi emosi orang tua. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 7(1), 22-27.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Widoyoko, E. P. (2011). *Evaluasi program pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 238.
- Yanti, R. H., Novianti, R., & Puspitasari, E. (2019). Pengaruh regulasi emosi single mother terhadap penerimaan diri pada anak se-kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(1), 35-57.