

PENGARUH MINDFUL PARENTING TERHADAP KEMANDIRIAN ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK TRI INSANI PERMATA KOTA

Salsabilla Zamzabil¹, Ria Novianti², Daviq Chairilisyah³

^{1,2,3}, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

Salsabilla.zamzabil3048@student.unri.ac.id¹ ria.novianti@lecturer.unri.ac.id²

daviq.chairilisyah@lecturer.unri.ac.id³

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of mindful parenting on the independence of children aged 5-6 years at Tri Insani Permata Kindergarten, Pekanbaru City. The sample in this study were parents and children aged 5-6 years at Tri Insani Permata Kindergarten, totaling 41 children and parents. Data collection techniques used were questionnaires and observation sheets. Data analysis techniques used descriptive analysis, normality tests, homogeneity tests, linearity tests, and simple linear regression tests with the help of the IBM SPSS Statistics Ver. 25 program. From the results of the study, it is known that the level of mindful parenting is in the good category with a percentage of 77.41% and the level of independence is in the fairly good category with a percentage of 59.76%. Based on the results of the hypothesis test from the simple linear regression analysis, a correlation coefficient (R) value of 0.660 was obtained with a significance value of $0.000 < 0.05$, so that H_0 was rejected and H_a was accepted. This indicates that there is a significant influence between mindful parenting on the independence of children aged 5-6 years. Thus, it can be concluded that there is a positive and significant influence between mindful parenting on the independence of children aged 5-6 years at Tri Insani Permata Kindergarten, Pekanbaru City.

Keywords: *Mindful Parenting, Independence, Early Childhood*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindful parenting* terhadap kemandirian anak usia 5-6 tahun di TK Tri Insani Permata Kota Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini adalah orang tua dan anak usia 5–6 tahun di TK Tri Insani Permata yang berjumlah 41 orang anak dan orangtua. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket dan lembar observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, uji linearitas, dan uji regresi linear sederhana dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics Ver. 25*. Dari hasil penelitian diketahui tingkat *mindful parenting* berada pada kategori baik dengan persentase 77,41% dan tingkat kemandirian berada pada kategori cukup baik dengan persentase 59,76%. Berdasarkan hasil uji hipotesis dari analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,660 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *mindful parenting* terhadap kemandirian anak usia 5-6 tahun. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *mindful parenting* terhadap kemandirian anak usia 5–6 tahun di TK Tri Insani Permata Kota Pekanbaru.

Kata Kunci: *Mindful Parenting, Kemandirian, Anak Usia Dini*

A. Pendahuluan

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan. Pada masa ini, berbagai aspek perkembangan seperti fisik, kognitif, bahasa, sosial emosional. Anak usia dini juga dikenal berada pada masa keemasan (*golden age*), yaitu masa yang sangat menentukan perkembangan anak pada tahap selanjutnya. Anak usia dini akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung cepat sejak usia kelahirannya hingga usia enam tahun. Masa ini merupakan masa yang sangat strategis bagi perkembangan dalam aspek kemandirian di usia selanjutnya (Fauziah Nasution et al., 2023).

Kemandirian dapat didefinisikan sebagai proses pemisahan anak dari ketergantungan terhadap orang tua, dengan tujuan utama menemukan jati diri melalui eksplorasi identitas ego, yang pada akhirnya mendorong perkembangan menuju individu yang stabil dan mandiri secara psikologis. Menurut Irawati (2023) menyatakan kemandirian merupakan proses pelepasan individu dari ketergantungan terhadap orang tua dalam rangka menemukan jati diri, yang ditandai oleh kemampuan bertanggung jawab, mengendalikan perilaku diri, mengambil

keputusan secara mandiri, serta menunjukkan inisiatif dan kemampuan memecahkan masalah tanpa pengaruh pihak lain. Kemandirian anak tidak terbentuk secara langsung, tetapi berkembang melalui kebiasaan dan rangsangan yang terus diberikan oleh lingkungan sekitar, terutama keluarga dan sekolah (Fadilah et al., 2021). Pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua akan memengaruhi proses pembelajaran anak dalam mengenali diri sendiri, mengelola emosi, serta menghadapi tantangan secara mandiri (Agustin et al., 2024). Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan dalam pengasuhan yang tidak semata-mata berfokus pada pengendalian perilaku anak, melainkan juga pada kesadaran, kepekaan, dan keterlibatan emosional orang tua, yang dikenal sebagai konsep *mindful parenting*.

Mindful Parenting merupakan cara atau bentuk pendekatan orangtua yang memberikan perhatian kepada anak dan proses pengasuhan dengan cara menekankan pada apa adanya anak dan dengan intensitas hubungan antara orangtua dengan anak, serta melakukan proses pengasuhan tanpa adanya penghakiman (Khairani et al., 2025). Menurut McCaffrey (2017) Pengasuhan dengan penuh perhatian (*mindful parenting*) didefinisikan sebagai

memperhatikan anak dan pengasuhan dengan cara tertentu tanpa menghakimi. Pengasuhan yang penuh perhatian telah digambarkan sebagai atribut, keterampilan dan praktik. *Mindful parenting* memiliki aspek yaitu perhatian terpusat pada anak, Memahami anak dengan empati, Sikap penerimaan terhadap berbagai situasi yang muncul selama proses pengasuhan. Berdasarkan observasi awal yang sudah dilakukan di TK Tri Insani Permata Kota Pekanbaru dapat disimpulkan berberapa fenomena bahwa 1). Anak usia dini yang masih menunjukkan ketergantungan tinggi terhadap orang tua dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan, berpakaian, menjaga kebersihan diri dan menyelesaikan tugas sekolah 2). Orang tua yang belum menerapkan pola asuh *mindful parenting* secara optimal dalam kehidupan sehari-hari seperti orang tua cenderung kurang hadir secara emosional ketika berinteraksi dengan anak, respons orang tua terhadap perilaku anak cenderung reaktif dan impulsif, orang tua jarang memberikan ruang bagi anak untuk bereksplorasi. 3). Rendahnya tingkat kemandirian anak usia dini yang dapat menghambat perkembangan anak seperti kesulitan memecahkan masalah, mengambil keputusan, berpikir kritis, rendah kepercayaan diri, sulit mengelola emosi, gangguan hubungan sosial, tertundanya

dalam keterampilan motorik dan aktivitas perawatan diri.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti bermaksud untuk mendalami bagaimana pengaruh *mindful parenting* terhadap kemandirian anak usia dini di TK Tri Insani Permata Kota Pekanbaru.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Menurut Sugiyono (2020) penelitian asosiatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini dilaksanakan di TK Tri Insani Kota Pekanbaru, yang beralamat di Jl. Anggrek Garuda Sakti KM 2, Kecamatan Tuah Madani, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Lokasi ini dipilih sebagai lokasi penelitian yang diambil pada bulan Desember 2025 sampai dengan Juni 2026. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh orang tua (ayah atau ibu) yang memiliki anak usia dini, yaitu anak berusia 5-6 tahun kelompok B yang bersekolah di TK Tri Insani Permata Kota Pekanbaru sebanyak 41 anak. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *sampling jenuh*, yaitu teknik pengambilan sampel dalam penelitian dimana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan kuesioner (angket) dan lembar observasi. Dalam

observasi ini peneliti mengamati anak yang menunjukkan indikator kemandirian dengan memberi tanda *checklist* pada kolom tempat peristiwa muncul. Sedangkan kuesioner (angket) yang akan dibagikan kepada orang tua dengan menggunakan skala *likert*.

Teknik analisis data mengunakan analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran masing-masing variabel, uji normalitas, uji linieritas, uji hipotesis dan uji regresi linear sederhana menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics Versi 25*

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1 Hasil Analisis Hasil Deskriptif variabel penelitian

Variabel	Skor rata-rata	Persentase	Kategori
Mindful Parenting	1824,00	77,41	Baik
Kemandirian	196	59,76	Cukup Baik

Tabel 2 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	-4,546	5,225	-	-0,870	0,390
Mindful Parentinh	0,274	0,050	0,660	5,484	0,000

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *mindful parenting* orangtua berada pada kategori baik dengan persentase 77,41%. *Mindful Parenting* dalam penelitian diukur melalui

tiga indikator yaitu perhatian terpusat pada anak, memahami anak dengan empati, sikap penerimaan terhadap berbagai situasi yang muncul selama proses pengasuhan. Berdasarkan hasil penelitian, indikator memahami anak dengan empati memiliki persentase yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua cenderung telah mampu memahami kebutuhan anak, perasaan anak dan kondisi emosional anak dengan baik.

Selain itu, penelitian Parent et al. (2021) menjelaskan bahwa *mindful parenting* memiliki hubungan positif dengan kemampuan regulasi diri anak. Kemampuan regulasi diri merupakan salah satu fondasi penting dalam perkembangan kemandirian karena anak yang mampu mengendalikan emosi dan perilakunya akan lebih mudah mengambil keputusan, bertanggung jawab terhadap tindakannya, serta menyelesaikan tugas secara mandiri. Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Moreira dan Canavarro (2020) yang menunjukkan bahwa *mindful parenting* berkaitan dengan kualitas hubungan orang tua dan anak yang lebih positif.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kemandirian anak pada kategori cukup baik dengan persentase 59,76%. Dalam penelitian ini kemandirian diukur melalui indikator kemampuan bertanggung jawab, mengendalikan prilaku diri, mengambil keputusan secara mandiri, menunjukkan inisiatif,

kemampuan memecahkan masalah tanpa pengaruh pihak lain. Berdasarkan hasil penelitian, indikator kemampuan bertanggung jawab memiliki persentase tertinggi dibandingkan indikator lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian anak sudah mampu merapikan mainannya, menyelesaikan tugas dari guru dan mengakui kesalahannya.

Menurut Erikson (1963), anak usia 5–6 tahun berada pada tahap initiative versus guilt, yaitu tahap ketika anak mulai mengembangkan inisiatif, rasa tanggung jawab, dan kepercayaan diri dalam melakukan berbagai aktivitas. Oleh karena itu, anak memerlukan kesempatan untuk mencoba berbagai kegiatan secara mandiri agar kemampuan tersebut dapat berkembang secara optimal.

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh nilai konstanta (a) sebesar -4,546 dan nilai koefisien regresi (b) sebesar 0,274. Berdasarkan nilai tersebut diperoleh persamaan regresi:

$$Y = -4.546 + 0.274X$$

Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa koefisien regresi bernilai positif. Hal ini berarti bahwa mindful parenting memiliki pengaruh positif terhadap kemandirian anak usia 5–6 tahun di TK Tri Insani Permata Kota Pekanbaru. Setiap peningkatan satu satuan skor mindful parenting akan

meningkatkan skor kemandirian anak sebesar 0,274 satuan.

Berdasarkan hasil uji signifikansi diperoleh nilai t hitung sebesar 5,484 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara mindful parenting terhadap kemandirian anak usia 5–6 tahun di TK Tri Insani Permata Kota Pekanbaru.

Nilai beta terstandarisasi sebesar 0,660 menunjukkan bahwa hubungan antara mindful parenting dan kemandirian anak berada pada kategori kuat. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin baik penerapan mindful parenting oleh orang tua, seperti memberikan perhatian penuh kepada anak, memahami anak dengan empati, mampu mengelola emosi saat berinteraksi dengan anak, serta menerima kondisi anak tanpa memberikan penilaian negatif, maka semakin tinggi pula tingkat kemandirian anak.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data mengenai pengaruh mindful parenting terhadap kemandirian anak usia 5–6 tahun di TK Tri Insani Permata Kota Pekanbaru, maka dapat diambil kesimpulan bahwa mindful parenting

secara umum berada pada kategori **baik** dengan skor yang diperoleh sebesar **5472** dengan persentase **77,41%**. Artinya hubungan orang tua dan anak menjadi lebih positif dan hangat serta memungkinkan anak merasa aman untuk mengeksplorasi diri.

Kemandirian anak usia 5-6 tahun secara umum berada pada kategori **cukup baik** dengan skor **980** dengan persentase **59,76%**. Artinya sebagian besar anak sudah telah mampu melakukan berbagai aktivitas sesuai dengan tahap perkembangannya secara mandiri seperti merapikan kembali mainannya, mengerjakan tugas dari guru, merapikan kelas.

Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara mindful parenting terhadap kemandirian anak usia 5–6 tahun di TK Tri Insani Permata Kota Pekanbaru. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar **0,660** yang menunjukkan hubungan yang kuat antara kedua variabel. Selain itu, diperoleh nilai signifikansi sebesar **0,000 < 0,05**, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A., Mardiyanti, R., Dian Eky Anggraeni, A., & Ayu talita, A. (2024). Peranan *Mindful Parenting* Terhadap Stres Pengasuhan Ibu Bekerja. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 5790–5798.
- Fauziah Nasution, Klara Putri Ningsih, Tania May Sabrina Nasution, & Desy Kartika Dewi. (2023). Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(1), 117–126.
<https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i1.2490>
- Fadilah, F. A., Kurniawan, H., & Ngilmiyah, R. (2021). Proceeding the 5th Annual International Conference on Islamic Education Pengembangan Karakter Mandiri Anak Usia Dini Dalam Pendidikan Keluarga.
- Irawati, L., Suryani, L., Luji, A., & Mulyanto, Y. (2023). Tinjauan Kritis Model Pembelajaran Montessori Dalam Pengembangan Kemandirian Anak. In *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini* (Vol.5).<http://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJEC>
- Khairani, A. R., Indah, S., & Lubis, A. (2025). Efektivitas Penerapan Mindful Parenting Dalam Mengatasi Rasa Takut Berpisah Dengan Orangtua Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11, 71–90.
<https://doi.org/10.22373/bunayya.v9i2.28897>
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8(1), 232-246.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Cetakan Ke-1). Alfabeta.