



Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini

e-ISSN: 2723-6390, hal. 285-296

Vol. 4, No. 2, Desember 2023

DOI: 10.37985/murhum.v4i2.316

Pengaruh Modifikasi *Positive Parenting Program* terhadap Keterampilan *Mindful* Orang Tua dalam Pengasuhan Anak Usia Dini

Monalisa¹, Debbie Nomiko², dan Fadliyana Ekawati³

^{1,2}Keperawatan, Politeknik Kesehatan (Poltekkes) Kementerian Kesehatan Jambi

³Jurusan Keperawatan, Universitas Jambi

ABSTRAK. Sebanyak 3,73% balita diketahui mendapat pengasuhan tidak layak, berdasarkan keadaan ini pemerintah memberikan lima arahan kepada Kementerian KPPPA, salah satunya adalah meningkatkan peran ibu dan keluarga dalam pengasuhan anak. Pengasuhan negatif mengakibatkan berbagai masalah perilaku anak, bahkan mengganggu tumbuh kembangnya secara fisiologis. Peningkatan kualitas pengasuhan perlu dilakukan dengan pembinaan dan keterampilan *mindful* orang tua melalui implementasi modifikasi *Positive Parenting Program (Triple P)*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi *Triple P* terhadap keterampilan *mindful* orang tua dalam pengasuhan anak usia dini di Desa Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan desain non equivalent pre-test dan post-test. Pengambilan sampel dilakukan secara non acak terhadap 30 orang kelompok kontrol dan 30 orang kelompok intervensi. Skala yang digunakan untuk pengumpulan data pre-test dan post-test adalah adaptasi skala *Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P)* dengan reliabilitas skala Cronbach alpha sebesar $\alpha=0.900$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil pre-test dan post-test setelah diberi tindakan yang berpengaruh terhadap keterampilan *mindful* orang tua.

Kata Kunci : Anak Usia Dini; *Mindful* Orang Tua; *Positive Parenting Program*

ABSTRACT. As many as 3.73% of children under five were found to receive inadequate care. Based on this situation, the government gave five directives to the Ministry of KPPPA, one of which was to increase the role of mothers and families in child care. Negative parenting may lead to various behavioral problems in children, even disrupting their physiological growth and development. One of the efforts to improve the quality of parenting need to be fostered by improving the *mindful* skills of parents through the implementation of the *Positive Parenting Program (Triple P)*. This study aimed to determine the effect of the *Triple P* modification on the *Mindful* skills of parents in caring for early childhood in Penyengat Olak Village, Muaro Jambi Regency. This research used quantitative method using non equivalent pre-test and post-test design. Sampling was carried out non-randomly with 30 people in the control group and 30 people in the intervention group. The scale used for the initial data collection and pretest and post-test was an adaptation of the *Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P)* with a Cronbach alpha scale reliability of $\alpha=0.900$. The results showed that there were significant differences in the results of the pretest and post-test after intervention. It can be concluded that the implementation of the *Triple P* modification has an effect on parents *mindful* skills.

Keyword : Early Childhood; *Mindful* parenting; *Positive Parenting Program*

Copyright (c) 2023 Monalisa dkk.

✉ Corresponding author : Monalisa

Email Address : monalisa@poltekkesjambi.ac.id

Received 17 Agustus 2023, Accepted 15 September 2023, Published 17 September 2023

PENDAHULUAN

Masalah perilaku lebih sering terjadi di masa usia dini, karena anak berada dalam proses perkembangan kepribadian yang unik dan menuntut kebebasan yang negativistik. Hurlock mengemukakan bahwa orang tua menganggap masa kanak-kanak sebagai masa dengan banyak masalah dan periode sulit [1]. Gambaran kondisi pengasuhan anak di Indonesia saat ini, terdapat 95,3% anak yang diasuh oleh orangtua baik ibu kandung, ayah kandung ataupun keduanya. Sebanyak 4,7% anak lainnya diasuh keluarga lain atau orangtua pengganti [2]. Selain itu, sebanyak 3,73% balita diketahui mendapat pengasuhan yang tidak layak, sehingga angka ini tergolong besar. Berdasarkan keadaan ini, pemerintah memberikan lima arahan kepada Kemen KPPPA, yang salah satunya meningkatkan peran ibu dan keluarga dalam pengasuhan anak [3]. Pengasuhan yang negatif dapat mengakibatkan berbagai masalah perilaku anak, bahkan juga mengganggu tumbuh kembangnya secara fisiologis. Kondisi ini dapat terjadi sejak awal, yaitu lima tahun pertama pada tumbuh kembang anak karena pengasuhan pada periode ini memberikan dasar perkembangan sensorik motorik anak, kemampuan bahasa, kognitif, konsep diri dan harga diri anak, kemampuan regulasi diri, dan keterampilan sosial [4]. Pengasuhan yang kaku dan buruk akan berdampak terhadap rendahnya resiliensi ego selama masa anak-anak [5].

Mengajarkan teknik *mindfulness* kepada para orang tua atau pengasuh dapat membantu orang tua melakukan pengasuhan yang lebih efektif [6]. *Mindful parenting* dapat ditingkatkan melalui latihan dan intervensi. Kemampuan *mindful parenting* membuat orang tua (Ibu) tidak mudah merasa stres ketika mengasuh anak-anaknya. Ibu lebih mudah menghargai pendapat dan perilaku yang dilakukan anak, dan dapat menjalin hubungan yang harmonis dengan anak [7]. Salah satu program yang dapat meningkatkan keterampilan orangtua dalam pengasuhan anak Adalah *Positive Parenting Program (Triple P)*. *Triple P* dapat meningkatkan efikasi diri orang tua, mengurangi stres pengasuhan, menciptakan kerjasama orangtua dalam pengasuhan, menurunkan pengasuhan disfungsi, mengurangi konflik dalam pengasuhan, meningkatkan keharmonisan interaksi keluarga, dan mengurangi permasalahan perilaku dan emosional anak [8]. *Triple P* adalah program kegiatan yang bertujuan mencegah terjadinya masalah perkembangan, emosional, dan perilaku pada anak, dengan cara meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri orang tua. *Triple P* dilakukan berdasarkan pendekatan belajar sosial yang memiliki teknik-teknik untuk mendisiplinkan dan mengelola perilaku anak yang salah, seperti menetapkan aturan yang jelas, bimbingan terarah, memberikan instruksi dengan jelas dan tenang, dan konsekuensi logis.

Triple P telah digunakan di lebih dari 30 negara dan telah membantu permasalahan lebih dari empat juta anak dan keluarga di seluruh dunia [9]. Penelitian program *Triple P* yang telah dilakukan antara lain adalah: penelitian quasi-eksperimental pada efek positif jangka pendek dan jangka panjang terhadap perkembangan sosial-emosional anak dan perilaku [10], pendekatan positif dalam pengasuhan yang telah membantu anak-anak berperilaku lebih baik di sekolah dan memiliki kesehatan mental yang lebih kuat [11]. Selain itu terdapat studi yang

melibatkan 120 keluarga dan menemukan bahwa anak-anak yang orang tuanya mengikuti program *Triple P* mengalami perbaikan signifikan dalam gejala perilaku negatif [12]. *Triple P* telah berhasil mengurangi perilaku masalah pada anak dan meningkatkan kesejahteraan serta keterampilan orang tua, terbukti mengurangi kasus kekerasan terhadap anak, mengurangi penempatan anak di panti asuhan, dan mengurangi jumlah anak yang dirawat di rumah sakit akibat kekerasan [13].

Meskipun *Triple P* telah terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku anak dan meningkatkan hubungan keluarga yang sehat, namun terdapat beberapa keterbatasan pada program ini antara lain: *Triple P* tidak efektif diterapkan untuk semua keluarga atau dalam semua situasi, sebagai contoh pada beberapa keluarga mungkin memerlukan dukungan yang lebih intensif, *Triple P* tidak dapat diakses oleh semua keluarga karena beberapa faktor seperti biaya dan lokasi, *Triple P* memerlukan komitmen waktu yang signifikan dari orang tua. Program ini tidak dapat mengatasi permasalahan mendasar yang berkontribusi terhadap perilaku bermasalah, seperti kesehatan mental atau gangguan perkembangan [14]. *Triple P* telah terbukti efektif dalam banyak kasus, penting untuk menyadari bahwa program ini mungkin bukan solusi yang bisa diterapkan untuk semua orang dan bahwa dukungan atau intervensi tambahan mungkin diperlukan untuk beberapa keluarga.

Berdasarkan beberapa keterbatasan pada pelaksanaan *Triple P* tersebut, maka penelitian ini mencoba melakukan modifikasi *Triple P* pada aspek pengasuhan dan *mindful* orang tua dengan tambahan model intervensi Tripel P. Sehingga modifikasi *Triple P* dalam penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan *mindful* orang tua untuk lebih optimal dalam pengasuhan anak usia dini. Kegiatan penelitian ini dilakukan bersama dengan mitra dari Universitas Jambi yang bertujuan untuk mengetahui perbandingan keterampilan *mindful* orang tua dalam pengasuhan anak usia dini sebelum dan setelah dilakukan modifikasi Tripel P.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan desain non equivalent pre-test dan post-test, yang di dalamnya terdapat kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan penentuan sampel penelitiannya disesuaikan dengan kriteria tertentu yang akan diteliti [15]. Pemilihan rancangan tersebut bertujuan untuk mengukur dampak dari suatu perlakuan dengan pendekatan yang lebih berfokus pada pengumpulan dan analisis data berbasis angka untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test di antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Penelitian ini melibatkan 60 orang responden yang terbagi dalam kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Pada kelompok intervensi yang berjumlah 30 responden, diberikan perlakuan pembelajaran reflektif sebagai salah satu cara menyampaikan keterampilan *mindful parenting*, sementara pada kelompok kontrol dengan jumlah 30 responden tidak diberikan perlakuan pembelajaran reflektif namun hanya diberikan *leaflet* yang berisi informasi tentang pengasuhan positif. Selanjutnya baik kelompok intervensi dan kelompok kontrol diberikan post-test untuk mengukur

keterampilan *mindful parenting*. Desain penelitian digambarkan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Desain penelitian

Select control group	<i>Pre-test</i>	<i>No Treatment Posttest</i>
Select experimental group	<i>Pre-test</i>	<i>Experimental treatment Posttest</i>

Penelitian dilakukan untuk mengetahui keterampilan *Mindful parenting* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan Modul Modifikasi *Positive Parenting Program (Triple P)* pada orang tua (kelompok intervensi) yang telah diuji kelayakan oleh pakar dan professional pengasuhan anak. Peneliti melakukan pengukuran sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan dengan menggunakan *Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* atau IM-P 17. Analisis penelitian menggunakan uji dependen t-test (Paired t-test). Populasi pada penelitian ini adalah Ibu yang memiliki anak usia 2 – 6 Tahun dan tinggal di wilayah kerja Puskesmas Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi dan memenuhi kriteria inklusi sejumlah 30 orang untuk kelompok intervensi dan 30 orang untuk kelompok kontrol. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah nonprobability sampling dengan cara purposive sampling. Pengumpulan data dan pelaksanaan penelitian dilakukan Bulan Mei hingga Juli 2023. Pelaksanaan kegiatan modifikasi program pengasuhan positif pada penelitian ini berupa rangkaian kegiatan pemberian materi dan pendampingan oleh fasilitator kepada para orangtua (ibu) dalam bentuk pelatihan yang terdiri dari delapan sesi. Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan alur seperti pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Sesi Modifikasi *Positive Parenting Program*

Sesi 1	Dilaksanakan <i>pretest</i> . Menjelaskan tentang <i>mindful parenting</i> . Pada sesi ini, orangtua diberikan modul yang akan dipelajari dan diberikan pemahaman tentang keterampilan yang diperlukan dalam mengasuh anak remaja (keterampilan <i>mindful parenting</i>), keuntungan memiliki keterampilan <i>mindful parenting</i> serta cara mengembangkan keterampilan <i>mindful parenting</i> . Sesi ini dilaksanakan selama dua hari. Setelah sesi 1 selesai orangtua mengisi lembar kerja.
Sesi 2	<i>Reflection</i> . Orang tua melakukan refleksi tentang harapan dan hambatan dalam
Sesi 3	Menonton video.
Sesi 4	Bermain peran tentang pengasuhan yang positif. Pada sesi ini orangtua mencoba untuk menunjukkan keterampilan pengasuhan dalam bentuk bermain peran. Setelah sesi 4 selesai orangtua mengisi lembar kerja.
Sesi 5	<i>Focus Group Discussion</i> : orang tua di bagi menjadi 4 kelompok, dan diberikan kasus/narasi terkait pengasuhan orang tua dan permasalahannya. Setelah sesi 5 selesai orangtua mengisi lembar kerja.
Sesi 6	<i>Reflection</i> . Pada sesi ini orangtua mendengarkan narasi pengalaman pengasuhan sambil mendengarkan musik relaksasi (peneliti membacakan narasi, orang tua mendengarkan, dan menjawab apa yang ditanyakan peneliti di lembar kerja). Setelah sesi 6 selesai orangtua mengisi lembar

	kerja.
Sesi 7	<i>Skill review</i> keterampilan <i>mindful parenting</i> . Pada sesi ini, orangtua mereview pengalaman orangtua dalam mengasuh anak usia dini yang dihubungkan dengan pengasuhan positif dan keterampilan-keterampilan <i>mindful parenting</i> . Setelah sesi 7 selesai orangtua mengisi lembar kerja.
Sesi 8	Setelah program kegiatan dilaksanakan, orang tua di monitoring via telepon dan group <i>whatsapp</i> sebanyak 2 kali selama 1 minggu. Selanjutnya evaluasi (<i>sharing</i>) dan <i>posttest</i> .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberikan perlakuan modifikasi *Triple P* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan modifikasi *Triple P* dengan karakteristik responden seperti pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Karakteristik Responden

Kategori	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Usia				
Remaja akhir (17-25 Tahun)	5	16.67	3	10.00
Dewasa awal (26-35 Tahun)	23	76.66	25	83.33
Dewasa akhir (36-45 Tahun)	2	6.67	2	6.67
Pendidikan				
Menengah	26	86.67	29	96.67
Tinggi	4	13.33	3	10.00
Pekerjaan				
Bekerja	2	6.67	3	10.00
Tidak bekerja	28	93.33	27	90.00
Pendapatan Keluarga				
≥ UMP	25	83.33	23	76.67
< UMP	5	16.67	7	23.33
Jumlah Anak				
≤ 2	25	83.33	27	90.00
> 2	5	16.67	3	10.00

Penelitian ini mencakup tiga kelompok usia: remaja akhir (17-25 tahun), dewasa awal (26-35 tahun), dan dewasa akhir (36-45 tahun). Mayoritas partisipan dari kelompok intervensi adalah dewasa awal dengan persentase yang signifikan (76.66%), sementara kelompok kontrol juga memiliki mayoritas yang berada di kelompok usia dewasa awal (83.33%). Hal ini mengindikasikan bahwa kedua kelompok mewakili populasi yang relatif serupa dari segi distribusi usia. Sebagian besar peserta dari kedua kelompok memiliki pendidikan menengah. Meskipun terdapat perbedaan kecil dalam proporsi peserta dengan tingkat pendidikan menengah (86.67% untuk kelompok intervensi dan 96.67% untuk kelompok kontrol) dan tingkat pendidikan tinggi (13.33% untuk kelompok intervensi dan 10.00% untuk kelompok kontrol), perbedaan ini mungkin memiliki dampak minimal terhadap hasil perlakuan modifikasi *Triple P*. Dalam bidang pekerjaan, mayoritas partisipan dari kedua kelompok adalah mereka yang tidak bekerja (93.33% untuk kelompok intervensi dan 90.00% untuk kelompok kontrol). Dari

segi pendapatan keluarga, mayoritas peserta dari kedua kelompok memiliki pendapatan keluarga setara atau lebih tinggi dari Upah Minimum Provinsi (UMP). Sementara kelompok intervensi memiliki proporsi yang sedikit lebih tinggi dalam pendapatan keluarga (83.33% dibandingkan dengan 76.67% untuk kelompok kontrol). Mayoritas peserta dari kedua kelompok memiliki dua anak atau kurang.

Meskipun terdapat beberapa perbedaan dalam karakteristik demografi antara kedua kelompok, seperti usia, pendidikan, pekerjaan, pendapatan keluarga, dan jumlah anak, perbedaan tersebut tidak berdampak signifikan pada hasil perlakuan modifikasi *Triple P*. Mayoritas peserta dari kedua kelompok berada dalam kelompok usia dewasa awal (26-35 tahun) dan memiliki pendidikan menengah. Sebagian besar juga tidak bekerja dan memiliki pendapatan keluarga setara atau lebih tinggi dari Upah Minimum Provinsi (UMP). Meskipun ada variasi dalam jumlah anak, sebagian besar peserta memiliki dua anak atau kurang. Dengan demikian, kedua kelompok dapat dianggap cukup sebanding dalam karakteristik demografi, memungkinkan untuk dilakukan penilaian terhadap efektivitas perlakuan modifikasi *Triple P*.

Setelah diberikan intervensi, ditemukan ada perbedaan signifikan rata-rata skor *mindfulness* pada kelompok intervensi. Perbedaan tersebut dapat dilihat dianalisis SPSS pada tabel yang disajikan berikut ini:

Tabel 4. Uji Paired Sample t Test Kelompok Intervensi

	Mean	N	Standar Deviasi
Pre-test	113,63	30	12,090
Post-test	120,37	30	6,790

Tabel 4 menunjukkan hasil Uji Paired Sample t Test yang dilakukan pada kelompok intervensi. Tujuan pengujian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata pra intervensi (pre-test) dan pasca intervensi (post-test) dalam kelompok yang sama. Pada tahap pre-test, anggota kelompok intervensi mempunyai nilai rata-rata kurang lebih 113,63. Hal ini menunjukkan median dan mewakili nilai total 30 responden. Pada titik ini simpangan baku (ukuran seberapa besar penyimpangan setiap hasil dari rata-rata) adalah sekitar 12,090. Nilai deviasi standar yang tinggi menunjukkan bahwa nilai individu tersebar pada rentang yang lebih luas.

Setelah dilakukan intervensi, rata-rata nilai post-test meningkat menjadi kurang lebih 120,37. Hal ini menunjukkan bahwa nilai anggota kelompok meningkat secara keseluruhan setelah berpartisipasi dalam intervensi. Tahap post-test memiliki standar deviasi sekitar 6,790, lebih rendah dibandingkan tahap pre-test. Nilai standar deviasi yang rendah menunjukkan bahwa nilai individu cenderung mendekati nilai rata-rata, sehingga variabilitas antar nilai individu menurun setelah intervensi. Tabel 4 menunjukkan ada kenaikan rata-rata keterampilan *mindful* pada orang tua dari sebelum pemberian program Tripel P dan sesudah pemberian program. Sehingga Program Tripel P memiliki pengaruh dan hubungan yang signifikan terhadap keterampilan *mindful* orang tua. Hal ini disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 5. Uji Signifikansi Paired Sample t test Kelompok Intervensi

	Mean	Korelasi	Sig
<i>Pre-test X Post-test</i>	-6,733	0.929	0.00

Tabel 5 menunjukkan hasil dari Uji Signifikansi Paired Sample t Test yang dilakukan pada kelompok intervensi. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara nilai rata-rata sebelum (Pre-test) dan sesudah (Post-test) intervensi dalam kelompok yang sama memiliki signifikansi statistik. Tabel ini memberikan informasi mengenai mean (rata-rata), korelasi, dan nilai signifikansi (Sig) dari uji tersebut. Perbedaan rata-rata antara nilai Pre-test dan Post-test, mempunyai nilai -6,733. Angka negatif menunjukkan bahwa rata-rata nilai pada tahap Post-test cenderung lebih tinggi daripada tahap Pre-test. Nilai korelasi sebesar 0,929 menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang kuat antara dua nilai Post-test dan Pre-test. Artinya, partisipan yang awalnya memiliki skor tinggi pada Pre-test cenderung akan memiliki skor tinggi pada Post-test setelah intervensi. Nilai Sig adalah ukuran signifikansi statistik dari perbedaan antara Pre-test dan Post-test. Nilai 0.00 menunjukkan bahwa perbedaan ini memiliki signifikansi yang sangat kuat secara statistik. Nilai 0 menunjukkan bahwa perbedaan yang diamati bukanlah hasil dari variasi acak, melainkan memang terdapat perbedaan yang nyata antara nilai Pre-test dan Post-test. Dengan demikian, hasil uji signifikansi menunjukkan bahwa perbedaan nilai antara tahap Pre-test dan Post-test dalam kelompok intervensi adalah signifikan secara statistik, dengan indikasi bahwa intervensi yang dilakukan berpengaruh secara positif terhadap peningkatan skor pada partisipan.

Sementara itu, nilai rata-rata *pretest* dan *post-test* pada kelompok kontrol mengalami kenaikan, tetapi tidak sebesar pada kelompok intervensi. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Uji Paired Sample t Test Kelompok Kontrol

	Mean	N	Standar Deviasi
Pre-test	111,60	30	12,417
Post-test	112,63	30	12,133

Tabel 6 menunjukkan hasil dari Uji Paired Sample t Test yang dilakukan pada kelompok kontrol. Uji ini bertujuan untuk melihat apakah ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum (Pre-test) dan sesudah (Post-test) dalam kelompok kontrol. Pada tahap Pre-test, rata-rata nilai yang diperoleh oleh anggota kelompok kontrol adalah sekitar 111,60. Ini adalah nilai tengah dari kumpulan data dari 30 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini. Rata-rata ini mencerminkan performa awal mereka sebelum intervensi. Setelah dilakukan intervensi, rata-rata nilai Post-test kelompok kontrol meningkat menjadi 112,63. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan anggota kelompok kontrol mengalami sedikit peningkatan nilai setelah mengikuti periode intervensi. Pada tahap Pre-test, standar deviasi kelompok kontrol adalah sekitar 12,417, sedangkan pada tahap Post-test, standar deviasi menurun menjadi sekitar 12,133. Penurunan ini menunjukkan bahwa setelah intervensi, variasi dalam nilai individu cenderung berkurang.

Dari hasil uji ini dapat diketahui bahwa kelompok kontrol mengalami peningkatan nilai setelah intervensi, meskipun tidak sebesar yang terjadi pada kelompok intervensi. Terdapat perbedaan nilai antara Pre-test dan Post-test, namun perbedaan ini tidak sepenuhnya signifikan secara statistik. Standar deviasi yang relatif konstan menunjukkan bahwa variasi nilai tetap diantara nilai rata-rata, baik sebelum maupun setelah intervensi. Data di atas menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata *pretest* dan *post-test* pada kelompok kontrol mengalami kenaikan sebesar 1,033, di mana nilai ini lebih kecil dari perubahan rata-rata pada kelompok intervensi, yaitu 6,733. Hal ini menunjukkan jika pemberian program Tripel P dapat lebih meningkatkan keterampilan *mindful* orang tua.

Mindful parenting merupakan kemampuan orangtua dalam berinteraksi dengan anak melalui perilaku mendengarkan dengan penuh perhatian; penerimaan untuk tidak menghakimi diri dan anak; kesadaran emosi diri dan anak; pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan; dan kasih sayang kepada diri dan anak. Dengan bekal keterampilan *mindful*, orang tua dapat memperoleh berbagai manfaat seperti terhindar dari stres akibat pengasuhan, mampu menghargai perasaan, pemikiran, dan tindakan anak, mampu menjalankan peran sebagai orang tua, serta dapat menjalin hubungan yang harmonis dengan anak [16]. *Mindful parenting* merupakan bentuk keterampilan dasar dalam pengasuhan yang harus dimiliki para orangtua terutama sosok ibu.

Ibu merupakan sosok yang paling banyak menghabiskan waktu bersama anak, mulai dari masa kehamilan, melahirkan, merawat anak ketika sakit, berada di dekat anak dan mendengarkan keluhannya saat anak ada masalah. Ibu pun senantiasa mendampingi anak melewati tumbuh kembangnya dari kecil hingga dewasa. Begitu pentingnya peranan ibu dalam pengasuhan, maka sudah seharusnya ibu mengembangkan keterampilan *mindful parenting* untuk meningkatkan kemampuan dalam pengasuhan. *Mindful parenting* diartikan sebagai pengasuhan yang dilakukan dengan kesadaran orang tua dalam memberikan perhatian, dengan bertujuan dan tidak memberikan label atau penilaian negatif dari setiap pengalaman anak [7]. Keterampilan *mindful parenting* pun menjadi komponen penting bagi orang tua untuk berinteraksi dan menjalin hubungan yang positif dengan anak.

Bentuk upaya meningkatkan keterampilan *mindful*, diperlukan pendekatan yang memiliki pengaruh positif dan penguatan positif dalam pengasuhan. Modifikasi program pengasuhan positif (*positive parenting program*) dan biasa dikenal sebagai program tripel P merupakan sebuah pola pengasuhan yang mendorong orang tua untuk memiliki kemampuan untuk mengawasi dan menghadapi berbagai disfungsi pada perkembangan anak dengan memberikan penguatan serta lingkungan positif [17]. Modifikasi *Triple P* merupakan rangkaian kegiatan yang di rancang dengan berbagai metode penyampaian, mulai dari materi *mindful parenting* dan pengasuhan positif, video interaktif, refleksi diri, role play, *Focus Group Discussion* (FGD), dan *skill review* orang tua dalam penerapan pengasuhan. Rangkaian kegiatan ini dimodifikasi agar setiap sesi dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi ibu dalam menerapkan pengasuhan positif. Pembelajaran reflektif dapat meningkatkan keterampilan *mindful parenting* yang akan berdampak

pada proses pengasuhan yang lebih positif dan memperkuat komunikasi antara ibu dan anak [18].

Hasil dalam penelitian ini diketahui bahwa modifikasi program pengasuhan positif dapat mempengaruhi perkembangan *mindful parenting skill*, hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa keterampilan *mindful* seringkali diasosiasikan dengan adanya praktik pengasuhan positif [19]. Program pengasuhan positif dapat mencegah dan menghindari orang tua mengalami tekanan dan stress, program pengasuhan positif membantu orang tua untuk lebih meregulasi diri dengan baik dalam memberikan perhatian, kasih sayang, dan pengertian bagi anak. Pengasuhan positif yang hangat, suportif, dan penuh dengan kasih sayang dapat membuat *mindful parenting* jauh lebih efektif serta mengurangi tingkat perilaku internalisasi dan eksternalisasi pada anak [20].

Beberapa hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa *Triple P* merupakan salah satu intervensi yang tepat dalam membantu mengatasi permasalahan dalam pengasuhan orang tua. Salah satu penelitian terdahulu menyatakan bahwa *Triple P* ini juga dilakukan di negara bagian Kanada, dan sudah terbukti efektif untuk mendukung orang tua dalam menyediakan lingkungan yang positif untuk anak-anak mereka [21]. Selain itu, program ini juga tergolong fleksibel sehingga memungkinkan untuk disesuaikan dengan kebutuhan orang tua dan anak. Kemudian hasil penelitian lainnya bahwa *Triple P* mampu menurunkan perilaku anak-anak yang dianggap memiliki gangguan perilaku, serta bagi ibu dapat meningkatkan kesehatan mental mereka agar tercipta pengasuhan yang efektif dan positif bagi anak-anaknya [22]. Santrock mengemukakan bahwa pengasuhan (parenting) membutuhkan sejumlah kemampuan interpersonal dan mempunyai tuntutan interpersonal yang besar, tetapi sangat sedikit dalam pendidikan formal mengenai tugas ini [23].

Peningkatan *mindful parenting* juga dipengaruhi faktor karakteristik orang tua, antara lain tingkat pendidikan, usia, ekonomi dan pendapatan keluarga, jumlah anak serta pekerjaan orang tua. Ibu yang berada pada rentang usia dewasa serta pendidikan yang memadai, pendapatan yang layak, dan jumlah anak yang tidak banyak dapat mempengaruhi pola asuh dan pemahaman ibu terhadap kesadaran emosional diri dan anak serta pengaturan hubungan pengasuhan yang lebih baik [24]. Tingkat pendidikan yang memadai dapat meningkatkan kesempatan orang tua untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang baik dalam pengasuhan, serta dengan memiliki jumlah anak sedikit orang tua lebih *mindful* dalam mengasuh [25]. Sedangkan status ekonomi memiliki pengaruh terhadap perkembangan anak usia dini [26].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat kenaikan nilai rata-rata pada kelompok intervensi setelah diberikan modifikasi program *Positive Parenting Program (Triple P)*. Modifikasi Program Tripel P dianggap mampu mengembangkan keterampilan *mindful* pada orang tua. Kegiatan ini dapat ditingkatkan intensitasnya agar keterampilan *mindful* orang tua dapat lebih berkembang. Modifikasi Program Tripel P yang terbagi dalam delapan sesi dalam penelitian ini merupakan

pengembangan dari Program Tripel P yang belum pernah dilakukan pada penelitian-penelitian sebelumnya. Sehingga penelitian ini kedepan dapat lebih dikembangkan dengan mengkombinasikan beberapa variabel moderasi atau intervensi lainnya untuk memperkuat pengaruh terhadap keterampilan *mindful*. Penting untuk diketahui bahwa pemilihan rancangan dalam penelitian ini harus disesuaikan dengan pertanyaan penelitian, sumber daya yang tersedia, dan tujuan penelitian. Rancangan non-equivalent pre-test dan post-test bisa memberikan wawasan, namun diperlukan analisis yang kuat dalam interpretasi hasil sehingga dapat meminimalkan bias.

PENGHARGAAN

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan (Poltekkes Kemenkes) Jambi. Terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Puskesmas Penyangat Olak dan Kepala Desa Penyangat Olak Kabupaten Muaro Jambi.

REFERENSI

- [1] A. Wardani and Y. Ayriza, "Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 5, no. 1, p. 772, Aug. 2020, doi: 10.31004/obsesi.v5i1.705.
- [2] H. A. Endria, "Kajian Yuridis Terhadap Praktik Pengalihan Hak Asuh Anak Kepada Orangtua Asuh Di Pati Jawa Tengah," *J. HUKUM, Polit. DAN KEKUASAAN*, vol. 3, no. 1, pp. 93–146, Jan. 2023, doi: 10.24167/jhpk.v3i1.5775.
- [3] K. U. Noer *et al.*, *Menyoal Peran Negara dan Masyarakat Dalam Melindungi Perempuan dan Anak: Asesmen Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A) di Empat Kabupaten/Kota di Jawa Barat*. Pusat Kajian Wanita dan Gender Universitas Indonesia, 2019.
- [4] A. Y. We and P. Y. Fauziah, "Tradisi Kearifan Lokal Minangkabau 'Manujai' untuk Stimulasi Perkembangan Anak Usia Dini," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 5, no. 2, pp. 1339–1351, Nov. 2020, doi: 10.31004/obsesi.v5i2.660.
- [5] Z. E. Taylor *et al.*, "Development of Ego-resiliency: Relations to Observed Parenting and Polymorphisms in the Serotonin Transporter Gene During Early Childhood," *Soc. Dev.*, vol. 23, no. 3, pp. 433–450, Aug. 2014, doi: 10.1111/sode.12041.
- [6] J. D. Coatsworth *et al.*, "Integrating mindfulness with parent training: Effects of the mindfulness-enhanced strengthening families program.," *Dev. Psychol.*, vol. 51, no. 1, pp. 26–35, 2015, doi: 10.1037/a0038212.
- [7] J. Parent, L. G. McKee, J. N. Rough, and R. Forehand, "The Association of Parent Mindfulness with Parenting and Youth Psychopathology Across Three Developmental Stages," *J. Abnorm. Child Psychol.*, vol. 44, no. 1, pp. 191–202, Jan. 2016, doi: 10.1007/s10802-015-9978-x.
- [8] M. J. Gouveia, C. Carona, M. C. Canavarro, and H. Moreira, "Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting," *Mindfulness (N. Y.)*, vol. 7, no. 3, pp. 700–712, Jun. 2016, doi: 10.1007/s12671-016-0507-y.

- [9] M. Jang, A. Chao, and R. Whittemore, "Evaluating Intervention Programs Targeting Parents to Manage Childhood Overweight and Obesity: A Systematic Review Using the RE-AIM Framework," *J. Pediatr. Nurs.*, vol. 30, no. 6, pp. 877–887, Nov. 2015, doi: 10.1016/j.pedn.2015.05.004.
- [10] T. H. Viet, S. Nanthamongkolchai, C. Munsawaengsub, and S. Pitikultang, "Positive Parenting Program to Promote Child Development Among Children 1 to 3 Years Old: A Quasi-Experimental Research," *J. Prim. Care & Community Heal.*, vol. 13, p. 21501319221089764, 2022, doi: 10.1177/2150131922089763.
- [11] D. R. Suminar and H. Hamidah, "Membangun kesehatan mental anak usia dini dengan pengasuhan positif," *Indones. Berdaya*, vol. 2, no. 1, pp. 13–20, Jan. 2021, doi: 10.47679/ib.202175.
- [12] L. Marryat, L. Thompson, and P. Wilson, "No evidence of whole population mental health impact of the Triple P parenting programme: findings from a routine dataset," *BMC Pediatr.*, vol. 17, no. 1, p. 40, Dec. 2017, doi: 10.1186/s12887-017-0800-5.
- [13] P. Leijten *et al.*, "Meta-Analyses: Key Parenting Program Components for Disruptive Child Behavior," *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, vol. 58, no. 2, pp. 180–190, Feb. 2019, doi: 10.1016/j.jaac.2018.07.900.
- [14] J. Wood *et al.*, "Positive Parenting Program to Improve Problem Behaviors in Preschool-age Children (PriCARE)," <http://www.policylab.chop.edu>, 2022. <https://policylab.chop.edu/project/positive-parenting-program-improve-problem-behaviors-preschool-age-children-pricare>
- [15] J. W. Creswell, *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*, 4th ed. Singapore: Sage, 2014.
- [16] P. Pajar Mubarak, "Program Pengasuhan Positif untuk Meningkatkan Keterampilan Mindful Parenting Orangtua Remaja," *Psymphatic J. Ilm. Psikol.*, vol. 3, no. 1, pp. 35–50, Dec. 2016, doi: 10.15575/psy.v3i1.1095.
- [17] M. R. Sanders, J. N. Kirby, C. L. Tellegen, and J. J. Day, "The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support," *Clin. Psychol. Rev.*, vol. 34, no. 4, pp. 337–357, Jun. 2014, doi: 10.1016/j.cpr.2014.04.003.
- [18] E. Farhana and T. H. Dahlan, "The Development of Reflective Learning to Improve Mother's Mindful Parenting Skills," in *Proceedings of the International Conference on Educational Psychology and Pedagogy - "Diversity in Education" (ICEPP 2019)*, 2020, pp. 47–51. doi: 10.2991/assehr.k.200130.078.
- [19] S. M. Bögels, J. Hellemans, S. van Deursen, M. Römer, and R. van der Meulen, "Mindful Parenting in Mental Health Care: Effects on Parental and Child Psychopathology, Parental Stress, Parenting, Coparenting, and Marital Functioning," *Mindfulness (N. Y.)*, vol. 5, no. 5, pp. 536–551, Oct. 2014, doi: 10.1007/s12671-013-0209-7.
- [20] Z. R. Han *et al.*, "Parent Mindfulness, Parenting, and Child Psychopathology in China," *Mindfulness (N. Y.)*, vol. 12, no. 2, pp. 334–343, Feb. 2021, doi: 10.1007/s12671-019-01111-z.
- [21] P. B. Smith, J. Brown, S. Feldgaier, and C. M. Lee, "Supporting Parenting to Promote Children's Social and Emotional Well-being," *Can. J. Community Ment. Heal.*, vol. 34, no. 4, pp. 129–142, Dec. 2015, doi: 10.7870/cjcmh-2015-013.
- [22] R. G. Arim, A. Guevremont, V. S. Dahinten, and D. E. Kohen, "The Use of Administrative Data to Study The Triple P – Positive Parenting Program," *Int. J. Child, Youth Fam. Stud.*, vol. 8, no. 3/4, p. 59, Dec. 2017, doi:

- 10.18357/ijcyfs83/4201718001.
- [23] N. Anisyah, Indrawati, L. Hafizotun, S. Marwah, V. Yumarni, and N. Annisa DN, "Orang Tua Kreatif untuk Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Kegiatan Parenting," *Murhum J. Pendidik. Anak Usia Dini*, no. 1, pp. 34–43, Mar. 2021, doi: 10.37985/murhum.v2i1.26.
- [24] W. Lisa and A. Astuti, "Perbedaan Pengasuhan Berkesadaran pada Orang Tua Milenial," *J. Psikol.*, vol. 11, no. 1, pp. 60–71, Jun. 2018, doi: 10.35760/psi.2018.v11i1.2074.
- [25] L. Anhusadar and A. Kadir, "Fathering dalam Pengasuhan Anak Usia Dini pada Masyarakat Suku Bajo," *Murhum J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 4, no. 1, pp. 21–30, Feb. 2023, doi: 10.37985/murhum.v4i1.157.
- [26] A. N. Atika and H. Rasyid, "Dampak Status Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Keterampilan Sosial Anak," *Pedagog. J. Pendidik.*, vol. 7, no. 2, pp. 111–120, Aug. 2018, doi: 10.21070/pedagogia.v7i2.1601.