



**EFEKTIVITAS PENERAPAN MINDFUL PARENTING DALAM MENGATASI  
RASA TAKUT BERPISAH DENGAN ORANGTUA  
PADA ANAK USIA DINI**

**Amara Rantika Khairani<sup>1</sup>, Sofni Indah Arifa Lubis<sup>2</sup>**

Universitas Pembangunan Panca Budi Medan

Email: [amararantika@gmail.com](mailto:amararantika@gmail.com), [sofni.lubis@dosen.pancabudi.ac.id](mailto:sofni.lubis@dosen.pancabudi.ac.id)

**Abstrak**

*Mindful parenting* merupakan pendekatan pengasuhan yang berfokus pada kesadaran penuh, empati, dan perhatian orang tua terhadap kebutuhan emosional anak. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada fenomena umum anak usia 5-6 tahun yang mengalami kecemasan saat harus berpisah dengan orang tua dan memasuki lingkungan baru. Tujuan kajian ini adalah untuk menganalisis efektivitas *mindful parenting* dalam mengatasi rasa takut berpisah pada anak-anak usia 5-6 tahun yang sekolah di RA Rabbani. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner kepada 10 orang tua di RA Rabbani, Kecamatan Salapian, Kabupaten Langkat. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi sederhana, yang menunjukkan bahwa *mindful parenting* memiliki pengaruh signifikan terhadap rasa takut berpisah pada anak, dengan nilai korelasi sebesar 0.821 dan kontribusi sebesar 67,4%. Hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa pengasuhan yang penuh kesadaran membantu anak mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi kecemasan. Saran yang diberikan mencakup pentingnya edukasi bagi orang tua dan sekolah dalam mendukung pengasuhan yang *mindful*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam meningkatkan kualitas pengasuhan dan membantu anak-anak melewati masa transisi di usia dini dengan lebih baik. *Mindful parenting* berpengaruh signifikan dalam mengurangi rasa takut berpisah pada anak usia dini. Pendekatan ini meningkatkan kepercayaan diri anak, mengelola kecemasan, serta membantu orang tua dalam mendukung perkembangan emosional anak.

**Kata Kunci:** *Anak Usia Dini, Mindful Parenting, Rasa Takut Berpisah.*

**Abstract**

*Mindful parenting* is a parenting approach that focuses on full awareness, empathy, and parental attention to the emotional needs of children. The background of this study is based on the common phenomenon of children aged 5-6 years who experience anxiety when they have to separate from their parents and enter a new environment. The purpose of this study is to analyze the effectiveness of *mindful parenting* in overcoming the fear of separation in children aged 5-6 years who attend RA Rabbani. This study uses a quantitative correlational approach with data collection techniques through questionnaires to 10 parents at RA Rabbani, Salapian District, Langkat Regency. Data analysis was carried out using a simple regression test, which showed that *mindful parenting* has a significant effect on the fear of separation in children, with a correlation value of 0.821 and a contribution of 67.4%. The results of this

*study strengthen the theory that mindful parenting helps children manage emotions, increase self-confidence, and reduce anxiety. The suggestions given include the importance of education for parents and schools in supporting mindful parenting. This study is expected to be a foundation in improving the quality of parenting and helping children through the transition period at an early age better. Mindful parenting has a significant effect in reducing the fear of separation in early childhood. This approach increases children's self-confidence, manages anxiety, and helps parents support their children's emotional development.*

**Keywords:** *Early Childhood, Mindful Parenting, Fear of Separation*

Corresponding author :

Email Address: amaranantika@gmail.com

Received 25 January 2025, Accepted 10 February 2025, Published 17 February 2025

## **A. PENDAHULUAN**

Pada usia 5-6 tahun, anak-anak berada pada tahap perkembangan yang sangat penting, dimana mereka mulai mengeksplorasi lingkungan di luar rumah secara lebih luas. Fase ini merupakan masa transisi yang penting karena mereka mulai memasuki dunia taman kanak-kanak, yang sering kali menuntut kemampuan dan keterampilan adaptasi sosial dan emosional yang lebih kompleks dibandingkan sebelumnya. Satuan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sangat penting keberadaannya untuk membangun dan menyiapkan generasi penerus bangsa yang memiliki kualitas

global dan berakhlak mulia. berkualitas dimasa yang akan datang sebagai upaya optimalisasi potensi keemasan anak. Pendidikan anak usia prasekolah bertujuan untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak secara komprehensif dan maksimal. Setiap anak akan mengalami periode pertumbuhan dan capaian perkembangan yang berbeda sesuai dengan kondisi dan kebutuhan setiap anak. Usia dini adalah usia seluruh potensi emas anak dan aspek perkembangan anak distimulasi secara optimal. Salah satu aspek perkembangan yang diamati adalah aspek sosial emosional<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Munisa, "Hubungan Perkembangan Sosial Emosional Terhadap Kemandirian Anak Usia Dini TK Ummul Habibah Desa

Kelambir V Medan," *Jurnal Pancabudi* 12, no. 2 (2019): 94-100.

Perkembangan emosional adalah salah satu perkembangan yang penting dan harus ditangani secara khusus, agar dapat membentuk karakter anak sejak masa kanak-kanak<sup>2</sup>.

Anak-anak pada usia ini, yang sebelumnya terbiasa berada dalam lingkungan rumah yang penuh dengan rasa aman dan dukungan dari orang tua, tiba-tiba dihadapkan pada situasi baru di taman kanak-kanak yang melibatkan interaksi dengan guru, teman sebaya, serta aturan-aturan yang berbeda dari rumah. Menurut Wafa Yolanda dan Abdul Muhid<sup>3</sup>, interaksi sosial penting untuk anak sebagai bahan belajar beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Kondisi ini sering kali menimbulkan perasaan cemas, terutama saat mereka harus berpisah dari orang tua untuk pertama kalinya dan berada di lingkungan yang asing. Salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh anak-anak pada usia ini

adalah ketakutan akan ditinggal oleh orang tua, yang dapat memicu reaksi emosional seperti menangis, penolakan untuk masuk taman kanak-kanak, atau rasa ketergantungan yang berlebihan. Dinamika sosial di lingkungan sekolah ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat mempengaruhi perkembangan emosional anak dan menimbulkan masalah seperti rasa rendah diri, kecemasan sosial, atau bahkan penarikan diri dari lingkungan sosial. Capaian perkembangan setiap anak akan berbeda satu dengan yang lain. Stimulasi yang membangun setiap aspek perkembangan anak diperlukan agar anak dapat menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik<sup>4</sup>.

Dalam menghadapi tantangan ini, *mindful parenting* hadir sebagai salah satu pendekatan pengasuhan yang efektif. *Mindful parenting* merupakan pola asuh yang mengutamakan kesadaran orangtua

---

<sup>2</sup> N. I. Sari et al., "Hubungan Pola Asuh Orangtua Terhadap Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini Di TK Pertiwi Balocci 1,2,3)," *Jurnal Pendidikan Anak* 6, no. 2 (2022): 33-40.

<sup>3</sup> W. Yolanda & A. Muhid, "Efektivitas Metode Belajar Storytelling Untuk Meningkatkan Sosio-Emosional Anak Di

Masa Pandemi COVID-19: Literature Review," *Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (2022): 21-32.

<sup>4</sup> Mhd. Habibu Rahman et al., "Penanaman Nilai Agama Dan Moral Pada Anak Usia Dini Dalam Pengasuhan Etnis Jawa Dan Melayu Di TK Alfia Nur Hamparan Perak" (2023).

agar lebih responsive terhadap perkembangan anak secara komprehensif. Orangtua menjadi lebih focus dalam memahami, mengamati, dan memberikan kebutuhan anak secara penuh sehingga ikatan emosional akan terbangun dengan kuat yang<sup>5</sup>. Dengan menerapkan *mindful parenting*, orang tua terutama ibu yang sering kali berperan lebih dominan dalam pengasuhan sehari-hari, diharapkan mampu memberikan dukungan yang dibutuhkan anak dalam menghadapi tantangan emosional dan sosial di taman kanak-kanak.

*Mindful parenting* juga membantu orang tua dalam mengelola stres mereka sendiri. Pengasuhan anak, terutama di masa-masa transisi seperti masuk taman kanak-kanak, sering kali menjadi sumber stres bagi orang tua, khususnya ibu. Dengan *mindfulness*, orang tua dapat belajar untuk mengelola emosi mereka sendiri, sehingga tidak memproyeksikan kekhawatiran atau kecemasan mereka

kepada anak. Ini sangat penting karena anak cenderung sangat peka terhadap emosi orang tua, dan jika orang tua dapat tetap tenang dan terkendali, anak pun akan lebih mudah merasa aman dan percaya diri. Sebagai hasilnya, *mindful parenting* tidak hanya bermanfaat bagi anak dalam mengatasi ketakutan dan kesulitan adaptasi di taman kanak-kanak, tetapi juga bagi orang tua dalam menjaga keseimbangan emosional mereka selama proses pengasuhan anak.

Penelitian ini menyoroti pentingnya *mindful parenting* dalam konteks pengasuhan, terutama bagi ibu yang sering kali menjadi pengasuh utama dalam perkembangan anak, khususnya pada masa usia 5-6 tahun. Pada tahap ini, anak-anak mulai mengalami berbagai perubahan signifikan, termasuk memasuki lingkungan sekolah untuk pertama kalinya, yaitu taman kanak-kanak yang kerap kali memicu berbagai reaksi emosional. Bagi anak, hari-hari pertama di taman kanak-kanak bisa

---

<sup>5</sup> Z. Febriani et al., "Pelatihan Mindful Parenting Bagi Ibu Dengan Balita Di Cempaka Putih," *Abdimas: Jurnal*

*Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang* 4, no. 1 (2019): 7-12.

menjadi pengalaman yang penuh dengan tantangan dan tekanan emosional. Rasa takut berpisah dengan orang tua dan kecemasan menghadapi lingkungan sosial yang baru, seperti berinteraksi dengan teman sebaya dan guru, sering kali menjadi ujian bagi kemampuan anak dalam mengelola emosi. Peran ibu sangat penting dalam menghadapi situasi ini. Anak akan merasa nyaman dan aman karena mengetahui ibunya siap memberikan dukungan emosional untuknya. Jika orangtua berperan aktif dalam memberikan stimulasi positif pada anak, maka anak akan memperoleh fondasi yang solid untuk meraih capaian akademis yang memuaskan dan terampil dalam kehidupan sosial di usia dewasa<sup>6</sup>.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Hardiningrum & Firdaus<sup>7</sup> mengungkapkan bahwa ayah dan ibu memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kepribadian sosial anak.

*Mindful parenting* memungkinkan orang tua, terutama ibu, untuk hadir secara penuh dalam setiap interaksi dengan anak, dengan perhatian yang terfokus pada kebutuhan emosional mereka. Dalam situasi seperti hari pertama sekolah di taman kanak-kanak, ibu yang menerapkan *mindful parenting* akan lebih peka terhadap tanda-tanda kecemasan anak. Misalnya, seorang anak yang tampak cemas mungkin menunjukkan gejala seperti menangis, gelisah, atau menarik diri. Alih-alih merespons dengan tekanan untuk menyesuaikan diri atau mengabaikan perasaan tersebut, ibu yang berlatih *mindful parenting* akan mengenali perasaan ini dengan empati dan kesadaran, menawarkan dukungan yang penuh kasih dan memberi ruang bagi anak untuk mengungkapkan perasaan mereka. Dengan cara ini, anak merasa dipahami dan didukung, yang pada akhirnya dapat membantu

---

<sup>6</sup> A. Parapat, M. Munisa, and R. Nofianti, "Peran Komunikasi Orang Tua Dalam Meningkatkan Kecerdasan Bahasa Anak Di TK Negeri Pembina I Medan", *Innovative*, vol. 3, no. 3, pp. 9909-9918, Aug. 2023.

<sup>7</sup> A. Hardiningrum & Firdaus, "Peran Orangtua Dalam Menstimulasi Perkembangan Sosial Anak Usia 4-5 Tahun di TK Khadijah Pandegiling Surabaya," *Early Childhood: Jurnal Pendidikan* 4, no. 2 (2020): 11-18.

mereka meredakan kecemasan yang dirasakan.

Selain itu, *mindful parenting* juga memberi ibu kemampuan untuk mengelola emosinya sendiri dengan lebih baik dalam menghadapi situasi yang mungkin juga menimbulkan stres bagi mereka. Hidayati<sup>8</sup> juga menyimpulkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan dengan stres pengasuhan yang lebih rendah oleh orang tua. *Mindful parenting* dapat membantu orang tua menjadi lebih adaptif dalam menghadapi situasi stres untuk menghindari efek negatif dari stres parenting yang mereka alami. Misalnya, seorang ibu mungkin merasa cemas ketika anaknya mengalami kesulitan beradaptasi di taman kanak-kanak, namun dengan *mindful parenting*, ibu diajarkan untuk mengelola perasaan cemasnya sendiri, sehingga tidak menambah tekanan bagi anak. Pendekatan ini membantu menciptakan ikatan yang lebih kuat dan mendukung antara ibu dan anak,

karena anak merasa bahwa emosi dan pengalaman mereka divalidasi dan dihargai. Ketika anak merasakan keamanan emosional ini, mereka lebih mungkin mengembangkan keterampilan sosial yang baik, membangun kepercayaan diri, dan belajar bagaimana menghadapi situasi baru dengan lebih percaya diri.

Menurut James & Large<sup>9</sup> Emosi adalah hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respons terhadap rangsangan-rangsangan yang datang dari luar. Artinya, emosi dihasilkan atas stimulus dari luar orang itu sendiri. Entah itu karena ada hal yang menyenangkan sehingga ia bahagia, maupun ada seseorang yang menunjukkan kasih sayangnya sehingga ia pun terstimulus untuk melakukan hal yang sama. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang apa itu emosi, kita dapat lebih baik dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi kita sendiri dan orang

---

<sup>8</sup> N. Hidayati, "Mengelola Stres Pengasuhan Melalui Pendekatan Mindfulness," dalam *Revitalisasi Peran Psikologi Dalam Keluarga, Organisasi, Dan Komunitas: Tantangan Dalam Menyambut*

*Society 5.0*, ed. D. V. S. Kaloeti & Salma (2020): 68–72.

<sup>9</sup> Warsah, Idi. Mirzon Daheri. 2021. *Psikologi: Suatu Pengantar*, cet. II. Yogyakarta: Tunas Gemilang Press.

lain<sup>10</sup>. Pendekatan ini memungkinkan orang tua untuk mengenali perasaan anak, seperti rasa takut atau cemas, dan meresponsnya dengan cara yang menenangkan, sehingga anak merasa didukung secara emosional dan mampu mengatasi perasaan negatif mereka.

Di Indonesia, meskipun konsep *mindful parenting* sudah mulai dikenal, masih sedikit penelitian yang secara spesifik menyoroti penerapan konsep ini pada ibu dengan anak usia taman kanak-kanak. Sebagian besar fokus penelitian yang ada lebih banyak pada tahap perkembangan yang lebih awal atau pada aspek-aspek yang lebih umum dalam pengasuhan. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi bagaimana *mindful parenting* dapat menjadi alat yang efektif bagi ibu dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional anak-anak mereka, terutama dalam konteks rasa takut berpisah dengan ibu

di sekolah yang dihadapi oleh anak usia 5-6 tahun. Ini menjadi semakin relevan mengingat tantangan unik yang dihadapi anak-anak pada masa transisi dari keseharian di rumah menjadi ke taman kanak-kanak, serta peran penting ibu dalam membimbing anak melalui proses ini dengan cara yang penuh perhatian dan empati.

## **B. KAJIAN TEORI**

### a) Mindful Parenting

Mindful Parenting merupakan sikap yang mengutamakan kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam berinteraksi dengan anak, pengasuhan kesadaran penuh melibatkan kemampuan orang tua untuk hadir secara penuh dengan anak mereka dengan cara yang terbuka, empati, dan tanpa menghakimi. Mindful parenting dapat membangun proses pengasuhan seperti mengajarkan anak bagaimana mengekspresikan diri dan berbicara tentang

---

<sup>10</sup> R. Nofianti, Sumarno, & H. Farisah, "Analisis Deviant Behavior Dalam Keluarga {Parenting} Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak

Usia Dini Di Desa Jati Sari Langkat," *JIMPS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah* 8, no. 4 (2023).

bagaimana anak bisa mengendalikan diri terkait perasaannya<sup>11</sup>.

Menurut Shefaly Shorey, menerapkan mindful parenting dapat membangun interaksi yang aman antara orang tua dan anak dengan hasil tingkat stress menurun, tingkat kepuasan dalam mengasuh meninggi, tingkah laku agresif anak menurun, perilaku prososial anak meningkat, menumbuhkan dan mempertahankan kontak afektif dasar serta mengintensifkan komunikasi lisan dan nonverbal antara orang tua dan anak<sup>12</sup>. Pernyataan ini sejalan dengan Teori Kelekatan (*Attachment Theory*) yang diperkenalkan oleh John Bowlby. Teori Kelekatan yang juga dikenal dengan Teori Keterikatan Emosional menyatakan bahwa

hubungan yang aman antara anak dan orang tua merupakan dasar penting bagi perkembangan sosial-emosional yang sehat. Dalam konsep mindful parenting, kelekatan emosional antara anak dengan orangtua akan meningkatkan kualitas hubungan dan respons orang tua terhadap kebutuhan anak dan membentuk perilaku tertentu pada anak<sup>13</sup>.

b) Rasa Takut Berpisah dengan Orangtua

Seorang anak yang merasa cemas untuk berpisah dengan orangtuanya adalah sebuah hal yang umum dan normal. Kecemasan merupakan salah satu tugas perkembangan anak yang harus dihadapi anak. Rasa senang dan cemas ketika pertama kali sekolah hal yang normal bagi seorang anak. Menurut JLS

---

<sup>11</sup> I. Sofyan, "Mindful Parenting: Strategi Membangun Pengasuhan Positif Dalam Keluarga," *Journal of Early Childhood Care and Education* 1, no. 2 (2019): 41, <https://doi.org/10.26555/jecce.v1i2.241>.

<sup>12</sup> I. Sofyan, "Mindful Parenting: Strategi Membangun Pengasuhan Positif Dalam Keluarga," *Journal of Early Childhood Care and Education* 1, no. 2 (2019):

41, <https://doi.org/10.26555/jecce.v1i2.241>.

<sup>13</sup> M. Munisa, R. D. Utami, & N. A. Fitri, "Peran Mindful Parenting Dalam Membangun Keluarga Di RA Al Ikhlas Konggo Kabupaten Deli Serdang," *Journal Of Human And Education* 3, no. 2 (2023): 31-35, <http://jahe.or.id/index.php/jahe/article/view/147>.

Gonzales<sup>14</sup>, rasa cemas berpisah dengan orangtua yang dirasakan oleh anak usia dini adalah sebuah hal yang umum terjadi. Namun rasa cemas dapat menjadi sebuah hambatan jika orangtua dan guru tidak memahami bagaimana cara menanganinya bersama dengan anak. Rasa cemas ini harus segera ditangani agar anak menjadi pribadi yang memiliki mental yang sehat dan kuat.

Anak-anak yang memulai pengalaman dalam jenjang pendidikan usia dini tentu akan melakukan kunjungan ke sekolah untuk pertama kali. Momen ini akan membuat anak merasa cemas karena tempat dan suasana yang baru yang berbeda dengan kesehariannya. Untuk mengantisipasi rasa cemas ini orangtua harus memberikan stimulasi yang tepat agar rasa cemas anak berkurang. Orangtua

perlu memberikan rasa aman dan nyaman pada anak dalam proses adaptasi anak dengan sekolah. Anak perlu terus mendapatkan pemahaman akan kondisi lingkungan yang baru dengan afirmasi positif yang menyenangkan anak sehingga anak akan merasakan kedekatan dengan lingkungan baru dan percaya diri untuk berpisah dengan orangtua<sup>15</sup>.

### C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik analisis regresi sederhana, yaitu salah satu metode penelitian yang menggunakan pendekatan angka (numerik) dalam mengidentifikasi masalah, fenomena, atau variabel. Sugiyono<sup>16</sup> menekankan penelitian kuantitatif digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan, meneliti sebuah isu dengan populasi dan sampel tertentu, mengumpulkan data dengan

---

<sup>14</sup> J. L. Gonzales, "Jerm program: An Intervention to Separation Anxiety among Kindergarten Pupils in Southern Philippines," *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI* 14 (2021): 1-8.

<sup>15</sup> P. R. Puspitasari et al., "Gangguan Kecemasan Berpisah Pada Anak Usia Dini

Dan Penanganan Dalam Perspektif Islam," *Jurnal Pendidikan Islam* 9, no. 3 (2023): 414-22, <https://doi.org/7633026>.

<sup>16</sup> Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Dan Pengembangan Research Dan. Development*. Bandung : Alfabeta.

menggunakan instrumen penelitian, dan menganalisis data dengan uji statistik Abdullah<sup>17</sup> menuturkan bahwa pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian ilmiah yang sistematis terhadap berbagai bagian dan fenomena serta kausalitas pada hubungan-hubungan tersebut. Desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian menggunakan kuesioner yang ditanyakan langsung oleh peneliti kepada responden untuk mengumpulkan data dan informasi. Kuesioner yang diberikan kepada 10 orang tua di RA Rabbani. Dengan Instrumen penelitian Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) untuk mengukur tingkat mindful parenting. Kuesioner adalah instrument pengumpulan data dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab<sup>18</sup>. Cara peneliti mengumpulkan data adalah dengan menyebarkan kuesioner kepada subjek penelitian yang telah ditentukan sebelumnya, yaitu

diberikan kepada responden secara offline.

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa alat ukur kuisisioner, yaitu Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ). MIPQ digunakan untuk mengukur *mindful parenting*. Dengan mengetahui tingkat *mindful parenting* pada orang tua diharapkan orangtua akan sadar mengenai pentingnya pengasuhan yang dilakukan yang kemudian akan memberi dampak pada perkembangan sosial emosional pada anak usia dini yang lebih baik. Orang tua yang sadar akan dampak dari pengasuhannya, akan berusaha mencegah resiko munculnya perilaku anak usia dini yang negatif dan mendorong perilaku yang positif, yaitu melalui pola pengasuhan yang mindful. Dengan demikian, diharapkan pengembangan alat ukur *mindful parenting* ini dapat mengarahkan pada usaha untuk meningkatkan *mindful parenting* orang tua yang memiliki anak usia dini di Indonesia.

---

<sup>17</sup> K. Abdullah et al., *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022), 3(2).

<sup>18</sup> Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Dan Pengembangan Research Dan. Development*. Bandung : Alfabeta.

Teknik Sampling yang digunakan yaitu teknik sampling total sampling digunakan, yaitu mengambil seluruh populasi sebagai sampel. Populasi dari penelitian ini adalah orangtua dari 10 orang anak usia dini Kelas B RA Rabbani Kelurahan Tanjung Langkat, Kecamatan Salapian, Kabupaten Langkat. Menurut Rifa'i penentuan sampel dari suatu populasi yaitu apabila populasi di bawah 50 orang maka sampel diambil keseluruhan. Jadi, sampel penelitian ini adalah 10 orangtua dari 10 orang anak usia dini. Penelitian ini akan dilaksanakan dalam kurun waktu bulan November sampai dengan Desember 2024. Dengan analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, korelasi Pearson, regresi sederhana, dan uji T untuk menguji pengaruh mindful parenting.

#### **D. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **1) Uji Deskriptif**

Deskriptif statistik bertujuan untuk melakukan analisis terhadap data yang sudah dimiliki agar dapat menggambarkan dan meringkas hasil pengolahan data tanpa

menarik kesimpulan secara menyeluruh.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mindful Parenting	10	50	57	54.20	1.989
Rasa Takut	10	26	29	27.40	.966
Valid N (listwise)	10				

**Gambar 1. Descriptive Statistics**

Berdasarkan hasil perhitungan uji deskriptif, didapatkan nilai rata-rata untuk variabel mindful parenting yaitu sebesar 54.20 dan untuk variabel rasa takut berpisah yaitu sebesar 27.40. Data ini menunjukkan bahwa penerapan mindful parenting pada orang tua cenderung tinggi, sementara rasa takut berpisah pada anak cenderung sedang. Hal ini bisa menunjukkan bahwa semakin tinggi penerapan mindful parenting maka akan semakin rendah rasa takut berpisah dengan orang tua pada anak. Teori pendukung hasil ini yaitu Teori Kelekatan, menjelaskan bahwa ikatan emosional yang kuat antara anak dan orang tua berperan penting dalam perkembangan sosial dan emosional anak. Mindful parenting membantu membangun kelekatan yang aman, yang dapat mengurangi

kecemasan anak saat berpisah dari orang tua. Selanjutnya, didapatkan juga nilai standar deviation untuk variabel mindful parenting yaitu sebesar 1.989 dan untuk variabel Y yaitu sebesar 0.966.

## 2) Uji Asumsi

### a) Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu pengujian yang sangat dibutuhkan guna mengidentifikasi adanya masalah atau residual yang mempunyai distribusi normal pada model regresi di setiap variabel. Uji normalitas dapat dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test. Jika data berdistribusi normal, maka uji parametrik dapat digunakan. Jika tidak, uji non-parametrik akan menjadi pilihan.

		Unstandardized Residual	
N		10	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	.55135742	
Most Extreme Differences	Absolute	.257	
	Positive	.205	
	Negative	-.257	
Test Statistic		.257	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.061	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig.	.061	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.054
		Upper Bound	.067

- a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.  
c. Lilliefors Significance Correction.  
d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

**Gambar 2. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

Berdasarkan hasil pengujian uji normalitas, pada tabel output di atas didapatkan nilai Asymp Sig sebesar 0.067. Nilai Asymp. Sig yang didapatkan lebih besar dari 0.05 maka hal ini dapat membuktikan bahwa data pada variabel ini berdistribusi normal. Hal ini berarti mindful parenting dapat mempengaruhi rasa takut berpisah dengan orang tua pada anak.

### b) Uji Linieritas

Uji linearitas adalah uji statistic untuk memastikan apakah data yang kita miliki sesuai dengan garis linear atau tidak. Uji linieritas dapat digunakan guna mengidentifikasi adanya hasil spesifikasi atau detail model yang dapat digunakan atau dipakai apakah hasilnya sudah benar atau tidak (Ghozali, 2011). Uji linearitas regresi digunakan untuk mengukur derajat keeratan hubungan, memprediksi besarnya keeratan hubungan itu, serta meramalkan besarnya variabel dependen jika nilai variabel independen diketahui. Dalam hal

ini variabel yang akan di uji yaitu mindful parenting (X) dan rasa takut berpisah (Y).

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Rasa Takut * Mindful Parenting	Between Groups (Combined)	6.983	4	1.746	6.162	.036
	Linearity	5.664	1	5.664	19.991	.007
	Deviation from Linearity	1.319	3	.440	1.552	.311
Within Groups		1.417	5	.283		
Total		8.400	9			

**Gambar 3. ANOVA Table**

Hasil uji linieritas antara variabel bebas (X) mindful parenting dengan variabel terikat (Y) yaitu rasa takut berpisah pada tabel output ANOVA table deviation from linearity didapatkan nilai F linier sebesar 1.552 dengan nilai Sig sebesar 0311. Nilai Sig yang lebih besar dari 0.05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel mindful parenting dengan variable rasa takut berpisah.

### 3) Uji Regresi / Korelasi

Analisis korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel X dengan variabel Y. Penulis menggunakan analisis

korelasi Pearson untuk menganalisis penelitian ini dengan beberapa ketentuan dan pedoman yang berlaku.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.821 <sup>a</sup>	.674	.634	.585

a. Predictors: (Constant), Mindful Parenting

b. Dependent Variable: Rasa Takut

**Gambar 4. Model Summary<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5.664	1	5.664	16.562	.004 <sup>b</sup>
	Residual	2.736	8	.342		
	Total	8.400	9			

a. Dependent Variable: Rasa Takut

b. Predictors: (Constant), Mindful Parenting

**Gambar 5. ANOVA<sup>2</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5.781	5.316		1.088	.308
	Mindful Parenting	.399	.098	.821	4.070	.004

a. Dependent Variable: Rasa Takut

**Gambar 6. Coefficients<sup>a</sup>**

Analisis regresi sederhana yaitu analisis secara linear antara satu variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y), uji regresi digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel X dengan variabel Y apakah positif

atau negatif. Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi, pada tabel output “*Model Summary*” didapatkan nilai korelasi sebesar 0.821 dan pada tabel output “*Coefficients*” didapatkan persamaan regresi sebagai berikut :

$$Y = 5.781 + 0.399 X$$

Berdasarkan persamaan regresi di atas, didapatkan nilai konstanta sebesar 5.781 dan bernilai positif. Selanjutnya, didapatkan nilai koefisien korelasi variabel mindful parenting yaitu sebesar 0.399 dan bernilai positif. Artinya, jika rasa mindful parenting meningkat maka rasa takut berpisah akan menurun.

#### 4) Uji Hipotesis

Uji T adalah alat uji hipotesis yang dapat digunakan untuk menentukan apakah variabel X mempengaruhi variabel Y. Pembuktian ini dilandasi oleh hipotesis penelitian yang telah ditetapkan, yaitu:

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	5.781	5.316		1.088	.308
	Mindful Parenting	.399	.098	.821	4.070	.004

a. Dependent Variable: Rasa Takut

### Gambar 7. Coefficients<sup>a</sup>

Sugiyono

mengemukakan bahwa Uji T berfungsi sebagai solusi sementara untuk rumusan masalah, yang menanyakan tentang korelasi antara dua variabel atau lebih. Peneliti menerapkan teknik uji T untuk meneliti hipotesis penelitian dan memastikan dampak dari variabel independen terhadap variabel dependent. Berikut ini adalah kriteria untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan uji T:

- a) Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka hasilnya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang berarti variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen.
- b) Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka hasilnya  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, yang berarti variabel

independen tidak berpengaruh terhadap variabel dependen.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, pada tabel output "Coefficients" didapatkan nilai t hitung sebesar 4.070 dengan nilai Sig sebesar 0.004. Nilai t tabel untuk taraf signifikan 5% dengan jumlah responden 10 yaitu 1.182. Nilai t hitung yang didapatkan lebih besar dari nilai t tabel ( $4.070 > 1.182$ ). Maka,  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya, variabel independen (*mindful parenting*) berpengaruh terhadap variabel dependen (rasa takut berpisah). Maka hipotesis penelitian ini adalah *mindful parenting* yang diterapkan oleh orang tua dapat mengurangi rasa takut berpisah pada anak usia dini, yang ditandai dengan penurunan rasa kecemasan anak saat berpisah dengan orang tua.

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	
	B	Std. Error				
1	(Constant)	5.781	5.316	1.088	.308	
	Mindful Parenting	.399	.098	.821	4.070	.004

a. Dependent Variable: Rasa Takut

**Gambar 8. Coefficients<sup>a</sup>**

Berdasarkan hasil pemaparan pada hasil penelitian di atas, didapatkan nilai t hitung sebesar 4.070 dengan nilai Sig sebesar 0.004. Nilai t tabel untuk taraf signifikan 5% dengan jumlah responden 10 yaitu 1.182. Nilai t hitung yang didapatkan lebih besar dari nilai t tabel ( $4.070 > 1.182$ ). Maka,  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya, variabel independen (*mindful parenting*) berpengaruh positif terhadap variabel dependen (rasa takut berpisah). Hal ini menjelaskan bahwa orangtua yang menerapkan *mindful parenting* pada anak usia dini akan menanamkan rasa percaya diri pada anak untuk dapat berpisah dengan orangtua.

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadhila (2023) dengan judul "*Hubungan Antara Mindful Parenting Dengan Kecemasan Masa Depan Anak Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kab. Grobongan*". Penelitian tersebut

menemukan bahwa anak percaya diri akan masa depan mereka jika orangtua mempraktekkan *mindful parenting* pada anak mereka.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia dengan judul penelitian "*Pengaruh Parenting Self-Efficacy, Mindful Parenting, Dan Jumlah Anak Terhadap Parental Burnout Pada Ibu Bekerja Di Masa Pandemi COVID-19*", semakin tinggi orangtua yakin akan kemampuannya memberikan pengasuhan emosional yang baik pada anaknya, maka semakin rendah tingkat *parental burnout* yang dirasakan.

Kontribusi *mindful parenting* ini berpengaruh sebesar 0.674 atau 67.40 % terhadap rasa takut berpisah, sedangkan sisanya sebesar 32.40% dipengaruhi oleh banyak faktor lainnya seperti dukungan sosial, keyakinan diri, pikiran yang tidak rasional, pengalaman negatif masa lalu, faktor lingkungan, faktor emosi yang tertekan, faktor kondisi fisik, faktor individu lainnya.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindful parenting* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap penurunan rasa takut berpisah pada anak usia dini yang sedang menjalani masa transisi ke lingkungan sekolah. Dengan nilai korelasi sebesar 0.821 dan kontribusi sebesar 67,4%, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi orangtua menerapkan *mindful parenting*, semakin rendah tingkat kecemasan dan ketakutan anak dalam menghadapi perpisahan. *Mindful parenting* membantu orang tua lebih peka terhadap tanda-tanda kecemasan anak, serta meresponnya dengan empati dan kesabaran. Hal ini menciptakan rasa aman dan kenyamanan emosional yang mendukung anak dalam mengelola perasaan negatifnya. Temuan ini juga menegaskan bahwa *mindful parenting* tidak hanya bermanfaat bagi perkembangan emosional anak, tetapi juga bagi orang tua dalam mengelola stres dan tekanan selama proses pengasuhan. Pengasuhan yang dilakukan dengan kesadaran penuh memberikan dampak jangka panjang

terhadap pembentukan keterampilan sosial, kepercayaan diri, dan kemandirian anak.

Dalam menghadapi tantangan pengasuhan, orang tua sering kali dihadapkan pada situasi di mana anak mengalami ketakutan atau kecemasan yang sulit dikendalikan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memahami bahwa pendekatan *mindful parenting* dapat menjadi solusi efektif dalam membantu anak menghadapi masa transisi, seperti masuk taman kanak-kanak. Orang tua disarankan untuk mulai menerapkan prinsip-prinsip *mindful parenting* dalam berinteraksi dengan anak. Sekolah juga diharapkan untuk tidak hanya berperan sebagai Mitra, namun juga mengadakan seminar tentang pentingnya pengasuhan yang penuh perhatian dan dampaknya terhadap perkembangan sosial-emosional anak. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan lebih banyak responden dan mempertimbangkan faktor eksternal lain seperti dukungan dari lingkungan

sekolah, teman sebaya, serta pengaruh kondisi sosial ekonomi keluarga yang juga dapat memengaruhi rasa takut berpisah pada anak.

### **Daftar Pustaka**

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, M., & Sari, M. E. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*, 3(2)
- Abu Bakar, Rifa'i. 2021. *Pengantar Metodologi Penelitian* : 59.
- Amalia. 2022. Pengaruh Parenting Self-Efficacy, Mindful Parenting, Dan Jumlah Anak Terhadap Parental Burnout Pada Ibu Bekerja Di Masa Pandemi COVID-19. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah : Fakultas Psikologi
- Fadhila, A. 2023. Hubungan Antara Mindful Parenting Dengan Kecemasan Masa Depan Anak Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kab. Grobongan. Universitas Islam Sultan Agung : Fakultas Psikologi

- Febriani, Z., Kumalasari, D., Triman, A., & Fourianalistyawati, E. (2019). Pelatihan Mindful Parenting Bagi Ibu Dengan Balita Di Cempaka Putih. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 4(1), 7-12.
- Gonzales, J. L. (2021). Jerm program : an Intervention to Separation Anxiety among Kindergarten Pupils in Southern Philippines. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI* 14, 1-8.
- Gross, J. J., & John. (2003). Individual Differece in Two Emotion Regulation Proseses: Implikations for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Phsychology* 14(1), 348-363.
- Hardiningrum, Andini, and Firdaus. "Peran Orangtua Dalam Menstimulasi Perkembangan Sosial Anak Usia 4-5 Tahun di TK Khadijah Pandegiling Surabaya." *Early Childhood: Jurnal Pendidikan* 4.2 (2020): 11-18.
- Hidayati, N. (2020). Mengelola Stres Pengasuhan Melalui Pendekatan Mindfulness. In D. V. S. Kaloeti & Salma (Eds.), *Revitalisasi Peran Psikologi Dalam Keluarga, Organisasi, Dan Komunitas: Tantangan Dalam Menyambut Society 5.0* (pp. 68-72).
- Hardiningrum, Firdaus. 2020. "E-Issn. 2579-7190" 4 (2): 11-19.
- Indriawan, Irjus, and Hadion Wijiyo. 2020. *Pendidikan Anak Pra Sekolah*. Jakarta:Rineka.
- Jannah, Karimuddin Abdullah Misbahul, Ummul Aiman, Suryadin Hasda, Zahara Fadilla, Taqwin Masita Ketut Ngurah Ardiawan, and Meilida Eka Sari. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Metodologi Penelitian Kuantitatif. Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Mhd. Habibu Rahman, Sofni Indah Arifa Lubis, Dwi Anggraini, 2023 "Penanaman Nilai Agama Dan Moral Pada Anak Usia Dini Dalam Pengasuhan Etnis Jawa Dan Melayu Di Tk Alfia Nur Hamparan Perak"
- Munisa. 2019. "Hubungan Perkembangan Sosial Emosional Terhadap Kemandirian Anak

- Usia Dini TK Ummul Habibah Desa Kelambir V Medan." *Jurnal Pancabudi* 12 (2): 94-100.
- Munisa, M, R D Utami, and N A Fitri. 2023. "Peran Mindfull Parenting Dalam Membangun Keluarga Di RA Al Ikhlas Konggo Kabupaten Deli Serdang." *Journal Of Human And Education* 3 (2): 31-35. <http://jahe.or.id/index.php/jahe/article/view/147%0Ahttp://jahe.or.id/index.php/jahe/article/download/147/78>.
- Puspitasari, putri ratih, Sopiah, Eva Riza, Asep Irwansyah, and Mansur. 2023. "Gangguan Kecemasan Berpisah Pada Anak Usia Dini Dan Penanganan Dalam Perspektif Islam" 9 (3): 414-22. <https://doi.org/7633026>.
- Rita Nofianti, Sumarno, H.Farisah. 2023. "Analisis Deviant Behavior Dalam Keluarga {Parenting} Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Di Desa Jati Sari Langkat." *JIMPS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah* 8 (4).
- RR. Deni Widjayatri, Anur Winarti, Ashia Flora Destri Putri, Dhea Annastasia Putri. (2024). Analisis Bibliometri : Dampak Pola Asuh Strict Parents Terhadap Kesehatan Mental Di Era Generasi Alpha. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 10(2).
- Sari, Nur Indah, Muhammad Yusri Bactiar, Azizah Amal, Program Studi, Pendidikan Guru, Pendidikan Anak, Usia Dini, et al. 2022. "Hubungan Pola Asuh Orangtua Terhadap Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini Di Tk Pertiwi Balocci 1,2,3" 6 (2): 33-40.
- Shefaly Shorey & Esperanza Debby Ng. (2021). The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis. *Internasional Journal of Nursing Studies*, 121.
- Sofyan, I. 2019. "Mindful Parenting: Strategi Membangun Pengasuhan Positif Dalam Keluarga." *Journal of Early Childhood Care and Education* 1 (2): 41. <https://doi.org/10.26555/jecce.v1i2.241>.
- Titik Mulat Widyastuti & Maria Sabina Muwa. (2025). Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Karakter Anak

Usia Dini Di Kelurahan  
Purwomartani. *Bunayya : Jurnal*  
*Pendidikan Anak*, 11(1).  
Yolanda, Wafa, And Abdul Muhid.  
2022. "Efektivitas Metode Belajar

Storytelling Untuk Meningkatkan  
Sosio-Emosional Anak Di Masa  
Pandemi Covid-19 : Literature  
Review" 6 (1): 21-32.