

# PELATIHAN “ORANGTUA SADAR” UNTUK MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ORANGTUA YANG MEMILIKI ANAK USIA REMAJA

Luh Mea Tegawati

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Jakarta

Email: luhmea@gmail.com

## Abstract

*Parenting of the adolescent is affected by the condition of the parents' psychological well-being (PWB). This research is using training for adolescents' parents. “Orangtua SADAR” (Sayang/loving and Reflektif/Reflective) program uses the concept of mindful parenting to improve psychological well-being of the parents who have teenage children. psychological well-being was measured by Ryff's Scales of Psychological Well-Being (RPWB). RPWB is psychological measurement scale with 23 items. The reliability alpha of RPWB is 0,806. Characteristics of the training participants are parent with adolescent children. They can be both parents, or one of them who is willing to follow the training, have the condition of psychological well-being that are marked by the appearance of all or any of the following characteristics: less able to accept the current conditions, negative relationships with others, not sure of the ability of the child, does not have a purpose in life, personal development or is self-inhibited, and unable to control the parenting environment which is shown by the emergence of some of the behaviors on the development of their adolescent child/children. The other criteria are the parents at least have high school education, reside in Yogyakarta, and initial measurements of psychological well-being indicate that his/her psychological well-being is on middle level. The number of participants in this study were 8 parents in the experimental group and five parents in the control group. The method used is the quasi experiments with untreated control group design with dependent pretest and posttest samples. The program consists of 12 training sessions and one follow-up session. Quantitative data analysis using the nonparametric Mann Whitney test (U test). Qualitative data analysis using the results of observations, interviews, and analysis of the diary. The results of quantitative analysis are gain score of experimental and control groups showed no significant difference, the value is  $U = -2.304$ ,  $p = 0.021$  ( $p < 0.05$ ). Qualitative results show the development of the participants after the training “Parents CONSCIOUS” increased on those aspects of psychological well-being. Parents reported an increase in certain aspects, such as the positive relationship with their children, autonomy or independence in the parenting of their adolescence child/children, they have purpose in life that are implemented in parenting their children, and acceptance of the conditions of themselves and their children conditions.*

**Keyword:** “parents SADAR” Training, mindful parenting, adolescent, psychological well-being.

## Abstrak

Pengasuhan orangtua terhadap anak usia remaja dipengaruhi kondisi *psychological well-being (PWB)* orangtua. Penelitian ini berupa pelatihan untuk orangtua yang memiliki anak usia remaja. Program “Orangtua SADAR” (Sayang dan Reflektif) menggunakan konsep *mindful parenting* untuk meningkatkan *psychological well-being* pada orangtua yang memiliki anak remaja. *psychological well-being* diukur dengan Ryff's *Scales of Psychological Well-Being (RPWB)* yaitu skala pengukuran psikologis dengan 23 item pernyataan dan reliabilitas alpha 0,806. Karakteristik partisipan pelatihan adalah orangtua dengan anak remaja baik ayah dan ibu atau salah satu yang bersedia mengikuti pelatihan, memiliki kondisi *psychological well-being* sedang ditandai dengan munculnya semua atau salah satu ciri sebagai berikut yaitu kurang mampu menerima kondisi saat ini, hubungan negatif dengan orang lain, tidak yakin terhadap kemampuan anak, tidak memiliki tujuan hidup, perkembangan pribadi atau diri sendiri terhambat, dan tidak mampu mengontrol lingkungan pengasuhan di tunjukkan dengan munculnya beberapa perilaku terhadap perkembangan anak usia remaja. Adapun *criteria* lain, pendidikan orangtua minimal SMA, mereka bertempat tinggal di Daerah Istimewa Yogyakarta, dan pengukuran awal menunjukkan nilai *psychological well-being* sedang. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 8 orangtua pada kelompok eksperimen dan 5 orangtua pada kelompok kontrol. Metode yang digunakan adalah metode kuasai eksperimen dengan *untreated control group design with dependent pretest and posttest samples*. Program terdiri dari 12 sesi pelatihan dan 1 sesi *follow up*. Analisis data kuantitatif menggunakan nonparametrik Mann Whitney Test (U test). Analisis data kualitatif dari hasil observasi, wawancara, dan analisis buku harian. Hasil analisis kuantitatif gain score kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan ada perbedaan signifikan yaitu nilai  $U = -2,304$  dengan  $p = 0,021$  ( $p < 0,05$ ). Hasil kualitatif menunjukkan perkembangan partisipan setelah mengikuti pelatihan “Orangtua SADAR” mengalami peningkatan pada aspek-aspek *psychological well-being*. Orangtua melaporkan terjadi peningkatan pada aspek-aspek tertentu yaitu, hubungan positif orang tua dan anak, otonomi atau kemandirian dalam pengasuhan, memiliki tujuan hidup yang di implementasikan dalam pengasuhan, dan penerimaan kondisi diri dan anak.

**Kata Kunci:** pelatihan “orangtua SADAR”, orangtua sadar, remaja, *psychological well-being*.

## PENDAHULUAN

Data Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization (WHO)*, seperlima dari penduduk di dunia adalah remaja, sejumlah 900 juta penduduk usia remaja berada di negara berkembang, dan 20% berada di Indonesia. Jumlah remaja di Indonesia adalah sekitar 35,8% (Wirdhana, 2010) dari total penduduk Indonesia yaitu 237.641.326 jiwa (BPS, 2010). Tambahan pula, menurut data statistik 2010 dari BPS (Badan Pusat Statistik), Bappenas, dan UNFPA sebagian dari penduduk di Indonesia sejumlah 63 juta jiwa usia remaja rentan berperilaku tidak sehat (Wirdhana, 2010). Penelitian survei oleh Dinas Sosial menunjukkan remaja bermasalah berasal dari orangtua yang menjalani kehidupan keluarga tidak harmonis (Masngudin, 2004).

Sebagian orangtua telah mempersiapkan dengan baik untuk menerima kehadiran anak tetapi masih ada sebagian pasangan yang terkejut dengan kondisi tersebut. Keterkejutan ini semakin berlanjut pada *fase* kehidupan menjadi orangtua dengan anak remaja karena banyaknya perubahan dan gejala yang terjadi pada anak remajamentara orangtua harus tetap memenuhi kebutuhan keluarga baik secara fisik maupun psikologis (Santrock, 2002). Orangtua pada *fase* ini seringkali juga mengalami kondisi ketidakpuasan pernikahan, perekonomian, pekerjaan, dan hubungan dengan keluarga (Santrock, 2002).

Hasil wawancara Juni 2011 Bapak S (52) yang memiliki anak kedua berinisial A (18). Bapak S memiliki perasaan tidak puas dengan kondisi masa lalu sehingga berharap kondisi anak bisa lebih baik. Bapak S selalu beranggapan bahwa mengusahakan perbaikan kehidupan adalah dengan bekerja demi mendapatkan materi. Bapak S jarang di rumah dan lebih fokus pada pekerjaan. Semua urusan rumah tangga termasuk masalah anak tidak diketahui oleh Bapak S. Bapak S jarang berkumpul dan bersantai dengan anak karena anggapan Bapak S semuanya baik-baik saja. Anak Bapak S, A (18), menunjukkan perilaku bermasalah meliputi pernah minum-minuman keras, pulang larut malam, sering berganti pacar, prestasi sekolah buruk (pernah tinggal

kelas), dan men-tatto tubuh. Anak pertama keluarga ini juga mengalami permasalahan yaitu menghamili pacar sehingga tidak dapat menyelesaikan sekolah SMA. Mengasuh anak adalah suatu altruistik yang didalamnya orangtua akan mencurahkan perhatian secara penuh pada anak (Shehan 2003). Menurut Goleman (1995) ketika orangtua mengasuh anak idealnya terbebas dari kebutuhan-kebutuhan psikologis pribadi yang belum terpenuhi. Apabila kondisi psikologis orangtua dalam kondisi tidak baik, orientasi orangtua adalah lebih kepada pemenuhan kebutuhannya sendiri sehingga dapat diprediksi bahwa perilaku orangtua terhadap anak lebih terpusat pada bagaimana orangtua mencapai keseimbangan diri.

Kondisi Ibu N (46), istri Bapak S, masih merasa kecewa, tidak terima, dan tidak puas karena perubahan perekonomian yang drastis setelah kepindahan dari kota J ke kota S. Ibu N sebagai istri merasa tidak memiliki pilihan ketika suami mengharuskan semua keluarga pindah ke kota S. Ibu N merasa kecewa dengan keputusan suami tersebut. Ibu N merasa bosan tinggal dirumah saja karena tidak terbiasa tinggal di desa. Ibu N memutuskan berdagang di pasar dari pagi sampai sore dan tidak sempat mengawasi anak-anak. Ibu N mengatakan jarang berbicara dengan anak, selalu memberikan kebutuhan materi pada anak. Ekonomi adalah faktor mendasar dalam kehidupan keluarga. Ekonomi keluarga yang kurang mencukupi akan berpengaruh pada semua sisi kehidupan dalam keluarga, dan selanjutnya akan membawa konflik-konflik dalam berbagai hal antar anggota keluarga, dan terutama pada suami-istri. Ketegangan antar suami istri, kondisi ekonomi yang serba terbatas, akan membawa ketidakpuasan pada pasangan dan mempengaruhi pengasuhan serta perilaku anak (Linver et al, 2002 dalam Andayani dan Koentjoro, 2007).

Pemahaman mengenai karakter usia remaja perlu dimiliki orangtua ketika anak memasuki usia tersebut. Saat *fase* remaja anak mengalami berbagai perubahan secara biologis, psikologis dan sosial (Hurlock, 2004; Santrock; 2002). Secara biologis anak mengalami berbagai perubahan fisik. Hal ini

mempengaruhi segi psikologis seperti terlalu memperhatikan penampilan fisik sehingga mengalami krisis percaya diri jika tidak sesuai dengan standar teman sebaya. Secara psikologis remaja menunjukkan emosi tidak stabil, meledak-ledak, dan mudah berubah-ubah (Hurlock, 2004; Rice & Dolgin, 2008; Santrock, 2002) sehingga disebut fase "*sturm and drang*" atau "*storm and stress*" (Rice & Dolgin, 2008). Perubahan secara sosial, anak mulai ingin lepas dari pengaruh orangtua dan lebih dekat dengan kelompok teman sebaya (Hurlock, 2004; Rice & Dolgin, 2008; Santrock, 2002). Porter (2007) mengemukakan bahwa permasalahan terbesar pada remaja meliputi permasalahan hubungan dengan orangtua dan teman sebaya, harga diri yang rendah, takut akan perubahan identitas diri, prestasi rendah, tidak menguasai strategi belajar, dan motivasi mencapai tujuan menurun.

Beberapa perubahan remaja menimbulkan konflik antara orangtua dan anak (Santrock, 2002; Porter, 2007). Konflik seringkali dipicu oleh perubahan kognitif ditandai kemampuan anak untuk berpikir logis dan rasional. Anak mulai berani berbeda pendapat dengan orangtua (Macoby, 2003; Santrock 2000) dan berkurang perasaan kedekatan antara orangtua dan anak (Larson, Richards, Moneta, Holmbeck, & Duckett, 1996; Laursen & Williams, 1997). Orangtua seringkali tidak memahami perubahan yang terjadi pada anak-anak mereka dan masih memperlakukan anak seperti masa sebelumnya (Porter, 2007; Santrock, 2002). Umumnya konflik antara orangtua dan anak meningkat pada awal masa remaja mencapai tingkat tertinggi pada pertengahan remaja (Barber, Nekol, Ball, Joanna, & Lisa, 2003; Steinberg, 2001).

Permasalahan remaja yang tidak ditangani akan berkembang menjadi perilaku bermasalah (Rice & Dolgin, 2008; Santrock, 2002). Beberapa perilaku bermasalah remaja misalnya, tawuran antarpelajar, merokok, minum-minuman keras, atau menggunakan obat-obatan terlarang, perilaku pacaran tidak sehat (*free sex*), dan kehamilan pada usia remaja. (Antarnews, 2009).

Hasil wawancara dengan psikolog

Puskesmas Gamping II tanggal 15 April 2011 mengenai kasus kehamilan pada remaja. Data hasil wawancara dengan orangtua klien F, saat ini F hamil di luar nikah, orangtua F mengatakan bahwa mempunyai riwayat yang sama dengan anaknya. Ibu klien F juga hamil sebelum menikah. Ibu klien F mengaku belum bisa menerima kehamilannya sehingga saat F lahir ibu tidak mau mengakui anaknya. Ibu F tidak merasakan kepuasan pernikahan dan menjalani kehamilan yang tidak diinginkan. F tidak pernah merasakan kasih sayang ibu. Bahkan ketika F menginjak remaja, ia tinggal dengan saudara ibunya. F tumbuh menjadi remaja yang kurang kasih sayang dari ibu. Ibu F mengatakan tidak pernah mengurus dan ikut campur permasalahan F. Sampai saat ini ibu F masih menyesali pengalaman masa lalunya dan tidak bisa menjalin hubungan yang hangat dengan F. Kualitas hubungan orangtua dan anak dipengaruhi *psychological well-being (PWB)* atau kesejahteraan psikologis orangtua. Semakin sejahtera kondisi psikologis orangtua, semakin baik menjalankan peran pengasuhan (Pelton & Forehand, 2001).

Hasil wawancara dengan psikolog Puskesmas Godean tanggal 16 April 2011, Data klien yang datang di puskesmas dengan keluhan bahwa anak remajanya mengalami permasalahan berhubungan dengan kondisi psikologisnya. Klien berinisial Ibu A mengatakan bahwa anaknya tidak mau keluar rumah, hanya mau bergaul dengan teman tertentu. Anak ibu A berusia 17 tahun dan sekolah di SMK. Anak A cenderung menghindari tempat yang ramai orang terutama kumpulan teman yang sebaya dengannya. Ibu A mengatakan anaknya merasa gemetar dan jantung berdegup kencang jika berada di sekitar keramaian sehingga ia memilih untuk berada di rumah daripada berangkat ke sekolah. Hasil wawancara dan pengamatan psikolog tersebut, Ibu A merupakan sosok yang keras, memiliki aturan-aturan tertentu yang dipaksakan pada anak, dan tidak mau dibantah pendapatnya. Ibu A tidak memberi kesempatan anak menjawab pertanyaan psikolog sehingga anak memilih diam. Saat wawancara pribadi dengan anak, A mengatakan bahwa ibu A selalu ingin dianggap benar, tidak mau jika

dibantah oleh anak. A harus memenuhi apa yang dikatakan ibu. Perasaan aman dan mempercayai lingkungan ditunjukkan dengan *attachment* yang cukup dari orangtua, hal ini akan menimbulkan kepercayaan diri pada anak untuk mengeksplorasi lingkungan. Berbagai pengalaman positif akan mendukung anak ke arah positif. Apa yang dibutuhkan oleh seorang anak yang berkembang adalah *self esteem*, yaitu suatu penghargaan yang positif terhadap diri sendiri. Jika hal ini tidak didapatkan kemungkinan anak akan melakukan tindakan ke arah negatif agar mendapatkan pengakuan dari orangtua (Benn, 1992 dalam Andayani dan Koentjoro, 2007).

Tingkat *psychological well-being (PWB)* orangtua mempengaruhi perkembangan anak. Semakin tinggi tingkat PWB semakin positif perkembangan anak (Wel, Linssen, & Abma, 2000). Selain itu, PWB dan efikasi diri berhubungan dengan kecemasan pada proses pengasuhan. Orangtua yang memiliki PWB tinggi dapat mengurangi perasaan cemas menghadapi anak (Barlow, Powell, & Gilchrist, 2006), memberi dukungan positif, dan berinteraksi lebih baik dengan anak (Dunst and Trivette, 1988). Sementara orangtua yang stres atau depresi cenderung tidak peka sehingga berinteraksi dengan cara yang tidak efektif dan tidak memberi suasana kondusif terhadap perkembangan anak (Beardslee, Versage, & Gladstone, 1998; Herwig, Wirtz, & Bengel, 2004; Sourander, Pihlakoski, Aromaa, Rautava, Helenius, & Soillanpaa, 2006).

*Psychological well-being* merupakan penilaian individu secara menyeluruh mengenai perasaan dan pikiran terhadap pengalaman hidup sehingga PWB memiliki komponen kognitif dan komponen perasaan (Linley & Joseph, 2004). *Psychological well-being* berfokus pada eksistensi kehidupan meliputi otonomi atau kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, pemahaman terhadap lingkungan, perkembangan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Ryff, 1989; Riff & Singer, 2002). Penerimaan psikologis sebagai prediktor positif terhadap PWB orangtua (MacDonald, Hastings, & Fitzsimons, 2010). Kemandirian orangtua dalam pengasuhan

dan kualitas hubungan antara orangtua dan anak menunjukkan hubungan positif dengan kepercayaan diri yang tinggi, mengurangi simtom depresi, dan mengurangi permasalahan yang dialami remaja (Bynum & Kotchick, 2006).

Orangtua bahagia biasanya memiliki kemampuan untuk mengaktualisasikan diri, memiliki tujuan hidup, dan penerimaan diri. Orangtua tersebut akan menularkan perasaan positif ketika mengasuh anak (Singh, Lancioni, Winton, Singh, Singh, Adkins, & Wahler, 2010). Kebahagiaan merupakan hasil dari *psychological well-being (PWB)*, setiap orangtua berusaha mencapai kebahagiaan tersebut (Ryff, 1989). PWB orangtua dapat ditingkatkan dengan beberapa cara yaitu dengan memberikan informasi, pelatihan, dan guidance (Veenhoven, 2008).

Intervensi yang pernah diberikan pada orangtua dengan tujuan meningkatkan kepuasan pengasuhan antara lain menggunakan pendekatan pemberian keterampilan dan modeling misalnya *Triple-P*. *Triple-P* terbukti efektif tetapi memiliki keterbatasan dari segi aplikasi menurut budaya, misal keterampilan dan model yang diberikan tidak sesuai dengan pemahaman masyarakat setempat, kondisi pendidikan, perekonomian, dan nilai sehari-hari (Morawska et. al, 2010; Sanders, 1999).

Salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan *psychological well-being* ialah religiusitas (Lyubomirsky, S. & Tkach, C., 2006; Pokimica, J., Addai, I., & Takyi, B.K., 2011). Intervensi psikologis berdasarkan pendekatan religiusitas dikembangkan di Indonesia oleh Subandi (2009), intervensi ini menggunakan teknik dzikir dan diberikan pada umat muslim. Intervensi ini efektif untuk meningkatkan PWB akan tetapi belum ada penelitian lain untuk umat agama lain. Penelitian lain mengemukakan pendekatan religiusitas memiliki keterbatasan dari segi validitas dan reliabilitas secara psikometri karena religiusitas merupakan pendekatan jangka panjang (Daeleman & Frey, 2004).

Pendekatan lain untuk meningkatkan PWB adalah pendekatan kognitif behavioral tradisional, pendekatan ini biasanya terdapat tujuan yang jelas, seperti perubahan perilaku

atau pola pikir (Baer, 2003). Pendekatan ini biasanya menerapkan teknik mengevaluasi pikiran dan menggunakan usaha yang sistematis untuk mengubah distorsi pikiran. Cara ini memiliki kelemahan karena kurang memberi kesempatan individu melakukan refleksi atas kejadian yang dialami secara akurat (Baer, 2003; Mansya, 2008)

Penelitian ini menggunakan pendekatan teori transpersonal dengan teknik *mindfulness*. Pendekatan transpersonal mempunyai pandangan yang komprehensif untuk memahami manusia yaitu memberi perhatian luas pada individu sebagai pribadi beserta keunikan mencakup tubuh, mental, dan spiritual (Vaughan dalam Lukoff & Lu, 2005). Pendekatan ini memunculkan potensi tertinggi individu untuk mencapai tahap spiritualitas sehingga dapat mencakup tiga aspek manusia yaitu aspek fisik, mental, dan spiritual (Davis, 2003; Lajore & Shapiro dalam Waldman, 2006; Rowan, 1993; Vaughan dalam Lukoff & Lu, 2005, Waldman, 2006). Tujuan intervensi *mindfulness* dengan pendekatan transpersonal adalah untuk mencapai inspirasi atau kesadaran tertinggi sehingga membantu individu menyadari dan memakai permasalahan serta menemukan jalan keluar sendiri (Baer, 2003; Davis dalam Baer, 2003).

Intervensi dengan *mindfulness* berpengaruh terhadap kondisi emosi individu (Weinstein, Brown, & Ryan, 2009) yang merupakan indikator kondisi well-being (Bioshop, 2002; Weinstein et al, 2009). Pemberian *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* pada pekerja atau karyawan menunjukkan penurunan kondisi distres psikologis, peningkatan *self-compassion*, peningkatan kepuasan hidup (Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005). MBSR juga dikenakan pada penderita penyakit kronis misalnya pada penderita kanker payudara dan prostat, intervensi terbukti meningkatkan kualitas hidup, waktu tidur, meningkatkan kemampuan control emosi, mengubah hormon kortisol, meningkatkan imun, dan menurunkan tekanan darah (Carlson, Speca, Faris, Patel, 2007). Selain itu, pendekatan ini dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan mengatasi masalah sehari-hari yang berkaitan

dengan ketidakbahagiaan hidup (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004).

Pendekatan *mindfulness* diterapkan juga untuk intervensi orangtua dalam pengasuhan, pendekatan ini menekankan perhatian pada peristiwa yang terjadi disini dan saat ini (*present moment*) (Greenberg, 1999; Bishop et. al., 2004) misalnya, apa yang orangtua rasakan dan pikirkan sekarang mengenai pengasuhan anak. Fokus selanjutnya, berkaitan dengan penentuan (*adopting*) orientasi tertentu terhadap pengalaman seseorang dalam peristiwa disini dan saat ini ditandai dengan keingintahuan, keterbukaan diri terhadap hal baru, dan penerimaan (Bishop et. al., 2004). Adapun pendekatan *mindfulness* untuk pengasuhan dikenal dengan *mindful parenting* (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009). Pelatihan dengan konsep *mindful parenting* ini dinamakan program “Orangtua SADAR” berasal dari akronim “Sayang dan Reflektif” terhadap kondisi diri sendiri dan anak. Konsep *mindful parenting* atau “orangtua SADAR” tidak mengajarkan keterampilan pada orangtua tetapi mengutamakan transformasi personal antara orangtua dengan anak dengan membawa pengalaman pengasuhan pada *present experience* (kekinian), *awareness* (kesadaran), dan *acceptance* (penerimaan). (Duncan et al, 2009; Germer, 2005; Singh, Lancioni, Winton, Singh, Curtis & Mcleavey, 2007; Singh, Singh, A., Lancioni, Singh, Winton, & Adkins, 2009; Singh, Lancioni, Winton, Singh, Singh, Adkins, & Wahler, 2010).

Pelatihan “orangtua SADAR” atau *mindful parenting* memberikan manfaat untuk meningkatkan kemampuan orangtua mendidik anak selama masa perubahan emosi, pikiran, dan perilaku usia remaja (Duncan et al, 2009). Orangtua yang mempraktikkan *mindful parenting* pada interaksinya dengan anak, akan lebih tenang menghadapi perilaku negatif anak (Bogels, Lehtonen, & Restifo, 2010), lebih konsisten, dan mempunyai tujuan serta nilai yang jelas dalam pengasuhan (Duncan et al., 2009). Konsep *mindful parenting* juga meningkatkan interaksi positif antara orangtua dan anak misalnya meningkatkan perasaan positif dan mengurangi perasaan negatif, meningkatkan kepercayaan orangtua, dan

meningkatkan kemampuan berbagi perasaan (Coatsworth, Duncan, Greenberg, & Nix, 2010; Duncan et al., 2009; Singh, Lancioni, Winton, Singh, Curtis & Mcleavey, 2007; Singh et al, 2009).

Selain itu, metode ini dapat menjaga hubungan emosi dan fisik antara orangtua dan anak (Altmaier Maloney, 2007), meningkatkan fungsi orangtua dalam pengasuhan anak (Bogels et al., 2010), penerimaan positif (MacDonald et al., 2010), kepuasan orangtua (Singh et al., 2007; Singh et al., 2009), dan kebahagiaan pengasuhan (Singh et al., 2009). Kesejahteraan psikologis atau PWB orangtua juga meningkat dengan *mindful parenting* (Josefsson, Larsman, Broberg, Anders, & Lundh, 2011). Orangtua mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis setelah mendapatkan *mindful parenting* akan mentransfer perasaan positif kepada anak (Singh et al., 2010). Oleh karena itu, model pelatihan ini disarankan sebagai program preventif untuk meningkatkan kondisi PWB dan bebas dari stres pengasuhan (Bogels et al., 2010) pada orangtua yang memiliki anak remaja.

Teknik yang digunakan dengan mendeteksi sensasi tubuh pada peristiwa tertentu yang dialami dan menyadari pengalaman (Myla & Kabat-Zinn, 1997; Singh et al., 2010) serta berproses dalam kelompok agar dapat memberikan kesempatan bagi anggota untuk saling memberi dan menerima umpan balik. Kesempatan untuk memberi dan menerima pengalaman antar anggota kelompok akan menumbuhkan harga diri, keyakinan diri anggota, pengertian diri, dan kepercayaan pada orang lain (Yalom, 1985).

Teknik menyadari sensasi tubuh dilakukan dengan latihan menyadari pernafasan (sensasi tubuh), latihan ini merupakan latihan dasar teknik *mindfulness* (Selby, 2004). Teknik ini membawa individu menyadari keadaan sekarang, apa yang dirasakan oleh tubuh, dan melepaskan diri (*letting go*) dari masa lalu dan kekhawatiran masa depan. Latihan ini juga bermanfaat untuk mengelola pikiran negatif dan menyalahkan diri sendiri atas suatu permasalahan tertentu (Myla & Kabat-Zinn, 1997; Singh et al., 2010). Teknik ini

dapat melatih individu mendapat pemahaman baru (*insight*), pemberdayaan diri, melatih kasih sayang dan kebahagiaan (Selby, 2004). Sebagai pengantar teknik mengenali sensasi tubuh, individu berposes dalam kelompok melalui diskusi untuk mengenali pengalaman, menerima pengalaman, dan melepaskan hal-hal yang mengganggu (Myla & Kabat-Zinn, 1997).

Penelitian sebelumnya tentang *mindful parenting* yang pernah dilakukan yaitu pelatihan untuk *caregiver* (orangtua) dengan anak yang mengalami *multiple disabilities* dan pelatihan untuk ibu dengan anak yang mengalami *ADHD (attention deficit hyperactivity disorder)* (Singh et al, 2009; Singh et al, 2010). Pelatihan dilaksanakan selama 4 minggu dengan 12 sesi materi termasuk didalamnya sesi *follow up* dilaksanakan selama 4 minggu. Setiap orangtua diberikan tugas untuk membaca 2 buah buku yang berkaitan dengan pelatihan. Kemudian dilanjutkan sesi praktek selama 16 minggu. Pemantauan dan pengukuran dilakukan setiap minggu. Pelatihan diberikan juga kepada anak dengan sesi yang sama.

Hasil dari pelatihan diatas orangtua yang mengikuti pelatihan menunjukkan kepuasan ketika mengasuh anak, kebahagiaan hidup, dan interaksi lebih positif dengan anak. Kedua penelitian tersebut dilakukan pada subyek yang memiliki anak dengan gangguan psikologis (*mental disabilities* dan *ADHD*) sedangkan *mindful parenting* pada orangtua yang memiliki anak usia remaja belum pernah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu, hasil pertimbangan dari beberapa penelitian diatas, pelatihan diberikan sebanyak 2 kali pertemuan untuk 12 sesi materi dan 1 kali pertemuan sesi *follow up*.

Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas pelatihan "Orangtua SADAR" terhadap peningkatan *psychological well-being* pada orangtua dengan anak remaja.

Hipotesis penelitian ini adalah pelatihan "Orangtua SADAR" dapat meningkatkan *psychological well-being* pada orangtua dengan anak remaja

## METODE

### Definisi operasional variabel

1. Variabel tergantung  
*Psychological well-being (PWB)* atau kesejahteraan psikologis pada orangtua yang memiliki anak remaja adalah penilaian individu secara menyeluruh mengenai perasaan dan pikiran terhadap pengalaman hidup meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi atau kemandirian, memiliki tujuan hidup, perkembangan pribadi, dan penguasaan terhadap lingkungan (Riff et al, 1989). Pengukuran PWB menggunakan *Ryff's Scales of Psychological Well-Being (RPWB)* dengan reliabilitas 0,806. Pengukuran dengan menggunakan skala dilakukan sebelum pelatihan dan setelah pelatihan.
2. Variabel bebas  
 Program pelatihan "Orangtua SADAR" atau Sayang dan Reflektif diberikan kepada orangtua yang memiliki anak remaja. Program pelatihan yang disusun berdasarkan konsep *mindful parenting* yaitu membawapengalaman hidup termasuk pengasuhan anak remaja pada kondisi *present experience* (kekinian), *awareness* (kesadaran), dan *acceptance* (penerimaan) (Duncan et al, 2009; Singh, Lancioni, Winton, Singh, Curtis & Mcleavey, 2007; Singh, Singh, A., Lancioni, Singh, Winton, & Adkins, 2009; Singh, Lancioni, Winton, Singh, Singh, Adkins, & Wahler, 2010). Teknik yang digunakan adalah menyadari pengalaman dan menyadari sensasi tubuh. Partisipan difasilitasi untuk berproses dalam kelompok agar terjadi proses diskusi dan saling memberi umpan balik. Pelatihan diberikan sebanyak 2 kali pertemuan, 12 sesi materi dan 1 kali pertemuan sesi *follow up*. Durasi pertemuan sesi pelatihan adalah 4 jam, sedangkan durasi sesi *follow up* adalah 2 jam. Kegiatan pada sesi *follow up* yaitu berupa wawancara perkembangan partisipan.

### Sumber Data

1. Partisipan Penelitian  
 Karakteristik partisipan pelatihan "Orangtua SADAR" adalah sebagai berikut : (a) orangtua dengan anak remaja yaitu ayah dan ibu atau salah satu yang bersedia mengikuti pelatihan; (b) memiliki kondisi PWB sedang ditandai dengan munculnya semua atau salah satu ciri sebagai berikut yaitu kurang mampu menerima kondisi saat ini, hubungan negatif dengan orang lain, tidak yakin terhadap kemampuan anak, tidak memiliki tujuan hidup, perkembangan pribadi terhambat, tidak mampu mengontrol lingkungan; (c) pendidikan orangtua minimal SMA; dan (d) bertempat tinggal di Daerah Istimewa Yogyakarta Partisipan penelitian berjumlah 13 orangtua, 8 orangtua pada kelompok eksperimen dan 5 orangtua pada kelompok kontrol.
2. Informan  
 Informan dalam penelitian ini adalah pasangan dan anak partisipan yang mengetahui kondisi partisipan.
3. Dokumen tertulis  
 Berupa dokumen yang didapatkan seperti surat kesediaan dan motivasi mengikuti pelatihan, buku harian, lembar evaluasi pelatihan, dan data skala RPWB.
4. Dokumen data tidak tertulis  
 Data-data yang didapatkan selama proses penelitian seperti hasil wawancara, observasi, foto-foto, dan rekaman video.

### Desain Action Research

Ferrance (2000), mengembangkan konsep *action research* dari kemmis dan McTaggart, konsep ini terbagi dalam enam fase yaitu : (1) Mengidentifikasi area permasalahan (*identify a problem area*); (2) Mengumpulkan data (*gather data*); (3) Interpretasi data (*interpret data*); (4) Melakukan aksi terhadap bukti (*act on evidence*); (5) Melakukan evaluasi hasil (*evaluate result*); dan (6) Merefleksi (*next step*).

## Desain Eksperimen

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen menggunakan *untreated control group design with dependent pretest and posttest samples* (Shadish, Cook, & Campbell, 2002).

Desain penelitian sebagai berikut :

$$\frac{\text{NR O1 X O2}}{\text{NR O1 - O2}}$$

## Alat ukur

Pengukuran *psychological well-being (PWB)* pada orangtua menggunakan modifikasi dari aspek-aspek *Ryff's Scales of Psychological Well-Being (RPWB)*.

Adapun reliabilitas dari skala ini mempunyai nilai alpha cronbach 0,86 (Abbott, Ploubidis, Huppert, Kuh, & Croudace, 2009; Ryff & Keyes, 1995). Uji coba dilakukan terhadap 44 orangtua menggunakan 44 item pernyataan. Item lolos uji reliabilitas sebanyak 23 item, kemudian dilakukan analisis reliabilitas alpha dan didapat nilai alpha 0,806.

## Prosedur

### 1. Persiapan

- a. Asesmen kebutuhan : Peneliti melakukan wawancara dengan orangtua yang memiliki anak usia remaja dan melaporkan adanya permasalahan yang dialami anak.
- b. Uji coba skala RPWB : uji coba skala RPWB kepada 44 orangtua dengan anak remaja. Adapun uji validitas dengan professional judgment yaitu dengan cara memberikan skala kepada pembimbing penelitian dan beberapa mahasiswa Magister Profesi Psikologi UGM untuk menguji validitas isi. Setelah uji validitas, ada beberapa item yang mengalami perubahan susunan kalimat dan isi pernyataan.

### 2. Penelitian

- a. Modul dan perlakuan pada kelompok eksperimen  
Uji coba dilakukan oleh profesional judgment yaitu 2 orang psikolog, dan 5 mahasiswa Magister Profesi Psikologi bidang klinis menggunakan

teknik *roleplay*. Modul terdiri dari 12 sesi pelatihan dan 1 sesi follow up yaitu Pembukaan, Pengenalan tentang mindfulness untuk pemahaman hidup setiap hari, mengenali pengalaman, mengenali kata-kata positif, mengenali perasaan dan pikiran, berlatih mengenali sensasi tubuh, menyadari keadaan, harapan, dan hasrat, melepaskan (*letting go*), dan membangun visi.

### b. Pengukuran

Pengukuran dengan skala RPWB pada kelompok eksperimen dilakukan yaitu pretes pada tanggal 3 - 9 Juli 2011 dengan cara *door to door* dan Postes dilakukan setelah pelatihan yaitu tanggal 17 Juli 2011. Pengukuran selanjutnya pada kelompok eksperimen dilakukan pada tanggal 6 - 8 Oktober 2011 untuk melihat perkembangan partisipan setelah pelatihan selesai.

Pengukuran dengan skala RPWB pada kelompok kontrol yaitu pretes pada tanggal 24 - 30 Juli 2011 dengan *door to door* dan postes dilakukan pada tanggal 7 - 14 Juli 2011 dengan *door to door*. Pengukuran selanjutnya pada kelompok kontrol dilakukan setelah pemberian manipulasi atau perlakuan yaitu pada tanggal 6 - 8 Oktober 2011.

### c. Pemilihan fasilitator, ko-fasilitator, dan pengamat

Fasilitator dalam penelitian ini adalah seorang psikolog yang bertugas di CPMH UGM dan telah berpengalaman mengikuti pelatihan dan menjadi trainer pelatihan mindfulness. Kofasilitator adalah mahasiswa magister profesi psikologi UGM, sudah menempuh tugas akhir, dan pernah mendapatkan pelatihan mengenai mindfulness.

### d. Perlakuan pada kelompok waiting list

Kelompok kontrol sebagai waiting list diberikan pelatihan yang berisi konsep *mindful parenting*. Pelatihan



yang diberikan terdapat beberapa perbedaan dengan pelatihan yang diberikan pada kelompok eksperimen yaitu dari segi lamanya waktu pelatihan dan jumlah sesi yang diberikan. Sesi yang tidak diberikan pada pelatihan ini antara lain sesi mengenali pikiran dan perasaan, seharusnya sesi ini diberikan pada hari pertama tetapi dihilangkan. Materi sesi mengenali pikiran dan perasaan kemudian diberikan secara singkat pada pertemuan kedua. Sesi mengenali keadaan, harapan, dan hasrat menggunakan teknik mengenali sensasi tubuh tidak diberikan tetapi materi tentang hasrat tetap diberikan secara singkat. Pada

sesi lain tidak terdapat perbedaan mencolok tetapi alokasi waktu untuk sharing di kelompok dikurangi.

### Analisis data

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan *Mann-Whitney U test*. Analisis data juga dilakukan secara kualitatif. Analisis kualitatif berasal dari Catatan buku perkembangan harian, anecdotal record dari pengamat, wawancara pada saat follow up, laporan fasilitator, dan ko-fasilitator mengenai peristiwa tertentu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Kuantitatif

Data hasil penelitian ini adalah data psychological wellbeing (PWB) orangtua yang memiliki anak remaja.

Tabel 1.

Data hasil pretest, posttest, dan gain score kelompok eksperimen dan kontrol

No	Kelompok	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Gain score
1	Eksperimen	Y	45	Sedang	58	Sedang	13
2	Eksperimen	G	61	Sedang	67	Tinggi	6
3	Eksperimen	T	61	Sedang	74	Tinggi	13
4	Eksperimen	Yu	61	Sedang	65	Tinggi	4
5	Eksperimen	Ya	41	Sedang	51	Sedang	10
6	Eksperimen	S	61	Sedang	74	Tinggi	13
7	Eksperimen	Ai	61	Sedang	74	Tinggi	13
8	Eksperimen	Ag	61	Sedang	81	Tinggi	20
9	Kontrol	i	61	Sedang	73	Tinggi	12
10	Kontrol	As	51	Sedang	56	Sedang	5
11	Kontrol	Tr	61	Sedang	63	Tinggi	2
12	Kontrol	Ha	61	Sedang	65	Tinggi	4
13	Kontrol	He	61	Sedang	56	Sedang	-5

Pengujian hipotesis dengan *Mann-Whitney U test (U test)* untuk melihat pengaruh pelatihan “Orangtua SADAR” terhadap peningkatan *psychological-well being* pada orangtua yang memiliki anak usia remaja. Hasil analisis data dengan U test adalah sebagai berikut:

Tabel 2.

Hasil Mann-Whitney U test gain score pada kelompok eksperimen dan kontrol

	Nilai U test	Signifikan- kansi (p)	Keteran- gan
Gain score (posttest-pretest)	-2,304	0,021	Signifikan (p<0,05)

Tabel 2 menunjukkan bahwa ada perbedaan skor PWB yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol yaitu ditunjukkan oleh nilai U test sebesar -2,304 dengan taraf signifikansi (p) 0,021 ( $p < 0,05$ ). Rata-rata skor PWB juga menunjukkan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dilihat dari Tabel berikut,

**Tabel 3.**

**Perbedaan rata-rata skor PWB kelompok eksperimen dan kontrol**

Kelompok	Skor Pretest	Skor Posttest	Kenaikan skor
Eksperimen	56,75	68,25	11, 5
Kontrol	60	63,6	3,6

Hasil pengukuran menunjukkan rata-rata skor pretes PWB pada kelompok eksperimen adalah 56,75 dan rata-rata postes 68,25, terdapat kenaikan skor sebesar 11,25 poin. Pada kelompok kontrol rata-rata skor pretes PWB adalah 60 dan rata-rata postes 63,6 yaitu terjadi kenaikan sebesar 3,6 poin. Ini menunjukkan pada kedua kelompok sama-sama mengalami kenaikan skor PWB, tetapi kenaikan terlihat lebih tinggi pada kelompok eksperimen.

Uji dilakukan hasil pengukuran perbedaan dalam kelompok baik kelompok eksperimen ataupun kontrol menggunakan *Wilcoxon test (Z test)*. Hasil analisis adalah sebagai berikut,

**Tabel 4.**

**Hasil uji perbedaan kenaikan skor PWB dalam kelompok eksperimen dan kontrol**

Kelompok	Nilai Z test	Nilai p	Keterangan
Eksperimen	- 2,552	0,011 (p < 0,05)	Signifikan
Kontrol	- 1,084	0, 279 (p > 0,05)	Tidak signifikan

Hasil pengujian diatas menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor PWB *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Ini ditunjukkan oleh nilai z sebesar -2,552 dan  $p = 0,011$  ( $p < 0,05$ ). Hasil pengujian perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol menunjukkan nilai z sebesar -1,084 dan p

0,279 ( $p > 0,05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa perbedaan skor pada kelompok kontrol tidak signifikan. Hasil analisis diatas membuktikan bahwa pelatihan yang diberikan pada kelompok eksperimen mempengaruhi peningkatan skor PWB. Meskipun kedua kelompok mengalami kenaikan nilai pada penukuran setelah pelatihan (*posttest*), tetapi kenaikan pada kelompok kontrol tidak signifikan secara statistik.

#### Hasil Analisis Kuantitatif Setelah Follow up

Analisis kuantitatif pengukuran setelah masa *follow up* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat dari perbandingan pengukuran nilai PWB pada pengukuran pertama (*pretes*), pengukuran kedua (*postes*), dan pengukuran ketiga (pengukuran setelah *follow up*). Pada pengukuran ketiga kelompok kontrol sebagai *waiting list* sudah diberikan perlakuan dengan pemberian pelatihan setara dengan perlakuan pada kelompok eksperimen tetapi ada pengurangan pada beberapa sesi pelatihan.

Hasil uji perbedaan dengan *Mann-Whitney U test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada pengukuran setelah *follow up* pada kelompok eksperimen (*postes 2*) dan pengukuran setelah pemberian perlakuan pada kelompok kontrol sebagai *waiting list* (*postes 2*) dapat dilihat pada Tabel berikut,

**Tabel 4.**

**Hasil Mann-Whitney U test gain score nilai PWB pengukuran postes 1 dan postes 2**

	Nilai U test	Signifikansi (p)	Keterangan
Gain score (posttest-pretest)	-0,806	0,420	Tidak Signifikan ( $p > 0,05$ )

Tabel 4 menunjukkan bahwa perbedaan skor PWB antara kelompok eksperimen pada pengukuran setelah *follow up* dan kelompok kontrol pada pengukuran setelah pemberian perlakuan sebagai *waiting list* tidak signifikan yaitu nilai U test sebesar -0,806 dengan taraf signifikansi (p) 0,402 ( $p > 0,05$ ).

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan program “orangtua SADAR” dapat meningkatkan *psychological well-being (PWB)* pada orangtua yang memiliki anak remaja. Ini ditunjukkan dari hasil analisis kuantitatif yaitu ada perbedaan skor PWB yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol yaitu ditunjukkan oleh nilai *U test* sebesar -2,304 dengan taraf signifikansi ( $p$ ) 0,021 ( $p < 0,05$ ). Tambahan pula, Hasil pengukuran menunjukkan rata-rata skor pretes PWB pada kelompok eksperimen adalah 56,75 dan rata-rata postes 68,25, terdapat kenaikan skor sebesar 11,25 poin. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata skor pretes PWB adalah 60 dan rata-rata postes 63,6 yaitu terjadi kenaikan sebesar 3,6 poin. Ini menunjukkan pada kedua kelompok sama-sama mengalami kenaikan skor PWB, tetapi kenaikan terlihat lebih tinggi pada kelompok eksperimen. Kenaikan pada kelompok eksperimen signifikan dengan nilai  $z$  sebesar -2,553 dan  $p = 1,011$  ( $p < 0,05$ ). Kenaikan skor pada kelompok kontrol tidak signifikan, ini dilihat dari nilai  $z$  sebesar -1,084 dan  $p$  0,279 ( $p > 0,05$ ). Perbedaan skor PWB antara kelompok eksperimen pada pengukuran setelah *follow up* dan kelompok kontrol pada pengukuran setelah pemberian perlakuan sebagai *waiting list* tidak signifikan yaitu nilai *U test* sebesar -0,806 dengan taraf signifikansi ( $p$ ) 0,402 ( $p > 0,05$ ).

Keberhasilan penelitian ini yang dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif mendukung teori yang mengatakan bahwa *psychological well-being* orangtua dapat meningkat dengan pemberian *mindful parenting* (Singh et al., 2007; Singh et al., 2009; Josefsson et al., 2011). Adapun aspek-aspek PWB yaitu penilaian individu secara menyeluruh mengenai perasaan dan pikiran terhadap pengalaman hidup meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi atau kemandirian, memiliki tujuan hidup, perkembangan pribadi, dan penguasaan terhadap lingkungan (Riff et al., 1989). Hasil analisis kualitatif perkembangan partisipan menunjukkan setelah mengikuti pelatihan orangtua mengalami peningkatan

pada aspek-aspek PWB. Orangtua melaporkan terjadi peningkatan pada aspek-aspek tertentu yaitu, hubungan positif, otonomi atau kemandirian, tujuan hidup, dan penerimaan diri dan anak.

Orangtua yang mempraktikkan *mindful parenting* pada hubungannya dengan anak, akan lebih tenang menghadapi perilaku negatif anak (Bogels, Lehtonen, & Restifo, 2010). Ini terlihat, setelah pelatihan Orangtua menjadi lebih dapat mengontrol emosi, mendengarkan anak, menerima kondisi diri dan anak, ini merupakan aspek-aspek PWB. Orangtua yang mengalami peningkatan PWB setelah mendapatkan *mindful parenting* mentransfer perasaan positif kepada anak (Singh et al., 2010). Peningkatan positif yang terjadi pada orangtua memberikan efek kepada anak, misalnya anak menjadi lebih terbuka kepada orangtua, mau menuruti perkataan orangtua, dan tidak membantah.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pelatihan yaitu partisipan, topik pelatihan yang didukung modul atau materi, dan fasilitator. Partisipan dalam pelatihan terdiri dari 8 orangtua, semua orangtua mengikuti pelatihan atas dasar keinginan dan kesediaan dari diri sendiri. Hasil analisis secara kualitatif semua partisipan bersedia aktif dan kooperatif dalam setiap sesi pelatihan. Bahkan, beberapa partisipan mampu memberikan pendapat tanpa diminta oleh fasilitator. Kesediaan partisipan menceritakan pengalaman secara terbuka (*non judgmental experience*) ini menunjukkan adanya kesiapan berada pada kondisi *present experience* sehingga akan lebih mudah mencapai kesadaran penuh (*aware*) (Singh et al., 2010). Adanya kemampuan tersebut mendukung partisipan lebih mudah berproses dalam pelatihan karena dalam pelatihan ini tidak mengajarkan keterampilan. Konsep *mindful parenting* tidak mengajarkan keterampilan pada orangtua tetapi mengutamakan transformasi personal antara orangtua dengan anak dengan membawa pengalaman pengasuhan pada *present experience* (kekinian), *awareness* (kesadaran), dan *acceptance* (penerimaan). (Duncan et al., 2009; Germer, 2005; Singh et al., 2007; Singh et al., 2009; Singh et al., 2010). Kesiapan partisipan mengikuti

pelatihan, kesediaan, dan keterbukaan selama proses mendukung keberhasilan partisipan meningkatkan kondisi kesejahteraan psikologis atau PWB. Secara kualitatif, partisipan yang mau aktif menceritakan pengalaman pribadi menunjukkan peningkatan pada beberapa aspek PWB dan melaporkan merasa tenang serta nyaman.

Modul yang digunakan dalam pelatihan “orangtua SADAR” merupakan modul yang sudah diuji coba oleh profesional judgment yaitu dua orang psikolog dan 5 mahasiswa magister psikologi. Modul ini disusun berdasarkan konsep *mindful parenting*. Penelitian sebelumnya menggunakan *mindful parenting* pernah dilakukan untuk pelatihan pada *caregiver* (orangtua) dengan anak yang mengalami *multiple disabilities* dan pelatihan untuk ibu dengan anak yang mengalami *ADHD* (*attention deficit hiperactivity disorder*) dan hasilnya efektif (Singhet al, 2009; Singh et al, 2010). Selanjutnya konsep ini dimodifikasi untuk diterapkan pada anak usia remaja. Modifikasi modul ini juga didukung oleh hasil penelitian metaanalisis oleh Duncan et al (2009). Konsep tersebut dijabarkan ke dalam 2 teknik yaitu menyadari pengalaman, menyadari sensasi tubuh, dan ditambahkan proses dalam kelompok menggunakan konsep Yalom (1985). Teknik *mindful parenting* ini secara garis besar menggunakan pendekatan transpersonal. Proses penyusunan modul tersebut mendukung keberhasilan pelatihan meningkatkan PWB pada orangtua yang memiliki anak remaja.

Pelatihan *mindful parenting* ini menggunakan teknik menyadari sensasi tubuh (Selby, 2004) dan menyadari pengalaman (Myla & Kabat-Zinn 1997; Singh et al 2010). Teknik menyadari sensasi tubuh termasuk di dalamnya menyadari pernafasan membantu partisipan melepaskan hambatan emosi terutama emosi negatif yang mempengaruhi fisik dan menyadari pengalaman serta membawanya pada kondisi saat ini. Kondisi kesadaran membantu individu melepaskan diri (*letting go*) dari masa lalu dan kekhawatiran masa depan. Hal ini membantu mengelola pikiran negatif dan mengurangi menyalahkan diri sendiri untuk kemudian mencapai kondisi

kesejahteraan psikologis atau PWB (Myla & Kabat-Zinn, 1997; Singh et al., 2010).

Teknik selanjutnya, pelatihan ini menggunakan teknik kelompok untuk membawa partisipan berproses dalam setting kelompok. Proses dalam kelompok ini memberikan kesempatan partisipan saling memberi dan menerima umpan balik. Kesempatan untuk memberi dan menerima pengalaman antar anggota kelompok akan menumbuhkan harga diri, keyakinan diri anggota, pengertian diri, dan kepercayaan pada orang lain (Yalom, 1985). Teknik ini membantu partisipan yang semula belum bisa aktif dalam kelompok menjadi lebih aktif karena merasa dihargai pendapatnya.

Partisipan melaporkan kurang bisa menikmati teknik menyadari sensasi tubuh dan lebih menikmati sesi menyadari pengalaman dan berproses dalam kelompok. Tiga partisipan melaporkan tidak menikmati relaksasi (merasakan sensasi tubuh) dan merasa kesulitan ketika mempraktekkan di rumah karena tidak terbiasa melakukan. Partisipan lain melaporkan merasa lebih nyaman dan tenang ketika melakukan pengelolaan pernafasan. Semua partisipan melaporkan bisa mengelola emosi dengan baik dan lebih fokus terhadap kondisi yang dialami dengan mempraktekkan teknik menyadari pengalaman. Partisipan mengatakan lebih terbantu dengan menyadari pengalaman sehingga mengetahui apa yang diinginkan terkait pengasuhan anak remaja.

Faktor penampilan fasilitator dan kofasilitator juga mempengaruhi keberhasilan pelatihan “orangtua SADAR” ini. Fasilitator merupakan seorang psikolog yang telah berpengalaman mengikuti dan memberikan latihan yang berkaitan dengan *mindfulness*. Sedangkan, kofasilitator merupakan mahasiswa magister profesi psikologi yang telah berpengalaman mendapatkan pelatihan *mindfulness* dengan pendekatan transpersonal. Fasilitator memiliki kualifikasi yang baik dari segi pengalaman, latar belakang pendidikan, penguasaan materi, dan kemampuan interpersonal.

Fasilitator dan kofasilitator dengan latar belakang psikologi memiliki kemampuan memahami dinamika psikologis dalam diri

partisipan. Hasil pengamatan menunjukkan fasilitator mampu menangkap bahasa verbal partisipan dibantu kofasilitator memberi feedback bahasa dari bahasa nonverbal partisipan. Fasilitator dan kofasilitator juga mampu mendengarkan dengan baik sehingga bisa memberikan feedback yang diharapkan partisipan. Hal ini membantu partisipan mencapai pemahaman penuh (*insight*). Kondisi ini nampak pada saat salah satu partisipan mengutarakan penyesalan terhadap kondisi masa lalu, fasilitator memberikan umpan balik pada saat tepat dimana partisipan tersebut sudah mampu mendengarkan pendapat orang lain. Selanjutnya fasilitator juga memberikan kesempatan partisipan lain memberikan masukan. Hasilnya, partisipan tersebut sadar terhadap kondisi dirinya dan mengutarakan perkembangan positif.

Keterbatasan penelitian dari segi partisipan antara lain, partisipan yang bersedia mengikuti pelatihan sebagian besar adalah perempuan yang berperan sebagai ibu. Dari 13 partisipan pada kelompok kontrol dan eksperimen, 3 orang laki-laki dan partisipan lain adalah perempuan. Ini menunjukkan belum adanya keseimbangan data jika dilihat dari proporsi jenis kelamin partisipan. Hasil asesmen kesiapan peserta menunjukkan data bahwa beberapa ayah menyatakan tidak memiliki waktu untuk mengikuti pelatihan dan menyerahkan kegiatan ini pada Ibu. Penelitian Andayani (2000) memberikan gambaran bahwa ayah cenderung mengambil jarak dari anak-anak dan sibuk dengan dunia di luar keluarga sehingga sedikit sekali bersinggungan dengan anak-anaknya. Dua partisipan melaporkan bahwa sudah mengalami peningkatan pemahaman mengenai anak remaja, mengetahui bagaimana cara bersikap, dan lebih yakin dalam pengasuhan. Akan tetapi, partisipan ini mengaku masih kebingungan bagaimana memberi pemahaman kepada suami atau ayah. Dalam hal ini partisipan sebagai seorang ibu dihadapkan pada masalah mengasuh anak remaja sekaligus menghadapi suami sebagai ayah yang berperan dalam pengasuhan anak. Keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak masih sangat minimal, dan keterlibatan yang minimal biasanya akan menghasilkan

sensitivitas yang rendah terhadap kebutuhan anak ditandai dengan ketidakterlibatan dalam pengasuhan anak (Andayani dan Koentjoro, 2007).

Adapun keterbatasan lain penelitian ini antara lain dari segi waktu pelaksanaan, beberapa partisipan mengatakan waktu yang diberikan kurang sehingga tidak maksimal memahami materi di setiap sesi. Kendala lain dari segi kurangnya waktu pelaksanaan yaitu ada beberapa bagian dari buku harian yang tidak sempat diisi oleh partisipan. Penjelasan tugas rumah untuk menuliskan pengalaman yang diberikan di akhir sesi dirasa kurang sesuai karena peserta sudah tidak konsentrasi terhadap pelatihan sehingga hanya sebagian partisipan yang mau mengisi tugas rumah tersebut. Hal ini menyebabkan praktek teknik-teknik *mindful parenting* yang dilakukan di rumah oleh partisipan tidak dapat terdata di buku harian. Teknik menyadari sensasi tubuh dengan relaksasi dirasakan oleh satu partisipan kurang bermanfaat karena masih kesulitan mempraktekkan bernafas dengan perut dan belum memahami manfaat teknik ini. Partisipan ini mengaku tidak mempraktekkan teknik menyadari sensasi tubuh dan lebih menyukai teknik menyadari pengalaman. Tambahan pula, satu partisipan melaporkan ada bagian materi yang tidak dikuasai yaitu sesi 12 yang berisi tentang visualisasi. Satu Partisipan lain merasa kesulitan melakukan visualisasi karena tidak terbiasa membayangkan tetapi partisipan tersebut mengatakan bersedia berlatih membayangkan. Tidak adanya proses latihan sebelum melakukan teknik visualisasi menjadi kendala partisipan menguasai teknik ini. Keterbatasan penelitian diatas dapat teratasi karena kemampuan partisipan menangkap materi dan menghubungkan dengan pengasuhan remaja dan antusias partisipan mengikuti pelatihan.

## PENUTUP

### Simpulan

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa pelatihan “orangtua sadar” dapat meningkatkan *psychological wellbeing (PWB)* pada orangtua yang memiliki

anak remaja. Secara kuantitatif menunjukkan kenaikan nilai PWB yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Hasil analisis secara kualitatif, partisipan dan pengamat melaporkan adanya peningkatan pada beberapa aspek PWB yaitu hubungan positif, otonomi atau kemandirian, tujuan hidup, dan penerimaan diri dan anak.

Saran  
Berdasarkan diskusi diatas, beberapa saran yang dapat diberikan antara lain:

1. Kepada partisipan penelitian  
Partisipan diharapkan mempraktekkan latihan teknik-teknik pelatihan di rumah
2. Kepada praktisi
  - a. Guru Bimbingan Konseling  
Sebaiknya berperan mendukung adanya pelaksanaan pelatihan ini dalam lingkup yang lebih luas.
  - b. Psikolog  
Pelatihan “orangtua SADAR” dengan konsep *mindful parenting* bisa dijadikan alternatif intervensi untuk meningkatkan PWB orangtua
3. Kepada peneliti selanjutnya  
Modul pelatihan “Orangtua SADAR” diharapkan dapat digunakan dan dimodifikasi pada populasi orangtua remaja yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., and Croudace, T. J. (2009). *An evaluation of the precision of measurement of Riff's Psychological well-being scales in a population sample*. Journal of Social Indicator Research, 97, 357-373. doi: 10.1007/s1205-009-9506-x.
- Andayani, B. (2000). *Profil keluarga anak-anak bermasalah*. Laporan penelitian. UGM: Tidak diterbitkan.
- Andayani, Budi dan Koentjoro. (2007). *Psikologi keluarga: Peran ayah menuju coparenting*. Sidoarjo: Penerbit Laros.
- Antaranews. (2009). *Minibus rusak akibat tawuran pelajar*. www.tawuran-kelompokbsi.blogspot.com, diakses tanggal 1 april 2011 pukul 11.21.
- Altmaier, E. and Maloney, R. (2007). *An initial evaluation of a mindful parenting program*. Journal of Clinical Psychology, 63, 1231-1238.
- Baer, R.A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. Journal of Clinical Psychology: Science and Practice, 10 (2), 125-143.
- Barber, C. Nekol, B., Joanna, and Lisa. (2003). *Parent-adolescent relationship and adolescent psychological functioning among African-American female adolescent: self-esteem as a mediator*. Journal of Child and Family Studies, 12,(3), 361–374.
- Barlow, J., Powell, L., and Gilchrist, M. (2006). *The influence of the training and support programme on the self-efficacy and psychological well-being of parents of children with disabilities: A controlled trial*. Journal of Complementary Therapies in Clinical Practice, 12, 55–63.
- Beardslee, W. R., Versage, E. M., and Gladstone, T. R. G. (1998). *Children of affectively ill parents: A review of the past 10 years*. Journal of Children Adolescence.Psychiatry, 37, 1134–1141.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, I., et al. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition*. Clinical Psychology: Science & Practice, 11, 230-241.

- Bynum, M. S. and Kotchick, B. A. (2006). *Mother-adolescent relationship quality and autonomy as predictor of psychosocial adjustment among African American adolescent*. Journal of Child and Family Studies, Vol. 15(5), pp. 529–542, doi: 10.1007/s10826-006-9035-z.
- Bogels, S. M., Lehtonen, A., and Restifo, K. (2010). *Mindful parenting in mental health care*. Journal of Mindfulness, 1, 107-120.
- BPS. (2010). *Hasil sensus penduduk tahun 2010*. www.bps.go.id. Diakses tanggal 1 Maret 2011. pukul 08.00 WIB.
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). *The benefit of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol 84 (4), 822-848.
- Carlson, L.E., Speca, M., Faris, P. Patel, K.D. (2007). *One year pre–post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients*. Brain, Behavior, and Immunity 21 : 1038–1049
- Carmody, J and Baer, R.A. (2008). *Relationship between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program*. Journal Behavior Medical, 31, 23-33.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M.T., and 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 children and family studies, 19, 203-217.
- Daeleman, T.P, and Frey, B.B. (2004). *The spirituality index of well-being: A new instrument for health-related quality-of-life research*. Journal Of Family Medicine, Vol 2, No 5, Hal. 499-503.
- Davis, J.V. (2003). *An overview of transpersonal psychology*. Journal of The Humanistic Psychologist. 31 (2-3), 6-21.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., and Greenberg, M.T. (2009). *A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research*. Journal of Clinical Children Family Psychology, 12, 255-270.
- Dunst, C. J., Leet, H. E., and Trivette, C. M. (1988). *Family resources, personal well-being, and early intervention*. Journal of Specific Education, 22, 108–116.
- Ferrance, E (2000). *Action Research*. New York: Brown University. www.alliance.brown.edu/pubs/themes\_ed?act\_research.pdf pada tanggal 17 Oktober 2011.
- Germer, C. K.G. (2005). *Mindfulness. What is it? What does it matter? Mindfulness and Psychotherapy*. Edited by Germer, C.K.G., Siegel, R.D., & Fulton, P.R. New York: The Guilford Publications.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H. (2004). *Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis*. Journal of Psychosomatic Research 57, 35–43.
- Herwig, J. E., Wirtz, M., and Bengel, J. (2004). *Depression, partnership, social support, and parenting: Interaction of maternal factors with behavioral problems of the child*. Journal of Affective Disorder, 80, 199–208.

- Hurlock, Elizabeth B. (2004). *Psikologi perkembangan* (terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, Anders G., and Lundh, L. G. (2011). *Self reported mindfulness mediates the relation between meditation experience and psychological well-being*. Journal of Mindfulness, 2-10, doi: 10.1007/s12671-011-0042-9.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., and Ryff, C. D. (2002). *Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions*. Journal of Personality and Social Psychology. 82, (6), 1007–1022, doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007.
- Larson, R. W., Richards, M. H., Moneta, G., Holmbeck, G., and Duckett, E. (1996). *Changes in adolescents' daily interactions with their families from ages 10 to 18: Disengagement and transformation*. Journal of Developmental Psychology, 32, 744–754.
- Laursen, B., & Williams, V. A. (1997). *Perceptions of interdependence and closeness in family and peer relationships among adolescents with and without romantic partners*. In S. Shulman & W. Andrew Collins (Eds.), *Romantic relationships in adolescence: Developmental perspectives; New directions for child development*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Linley, P.A. & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Lukoff, D. and Lu, F.A. (2005). *A transpersonal-Integrative approach to spiritually-oriented psychotherapy in Sperry, L and Shafranske (Eds)*. Washington: American Psychological Association Press.
- Lyubomirsky, S. and Tkach, C. (2006). *How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies and well-being*. Journal of Happiness Studies, Vol 7: 183-225.
- MacDonal, E. E., Hastings, R. P., and Fitzsimons, E. (2010). *Psychological acceptance mediates the impact of the behaviour problems of children with intellectual disability on fathers' psychological adjustment*. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities. 23, (1), 27-37.
- Macoby (2003), Epilogue: *Dynamic viewpoints on parentchildrelationt*. Handbook of dynamics in parent child. Cambridge, United Kingdom: Sage Publications, Inc.
- Morawska, A., Sanders, M., Goadby, A., Headley, C., Hodge, L., McAuliffe, C., Pope, S., and Anderson, E. (2010). *Is the Triple P-Positive Parenting Program- acceptable to parents from culturally diverse backgrounds?*. Journal of Children Family Study,doi. 10.1007/s10826-010-9436-x.
- Masngudin.(2004). *Kenakalan remaja sebagai perilaku menyimpang hubungannya dengan keberfungsian sosial keluarga*. Jurnal Pusat Penelitian dan Pengembangan Departemen Sosial RI. www.depsos.go.id. Diakses tanggal 1 Maret 2011.pukul 9.00 WIB.
- Miltenberger, R. G. (2004). *Behavior modification: Principles and procedures*. Third edition. USA: Wadsworth Thompson.
- Myla and Kabat-Zinn, J. (1997). Excerpted from everyday blessings: *The inner work of mindful parenting*. In *Exercise in mindful parenting*. www.happychildhood.homeschooljournal.net Diakses tanggal 15 Maret 2011. Pukul 19.07 WIB.



- Pelton, J., and Forehand, R. (2001). *Discrepancy between mother and child perceptions of their relationship: I consequences for adolescents considered within the context of parental divorce*. Journal of Family Violence, 16, (1), 1-15.
- Pokimica, J., Addai, I., and Takyi, B.K. (2001). *Religion and subjective well-being in Ghana*. Journal of Social Indigenous Research, hal 1-19, DOI 10.1007/s11205-011-9793-x
- Rice, F. P. and Dolgin, K. G. (2008). *The adolescent : Development, relationship, and culture*. Second edition. USA: Allyn and Bacon.
- Ryff, C. D. (1989). "Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., Corey L. M., and Keyes. (1995). "The Structure of Psychological Well-Being Revisited." Journal of Personality and Social Psychology, 69, 719-727.
- Ryff, C. D. and Singer B. (2002). *From social structure to biology integrative science in pursuit of human health and well-being*. In: C.R. Snyder and S.J. Lopez, Editors. Handbook of Positive Psychology. Oxford: University Press.
- Sanders, M. R. (1999). *Triple P-Positive Parenting Program: Towards an empirically validated multilevel parenting and family support strategi for the preventive of behavior and emotional problems in children*. Journal of Clinical Child and Family Psychology review, Vol.2, No.2, hal: 71-90.
- Santrock, John W. (2000). *Life span development : perkembangan masa hidup* (terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Selby, J. (2004). *Meditation the cool way to calm*. Boston: Tuttle Publishing.
- Shadish, William R., Cook, Thomas D., and Campbell, Donald T., (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Shapiro, S.L., Astin, J.A., Bishop, S.R., Cordova, M. (2005). *Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial*. International Journal of Stress Management, Vol.12, No.2, 164-176.
- Shehan, C.L. 2003. *Marriages and Families*, 2nd ed. Boston: Allyn & Bacon.
- Singh, N.N., Singh, A.N., Lancioni, G. E., Singh, J., Winton, A.S.W., and Adkins, A.D. (2009). *Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance*. Journal of Child Family Study. 19:157-166.
- Singh, N.N, Lancio, G.E, Winton, A.S.W., Singh, J., Singh, A. N., Adkins, A.D., and Wahler, R.G. (2010). *Training in mindful caregiving transfer to parent-child interaction*. Journal of Child Family Study. 19:167-174.
- Singh, N.N., Lancioni, G.E., Winton, A.S.W., Singh, J., Curtis, W.J., and McAleavey, K.M. (2007). *Mindful parenting decrease aggression and increase social behavior in children with development abilities*. Journal of Behavior Modification, 31:(6), 749-771, doi: 10.1177/01454455073000924.
- Steinberg, L. (2001). *We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect*. Journal of Research on Adolescence, 11(1), 1-19.
- Subandi, M.A. (2009). *Psikologi Dzikir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Sourander, A., Pihlakoski, L., Aromaa, M., Rautava, P., Helenius, H., and Soillanpaa, M. (2006). *Early predictors of parent and self reported perceived global psychological difficulties among adolescents A prospective cohort study from age 3 to age 15*. *Journal of Psychiatry Epidemiology*, 41:173–182. doi: 10.1007/s00127-005-0013-3.
- Waldman, M.R. (2006). *Understanding transpersonal psychology: An examination of definitions, descriptions, and concept*. *Alternative Journal of Nursing*. Issue II.
- Wel, F., Linssen, H., and Abma, R. (2000). *The parental bond and the wellbeing of adolescents and young adults*. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, (3), 307-317.
- Weinstein, N., Brown, K.W., Ryan, R.M. (2009). *A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being*. *Journal of Research in Personality* 43, 374–385
- Wirdhana, Indra. (2010). *Pembukaan penyuluhan penyiapan kehidupan berkeluarga bagi remaja tingkat Propinsi Sumatera Utara pada tanggal 5 Juli 2010*. [www.beritasore.com](http://www.beritasore.com). Diakses tanggal 28 Februari 2010. pukul 20.00 WIB.
- Veenhoven, R. (2008). *Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care*. *Journal of Happiness Study*, 9, 449-469. doi: 10.1007/s10902-006-9042-1.
- Yalom, I.D. (1985). *The theory and practice of group psychotherapy third edition*. USA: Basic Books, Inc.
- 
-