

Mindful Parenting Dalam Perspektif Islam Untuk Meningkatkan Kualitas Hubungan Orang Tua-Anak

Anis Ulfiyatin¹, Uswatun hasanah², Siti Aisyah Amelia³

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an dan Sains Al-Ishlah (STIQSI) Lamongan

² Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI Muafi) Sampang

³ Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an dan Sains Al-Ishlah (STIQSI) Lamongan

¹anisulfiyatin@gmail.com, ²Uswah.hsoo@gmail.com

DOI:

Received: April 2026

Revised: May 2026

Accepted: June 2026

Published: June 2026

Abstract

Mindful parenting is a parenting approach that emphasizes full awareness (mindfulness) in the interaction between parents and children. This concept encourages parents to be fully present, regulate their emotions, and respond to the needs of their children with empathy and compassion. From an Islamic perspective, mindful parenting aligns with spiritual values that highlight the importance of noble character, patience, effective communication, and exemplary behavior in nurturing children. This article aims to examine the concept of mindful parenting within the framework of Islamic teachings and its relevance in improving the quality of parent-child relationships. The method used is a literature review by analyzing parenting psychology studies, the concept of mindfulness, and Islamic sources such as the Qur'an, Hadith, and classical scholars' works. The results show that implementing mindful parenting based on Islamic values can strengthen emotional bonds, reduce conflicts, enhance harmony, and shape children's character grounded in religious values. Thus, mindful parenting in the Islamic perspective is not only a modern parenting strategy but also a spiritual means to build a harmonious, loving, and "sakinah" family.

Keywords: Mindful Parenting; Islam; Parent-Child Relationship; Mindfulness

Abstrak

Mindful parenting merupakan pendekatan pengasuhan yang menekankan kesadaran penuh (mindfulness) dalam interaksi antara orang tua dan anak. Konsep ini mendorong orang tua untuk hadir secara utuh, mengendalikan emosi, serta merespons kebutuhan anak dengan penuh empati dan kasih sayang. Dalam perspektif Islam, mindful parenting sejalan dengan nilai-nilai spiritual yang menekankan pentingnya akhlak mulia, kesabaran, komunikasi yang baik, serta keteladanan dalam mendidik anak. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep mindful parenting dalam bingkai ajaran Islam, serta relevansinya dalam meningkatkan kualitas hubungan orang tua-anak. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka dengan menelaah literatur psikologi parenting, konsep mindfulness, serta sumber-sumber Islam seperti Al-Qur'an, hadis, dan karya ulama. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan mindful parenting berbasis nilai-nilai Islam seperti nilai akhlak mulia, kesabaran, komunikasi yang baik, dan teladan dari orang tua dapat memperkuat ikatan emosional, mengurangi konflik, meningkatkan keharmonisan, serta membentuk karakter

How to Cite this Article

Name, First Author, and Second Author Name. "Title of Article." *Al-Maqsad: Journal of Islamic Studies* v, no. i (2026): page. Doi

anak yang berlandaskan nilai religius. Dengan demikian, mindful parenting dalam perspektif Islam bukan hanya strategi pengasuhan modern, tetapi juga sarana spiritual

Keywords: mindful parenting; Islam; hubungan orang tua-anak; pengasuhan; mindfulness

PENDAHULUAN

Perubahan sosial dan perkembangan teknologi di era society 5.0 saat ini telah membawa tantangan baru dalam pola pengasuhan anak. Sebagian besar pasangan muda yang menjadi orang tua merasa menghadapi kesulitan terutama dalam hal bagaimana mengelola emosi, menjaga kualitas komunikasi, dan membangun kedekatan emosional dengan anak¹. Masalah sosial yang demikian semakin besar karena perkembangan zaman saat ini menuntut kedua pasangan, suami dan istri, agar sama-sama terjun ke dunia kerja dan aktif di sektor publik, sehingga kegiatan pengasuhan anak lebih dianggap sebagai beban. Jikapun tidak sampai demikian, maka proses pengasuhan anak di rumah menjadi tidak dapat berjalan dengan maksimal karena intensitas pertemuan dan kedekatan orang tua dengan anak menjadi jauh berkurang. Kondisi ini berpotensi menimbulkan konflik keluarga dan jarak emosional antara orang tua dan anak.²

Salah satu pendekatan modern yang ditawarkan dalam psikologi sosial adalah mindful parenting.³ Konsep ini menekankan pentingnya kesadaran penuh orang tua dalam interaksi sehari-hari dengan anak (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009). Mindfulness sendiri didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap momen kini dengan sikap penerimaan tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 1994). Duncan et al. (2009) menjelaskan bahwa mindful parenting mencakup lima aspek, yaitu: mendengarkan anak dengan penuh perhatian, menyadari emosi diri dan anak, mengatur reaksi terhadap perilaku anak, menumbuhkan empati, serta menyadari tujuan jangka panjang pengasuhan. Dengan demikian, mindful parenting mendorong orang tua untuk hadir secara fisik, emosional, dan psikologis dalam setiap interaksi sehari-hari bersama anak.

Pada saat yang sama, Islam sejak awal telah memberikan pedoman pengasuhan berbasis; 1) Kasih sayang (rahmah), dalam QS. Luqman: 13-17, Islam memerintahkan kepada orang tua agar merendahkan diri dengan penuh kasih dan sayang kepada anak. 2) kesabaran (sabr), bahwa sabar adalah kunci dalam mendidik anak, sebab Allah menganugerahkan karakter dan kepribadian yang berbeda-beda pada masing-masing anak, sehingga seharusnya orang tua paham hal ini dan lalu memperlakukan mereka

¹ Purnomo, B., & Lestari, H. (2024). Pola Komunikasi Keluarga di Era Distraksi Digital. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(3), 201-215.

² Sari, M., Wijaya, A., & Febrianti, D. (2024). Konflik Nilai dalam Pengasuhan Anak: Studi tentang Pengaruh Globalisasi di Keluarga Urban Indonesia. *Jurnal Studi Keluarga*, 11(2), 156-172.

³ Cowling, Carly & William Van Gordon (2021). Mindful parenting: future directions and challenges, 5 (1), 50-70.

dengan penuh kesabaran. 3) Keteladanan (uswah hasanah), Rasulullah SAW adalah sebagai suri teladan yang baik bagi umat manusia (QS. Al-Ahzab: 21). Serta 4) komunikasi yang baik, dalam QS. Luqman: 13-19, Allah menyampaikan kisah tentang seorang Luqman yang memberikan nasihat dengan penuh kelembutan kepada anaknya (Shihab, 2002).

Prinsip parenting diatas menguatkan kaidah bahwa memang Islam menekankan tanggung jawab besar orang tua dalam mendidik anak, pusat kegiatan parenting oleh karena bukan anak, tetapi berpusat pada aktivitas dan Upaya aktif yang dilakukan orang tua. Allah SWT berfirman: “Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka...” (QS. At-Tahrim: 6). Ayat ini menunjukkan kewajiban orang tua untuk membimbing anak dalam kebaikan (Shihab, 2002).

Kajian dengan tema ini dilakukan oleh Firman Robiansyah dkk dengan memfokuskan pada bagaimana islamic parenting menjadi salah satu kunci metode pendidikan anak di era modern berdasarkan perspektif islam. Bahwa dalam islam, keluarga dan secara khusus orang tua, adalah pondasi dasar dan utama dalam membentuk masyarakat yang baik.⁴

Simpulan yang hampir sama dihasilkan dalam kajian yang lain, yakni bahwa orang tua perlu memiliki kesadaran serta memahami dan mempelajari konsep pendidikan anak dalam islam agar tercipta generasi islam yang berkemajuan. Orang tua merupakan sekolah pertama bagi anak, sehingga perkembangan religiusitas anak akan sangat ditentukan dari proses belajar yang didapatkannya dari sejak dari rumah bersama orang tua mereka. Baik melalui proses pengasuhan, menasehati dengan penuh kasih sayang, membuka komunikasi terbuka dengan anak, serta yang terpenting adalah hadirnya orang tua yang mampu menjadi teladan akhlak dan adab bagi anak di rumah.⁵

Teori keterikatan (attachment theory) menjelaskan bahwa kedekatan emosional antara orang tua dan anak menentukan rasa aman serta perkembangan kepribadian anak (Bowlby, 1988). Jika hubungan ini hangat dan harmonis, anak akan tumbuh lebih percaya diri, stabil secara emosi, dan memiliki keterampilan sosial yang baik. Dan konsep Mindful parenting dapat memperkuat hubungan ini karena menekankan kehadiran penuh dan komunikasi yang empatik orang tua terhadap anak.

Fokus masalah dalam kajian ini adalah apa hakikat Mindful parenting, bagaimana perspektif islam memandang pengasuhan anak yang penuh kesadaran, dan bagaimana penerapan Mindful parenting berbasis Islam ini dapat meningkatkan kualitas hubungan orang tua-anak. Hasil akhir kajian ini diharapkan dapat mendeskripsikan konsep mindful parenting dengan baik, menghasilkan kajian yang relevan tentang nilai-nilai Islam dalam

⁴ Robiansyah, Firman., Fadma Alyah Zahra, dkk. (2024). Islamic Parenting dalam Mendidik Anak di Era Modern Menurut Perspektif Islam, 5 (1), 79-92.

⁵ Khaerudin & Eva Latipah (2024). Peran Orang Tua dalam Mendidik Anak Sejak Dini untuk Mewujudkan Generasi Islam Berkemajuan, 5 (2), 227-240.

pengasuhan anak berbasis mindfulness, serta mampu menjawab bagaimana dampak positif dari penerapan mindful parenting dalam meningkatkan kualitas hubungan orang tua-anak.

Artikel ini pada akhirnya berupaya untuk menjembatani metode parenting dalam perspektif islam dan metode parenting dari barat dengan menelaah tentang mindful parenting dalam bingkai Islam dan bagaimana penerapannya dapat meningkatkan kualitas hubungan orang tua-anak. Hal ini menjadi penting untuk dikaji sebab selama ini kedua kutub keilmuan diatas kerap berseberangan satu sama lain. Padahal secara substansial, antara keduanya memiliki kesamaan dalam tujuan, yakni sebagai sebuah upaya untuk melakukan proses pendampingan dan pendidikan kepada anak dengan cara yang sedikit berbeda dari metode parenting kontemporer hari ini. Jika selama ini kajian tentang parenting islam dilakukan secara terpisah, demikian pula dengan kajian mindful parenting dengan perspektif keilmuan barat yang menjadi akarnya, maka unsur kebaruan dari kajian ini adalah, bahwa kajian ini berupaya untuk menjembatani kedua perspektif keilmuan diatas secara jernih dan berkeadilan. dengan membawa semangat emansipasi bagi semua, harapannya, simpulan kajian ini dapat memberikan sumbangsih keilmuan yang baru bagi peningkatan mutu dan kualitas sumber daya manusia melalui parenting.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan kajian Pustaka. Adapun jenis data yang digunakan dalam kajian adalah data primer baik dari Al-Qur'an maupun hadist, serta buku babon mindful parenting dari perspektif Psikologi. Digunakan juga buku-buku Psikologi parenting, artikel jurnal ilmiah dengan tema yang relevan dengan tema kajian, serta beberapa hasil penelitian terdahulu sebagai data sekunder untuk memperkaya kajian dan memperkuat analisa yang dihasilkan.

Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif deskriptif. Diharapkan dapat menghasilkan simpulan naratif terkait Mindful Parenting sebagai salah satu cara untuk meningkatkan pola hubungan orang tua-anak menurut perspektif islam.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara menelaah data sekunder yang didapatkan dari referensi dan sumber pustaka yang telah didapatkan sebelumnya. Selanjutnya dilakukan klusterisasi subansi sesuai tema dan fokus permasalahan dalam kajian ini, sehingga menghasilkan simpulan kajian sesuai kerangka konseptual dan design penelitian yang telah dibuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Mindfulness

Secara etimologis, mindfulness berasal dari kata mindful yang berarti penuh perhatian atau kesadaran, dan akhiran -ness yang menunjukkan suatu keadaan atau kualitas. Dengan demikian, mindfulness dapat diartikan sebagai keadaan sadar sepenuhnya terhadap apa yang sedang terjadi pada saat ini dengan sikap terbuka, penuh penerimaan, dan tanpa penilaian. Kabat-Zinn (1994), pelopor pendekatan mindfulness-based stress reduction (MBSR), mendefinisikannya sebagai “kesadaran yang muncul melalui perhatian yang

disengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi terhadap pengalaman yang muncul dari waktu ke waktu.” Dengan kata lain, mindfulness bukan sekadar kesadaran pasif, melainkan kemampuan aktif seseorang untuk hadir penuh dalam setiap momen kehidupan dengan memperhatikan pikiran, emosi, sensasi tubuh, dan lingkungan sekitar secara objektif.

Dalam konteks psikologi modern, mindfulness dipahami sebagai suatu bentuk regulasi diri kognitif dan emosional, di mana individu melatih diri untuk mengamati pengalaman batinnya tanpa larut dalam reaksi otomatis. Melalui latihan mindfulness, seseorang belajar untuk mengenali dan memahami kondisi mentalnya secara lebih jernih, sehingga mampu merespons situasi dengan bijaksana dan tidak impulsif. Hal ini berkaitan erat dengan peningkatan well-being, pengendalian stres, serta penguatan hubungan interpersonal. Oleh sebab itu, mindfulness kini banyak diterapkan dalam bidang psikoterapi, pendidikan, dan pengembangan diri.

Sementara itu, dalam perspektif Islam, konsep mindfulness memiliki padanan makna yang sangat dekat dengan istilah muraqabah, yaitu kesadaran spiritual seorang hamba bahwa Allah senantiasa hadir dan mengawasi setiap perilakunya. Muraqabah mengandung makna kesadaran penuh terhadap keberadaan Allah, keikhlasan dalam niat, dan pengendalian diri agar setiap tindakan sejalan dengan nilai-nilai ilahiah. Rasulullah ﷺ menjelaskan konsep ini dalam sabdanya tentang ihsan: “Ihsan adalah engkau beribadah kepada Allah seolah-olah engkau melihat-Nya; jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu.” (HR. Bukhari dan Muslim). Dengan demikian, mindfulness dalam Islam tidak hanya berfokus pada kesadaran terhadap momen kini, tetapi juga kesadaran transendental terhadap Sang Pencipta.

Selain muraqabah, praktik mindfulness dalam Islam juga dapat dihubungkan dengan tadabbur (merenungi makna ayat-ayat Allah), tafakkur (berpikir mendalam tentang ciptaan-Nya), dan dzikir (mengingat Allah dengan hati dan lisan). Semua konsep ini menuntun seorang Muslim untuk hadir secara utuh dalam setiap tindakan, menjaga kebeningan hati, serta menumbuhkan ketenangan batin (sakinah). Dengan demikian, mindfulness bukan hanya metode psikologis untuk mencapai kesejahteraan mental, tetapi juga sarana spiritual untuk memperkuat hubungan vertikal dengan Allah dan hubungan horizontal dengan sesama manusia.

Secara keseluruhan, mindfulness dapat dipahami sebagai sintesis antara kesadaran kognitif dan kesadaran spiritual, yang melatih individu untuk hadir sepenuhnya dalam kehidupan dengan pikiran yang jernih, hati yang tenang, dan kesadaran akan kehadiran Tuhan. Dalam kerangka keilmuan Islam, mindfulness menjadi landasan bagi terbentuknya pribadi yang ihsan, yaitu individu yang mampu menjaga keseimbangan antara dimensi mental, emosional, dan spiritual dalam setiap aspek kehidupannya. Dalam konteks pendidikan Islam, mindfulness dapat berperan penting dalam membentuk karakter peserta didik. Guru dan pendidik yang menerapkan prinsip mindfulness dalam proses pembelajaran akan mampu menghadirkan suasana kelas yang lebih tenang, fokus, dan penuh empati. Sementara itu, peserta didik yang berlatih mindfulness akan lebih

mudah berkonsentrasi, mengendalikan emosi, serta menghargai proses belajar sebagai bagian dari ibadah. Konsep ini sejalan dengan tujuan pendidikan Islam yang tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan akhlak mulia (tazkiyatun nafs).

Mindfulness dalam pendidikan juga dapat diterapkan melalui berbagai kegiatan seperti refleksi diri, tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an, dzikir, dan pembiasaan hadir penuh saat belajar. Dengan demikian, mindfulness bukan hanya strategi psikologis modern, tetapi juga pendekatan integral yang sejalan dengan nilai-nilai Islam dalam membentuk manusia paripurna, yaitu manusia yang berpikir jernih, berhati tenang, dan berperilaku ihsan dalam setiap aktivitasnya.

Pengasuhan dalam Perspektif Islam (Mindful Parenting)

Mindful parenting merupakan penerapan prinsip mindfulness dalam konteks pengasuhan anak. Secara konseptual, mindful parenting dapat didefinisikan sebagai kemampuan orang tua untuk hadir sepenuhnya dalam interaksi dengan anak, dengan kesadaran, penerimaan, dan empati terhadap emosi serta kebutuhan anak tanpa menghakimi atau bereaksi secara impulsif.

Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn (1997) menjelaskan bahwa mindful parenting adalah bentuk pengasuhan yang menuntut kehadiran penuh (present moment awareness) dan kesadaran diri orang tua dalam menghadapi dinamika perilaku anak. Artinya, orang tua tidak hanya mengandalkan reaksi spontan terhadap perilaku anak, tetapi memahami konteks emosional dan psikologis yang melatarbelakanginya.

Dalam praktiknya, mindful parenting mendorong orang tua untuk menumbuhkan kesadaran terhadap diri sendiri (termasuk pikiran, emosi, dan ekspektasi mereka) agar dapat merespons anak secara bijaksana, penuh kasih sayang, dan tanpa tekanan berlebihan. Pendekatan ini menekankan pentingnya hubungan yang sadar, hangat, dan penuh penerimaan antara orang tua dan anak.

Menurut Duncan, Coatsworth, dan Greenberg (2009), terdapat lima prinsip utama dalam mindful parenting, yaitu:

1. Mendengarkan dengan penuh perhatian (listening with full attention). Orang tua berfokus penuh pada apa yang anak katakan, baik secara verbal maupun nonverbal, tanpa terganggu oleh pikiran atau aktivitas lain.
2. Kesadaran emosional terhadap diri dan anak (emotional awareness). Orang tua menyadari emosi yang muncul dalam diri sendiri dan anak, sehingga dapat mengelola reaksi secara tenang.
3. Pengendalian diri dalam reaksi (self-regulation). Orang tua belajar menunda reaksi impulsif (seperti membentak atau menghukum secara emosional), dan menggantinya dengan tanggapan yang lebih bijaksana.
4. Tidak menghakimi dan menerima diri serta anak (nonjudgmental acceptance). Orang tua menerima anak apa adanya, tanpa menilai secara negatif atau membandingkan dengan orang lain.
5. Kasih sayang dan empati (compassion for self and child). Orang tua memperlakukan anak dengan kelembutan dan empati, memahami bahwa setiap perilaku anak adalah bagian dari proses belajar dan tumbuh.

Dalam Islam, konsep mindful parenting sangat sejalan dengan prinsip pengasuhan yang berlandaskan rahmah (kasih sayang), hikmah (kebijaksanaan), dan muraqabah (kesadaran akan pengawasan Allah). Pengasuhan yang penuh kesadaran berarti orang tua memahami bahwa anak adalah amanah Allah yang harus dijaga dengan kasih sayang dan tanggung jawab spiritual.⁶

Rasulullah merupakan teladan terbaik dalam pengasuhan berbasis kesadaran. Beliau dikenal sangat lembut, penuh perhatian, dan memahami kondisi psikologis anak-anak. Dalam sebuah riwayat disebutkan, Rasulullah pernah mempercepat shalatnya ketika mendengar tangisan bayi agar tidak memberatkan ibunya (HR. Bukhari dan Muslim). Sikap ini menunjukkan kepekaan, empati, dan kesadaran penuh terhadap kebutuhan anak dan orang tua lain.

Selain itu, Al-Qur'an menegaskan pentingnya pendidikan anak yang disertai kelembutan hati dan keteladanan:

“Wahai anakku, dirikanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang ma'ruf dan cegahlah dari yang mungkar, dan bersabarlah terhadap apa yang menimpamu.” (QS. Luqman [31]: 17)

Ayat ini menunjukkan bahwa pengasuhan dalam Islam tidak hanya bersifat instruktif, tetapi juga menuntut kesabaran, komunikasi, dan kesadaran dalam membimbing anak menuju kebaikan. Dalam konteks keluarga Muslim, mindful parenting juga membantu membentuk anak yang berakhlak mulia dan spiritualitas yang kuat, karena pengasuhan dilakukan dengan kesadaran akan kehadiran Allah, bukan semata dorongan ego atau emosi sesaat.

Islam menekankan tanggung jawab besar orang tua dalam mendidik anak. Allah SWT berfirman: “Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka...” (QS. At-Tahrim: 6). Ayat ini menunjukkan kewajiban orang tua untuk membimbing anak dalam kebaikan (Shihab, 2002).

Prinsip-prinsip pengasuhan dalam Islam meliputi:

1. Kasih sayang (rahmah): sebagaimana dalam QS. Al-Isra: 24, orang tua diperintahkan untuk merendahkan diri kepada anak dengan kasih sayang.
2. Kesabaran (sabr): sabar adalah kunci dalam mendidik anak yang memiliki karakter berbeda-beda.
3. Keteladanan (uswah hasanah): Rasulullah SAW disebut sebagai teladan yang baik bagi umat manusia (QS. Al-Ahzab: 21).
4. Komunikasi yang bijak: Luqman memberikan nasihat dengan penuh kelembutan kepada anaknya (QS. Luqman: 13–19).

Hubungan Orang Tua-Anak dalam Teori Attachment dan Kaitannya dengan Mindful Parenting Perspektif Islam

Teori attachment atau teori kelekatan pertama kali dikembangkan oleh John Bowlby (1969), seorang psikoanalisis yang menekankan pentingnya hubungan emosional yang kuat antara anak dan pengasuh utamanya (biasanya orang tua). Menurut Bowlby, attachment adalah ikatan emosional yang bersifat mendalam dan bertahan lama antara individu, yang berfungsi untuk memberikan rasa aman (security), kasih sayang

⁶ Rahmatullah, Azam Syukur & Siti Marpuah (2022). Positive Parenting From The Perspective of Luqman Hakim, 19 (2), 335-350.

(affection), dan dukungan psikologis (support). Hubungan kelekatan ini menjadi dasar bagi perkembangan kepribadian, kemampuan sosial, serta regulasi emosi anak di masa mendatang.

Bowlby mengemukakan bahwa anak yang memiliki secure attachment (kelekatan yang aman dengan orang tua) akan tumbuh menjadi individu yang percaya diri, mandiri, dan mampu menjalin hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, anak yang mengalami insecure attachment (kelekatan tidak aman) cenderung mengalami kecemasan, rasa takut ditinggalkan, kesulitan mempercayai orang lain, bahkan gangguan emosional.

Mary Ainsworth (1978) kemudian memperluas teori ini dengan mengidentifikasi tiga pola utama kelekatan, yaitu: 1) Secure attachment (hubungan yang hangat, responsif, dan konsisten), 2) Avoidant attachment (hubungan yang diwarnai penolakan atau ketidakpekaan orang tua terhadap kebutuhan anak), 3) Ambivalent (anxious) attachment (hubungan yang tidak konsisten, kadang penuh perhatian, kadang diabaikan).

Dari perspektif psikologi perkembangan, attachment menjadi fondasi utama pembentukan emosi, kepercayaan, dan konsep diri anak. Pola kelekatan yang aman terbentuk ketika orang tua mampu memberikan perhatian penuh, memahami emosi anak, dan menanggapi kebutuhannya secara tepat. Di sinilah letak keterkaitan erat antara attachment dan mindful parenting.

Prinsip dasar mindful parenting (kesadaran penuh, empati, dan penerimaan terhadap anak) merupakan bentuk nyata dari pengasuhan yang membangun secure attachment. Dalam mindful parenting, orang tua dilatih untuk hadir sepenuhnya (present moment awareness), mendengarkan anak dengan perhatian penuh, serta memahami emosi anak tanpa menghakimi. Pendekatan ini membantu anak merasa didengar, dihargai, dan dicintai tanpa syarat, yang menjadi inti dari secure attachment. Dengan kata lain, mindful parenting menjadi sarana praktis untuk menumbuhkan hubungan emosional yang aman antara orang tua dan anak.

Selain itu, mindful parenting juga meningkatkan kesadaran orang tua terhadap kondisi emosional dirinya sendiri. Dengan demikian, mereka dapat mengatur reaksi emosi dan merespons anak secara lebih bijak. Reaksi yang tenang dan penuh penerimaan menciptakan lingkungan emosional yang stabil bagi anak, yang sangat penting bagi pembentukan rasa aman dan kelekatan positif.

Dalam perspektif Islam, hubungan orang tua anak tidak hanya bersifat biologis dan emosional, tetapi juga spiritual dan moral. Anak dipandang sebagai amanah (titipan Allah) yang harus dipelihara dengan kasih sayang (rahmah) dan tanggung jawab (amanah). Prinsip ini menegaskan bahwa kelekatan antara orang tua dan anak tidak hanya bertujuan memenuhi kebutuhan psikologis, tetapi juga sebagai jalan untuk menumbuhkan keimanan, akhlak, dan kesadaran ilahiah.

Konsep mindful parenting dalam Islam sangat dekat dengan nilai muraqabah, yaitu kesadaran bahwa Allah selalu hadir dan mengawasi setiap perilaku manusia. Orang tua yang memiliki kesadaran spiritual ini akan mengasuh anak dengan penuh kehati-hatian, kelembutan, dan empati. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam QS. Luqman: 13:

“Dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, di waktu ia memberi pelajaran kepadanya: 'Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah. Sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar’”.

Ayat ini menggambarkan bahwa kasih sayang dalam hubungan orang tua-anak bersifat dua arah dan berkelanjutan. Kasih sayang orang tua yang disertai kesadaran spiritual akan membentuk ikatan batin yang kuat.

Bila ditinjau secara konseptual, theory of attachment dan mindful parenting memiliki

titik temu yang sangat kuat dengan nilai-nilai Islam. Keduanya menekankan pentingnya kehadiran emosional, empati, dan keterhubungan yang hangat antara orang tua dan anak. Namun, Islam menambahkan dimensi transendental yaitu bahwa hubungan tersebut bukan hanya antara manusia, tetapi juga terhubung dengan kesadaran kepada Allah SWT. Dengan demikian, mindful parenting dalam perspektif Islam bukan hanya tentang kesadaran psikologis, tetapi juga kesadaran spiritual (spiritual awareness). Orang tua tidak hanya hadir untuk memahami anak, tetapi juga untuk menjalankan amanah Ilahi dalam mendidik anak dengan kasih sayang, hikmah, dan kesadaran penuh.

Melalui kombinasi nilai attachment (keamanan emosional) dan mindful parenting (kesadaran penuh) dalam kerangka Islam (muraqabah dan rahmah), akan terbentuk pola asuh yang utuh. Pengasuhan yang menenangkan jiwa, menumbuhkan cinta, serta mengarahkan anak menuju keseimbangan antara kecerdasan emosional, moral, dan spiritual.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, penelitian ini menyimpulkan bahwa mindful parenting bukan sekadar tren pengasuhan modern yang bersifat teknis, melainkan sebuah strategi pengasuhan holistik yang berpusat pada kesadaran penuh (full awareness), regulasi emosi diri secara sadar, serta kehadiran utuh orang tua secara fisik, kognitif, dan emosional dalam setiap dinamika interaksi dengan anak. Konsep barat mengenai pengasuhan berkesadaran ini pada hakikatnya menemukan ruang artikulasi teologis yang sangat kuat dan sejalan ketika didekatkan dengan perspektif Islam. Nilai-nilai normatif di dalam Al-Qur'an dan tradisi Hadis secara konsisten telah meletakkan pilar-pilar serupa, yang menekankan pentingnya melandasi pengasuhan dengan ketulusan kasih sayang (rahmah), samudra kesabaran, pemenuhan tanggung jawab spiritual-material, serta penanaman karakter lewat keteladanan yang baik (uswah hasanah).

Sintesis antara metode mindful parenting dan internalisasi nilai-nilai universal Islam ini menunjukkan potensi dan kontribusi dalam memberikan dampak transformatif yang signifikan pada unit terkecil masyarakat, yaitu keluarga. Penerapan model pengasuhan berkesadaran berbasis Islam ini mampu merekonstruksi kualitas hubungan orang tua dan anak menjadi lebih sehat, memperkuat ikatan emosional (emotional bonding) yang rapuh akibat disrupsi modernitas, serta mereduksi potensi konflik interpersonal di dalam rumah tangga melalui komunikasi yang empatik. Lebih dari itu, integrasi pengasuhan ini tidak hanya berorientasi pada stabilitas psikologis anak secara profan, melainkan bertindak sebagai media strategis dalam membentuk karakter anak yang tangguh, religius, serta berakar kuat pada nilai-nilai akhlak mulia (akhlakul karimah). Dengan demikian, penataan kesadaran penuh orang tua yang dipandu oleh nilai transendental Islam merupakan kunci utama dalam melahirkan generasi masa depan yang seimbang secara emosional, intelektual, dan spiritual.

REFERENCES

- Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. (1991). *The Concept of Education in Islam: A Framework for an Islamic Philosophy of Education*. Kuala Lumpur: ISTAC.
- Al-Ghazali. (2002). *Ihya' 'Ulum al-Din (Jilid 3)*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Al-Qaradhawi, Yusuf. (1995). *Tarbiyah al-Aulad fi al-Islam [Pendidikan Anak dalam Islam]*. Beirut: Muassasah al-Risalah.
- Aziz, M. (2019). "Mindful Parenting dalam Perspektif Islam: Pengasuhan Berbasis Kesadaran dan Keteladanan." *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2(1), 45–58.

- Anis Ulfiyatin, et. al | Mindful Parenting dalam Perspektif Islam Untuk Meningkatkan Kualitas Hubungan Orang tua-Anak
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). "Mindful Parenting in Mental Health Care." *Mindfulness*, 1(2), 107–120.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being." *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Burke, C. A. (2010). "Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field." *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133–144.
- Cowling, Carly & William Van Gordon (2021). *Mindful parenting: future directions and challenges*, 5 (1), 50-70.
- Creswell, J. D. (2017). "Mindfulness Interventions." *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). "A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research." *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270.
- Fonagy, P., & Target, M. (1997). "Attachment and Reflective Function: Their Role in Self-organization." *Development and Psychopathology*, 9(4), 679–700.
- Haque, A. (2018). "Mindfulness and Islam: An Integrative Framework." *Journal of Religion and Health*, 57(6), 2189–2204.
- Kabat-Zinn, J. (2003). "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future." *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (1997). *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*. New York: Hyperion.
- Khaerudin & Eva Latipah (2024). Peran Orang Tua dalam Mendidik Anak Sejak Dini untuk Mewujudkan Generasi Islam Berkemajuan, 5 (2), 227-240.
- Purnomo, B., & Lestari, H. (2024). Pola Komunikasi Keluarga di Era Distraksi Digital. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(3), 201-215.
- Rahmatullah, Azam Syukur & Siti Marpuah (2022). Positive Parenting From The Perspective of Luqman Hakim, 19 (2), 335-350.
- Rahmawati, N., & Hidayat, R. (2020). "Mindful Parenting: Perspektif Islam dalam Membangun Hubungan Harmonis Orang Tua dan Anak." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 8(2), 145–160.
- Robiansyah, Firman., Fadma Alyah Zahra, dkk. (2024). Islamic Parenting dalam Mendidik Anak di Era Modern Menurut Perspektif Islam, 5 (1), 79-92.
- Sari, M., Wijaya, A., & Febrianti, D. (2024). Konflik Nilai dalam Pengasuhan Anak: Studi tentang Pengaruh Globalisasi di Keluarga Urban Indonesia. *Jurnal Studi Keluarga*, 11(2), 156-172.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). "Mechanisms of Mindfulness." *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2013). *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*. New York: Penguin.
- Thompson, R. A. (2008). "Early Attachment and Later Development: Familiar Questions, New Answers." Dalam J. Cassidy & P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (Edisi ke-2, hlm. 348–365). New York: Guilford Press.