



Psikoedukasi dan Workshop *Digital Parenting* dan *Mindful Parenting*: Wujudkan Orang Tua Melek Digital dan *Mindful* di Era Digital

Rahmah Rezki Elvika^{1*}, Fauziah Taslim¹, Serly Safitri², Muhammad Lutfan Rais¹, Alifia Putri Fadilah Sati¹

¹Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia, 25131

²Departemen Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia, 25131

*Email koresponden: rahmahelvika@fpk.unp.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 29 Jan 2025

Accepted: 12 Mar 2025

Published: 31 Mar 2025

Kata kunci:

Digital Parenting,
Kesejahteraan Psikologis,
Mindful Parenting,
Psikoedukasi,
Workshop.

A B S T R A K

Pendahuluan: Usaha pengasuhan perlu diikuti dengan pengetahuan yang memadai terkait perkembangan anak dan zaman dimana anak tumbuh, serta kondisi atau keadaan psikologis yang baik pula. Tujuan kegiatan pengabdian Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua terkait pengasuhan berkesadaran penuh di era digital. **Metode:** Kegiatan ini dilakukan di Nagari Batu Payueng dengan melibatkan orang tua (majoritas ibu), kader posyandu, dan guru sekolah melalui dua kegiatan utama berupa psikoedukasi dan *workshop*. Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan ini meliputi dua evaluasi yaitu evaluasi *reaction* dan evaluasi *learning* (*pretest* dan *posttest*). Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji Wilcoxon. **Hasil:** Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat peningkatan pemahaman terkait *digital* dan *mindful parenting* pada peserta setelah mengikuti kegiatan ini. Selanjutnya, *workshop* *mindful parenting* dapat meningkatkan keterampilan peserta khususnya dalam hal memberikan respon (*play*). Meskipun dapat memberikan perubahan, namun hasil ini belum optimal karena durasi pelatihan yang relatif singkat. Hasil evaluasi juga menunjukkan kegiatan ini mendapat respon positif dari pihak nagari maupun peserta. **Kesimpulan:** Pemberian psikoedukasi dan *workshop* bertemakan *digital parenting* dan *mindful parenting* dapat membantu dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan pengasuhan orang tua.

A B S T R A C T

Background: Raising children is not easy and it should be followed by knowledge about child development and the era where the child lives, as well as good psychological conditions. The aim of this community service namely Program Kemitraan Masyarakat (PKM) is to increase parents' understanding and skills regarding mindful parenting in the digital era. **Method:** This community service program implemented in Nagari Batu Payueng involves parents (mostly mother), posyandu members, and teachers through two main activities namely psychoeducation and workshop. The evaluation used in this activity follows two evaluations namely reaction evaluation and learning evaluation (*pretest* and *posttest*). The data analysis used was the Wilcoxon test. **Result:** Wilcoxon analysis showed that psychoeducation increases participants' understanding of digital and mindful parenting. The mindful parenting workshop improves participant skill on practicing mindful parenting especially regarding how to provide appropriate response (*play*). However, this result is not optimal because the training duration is relatively short. Furthermore, participants also show positive behaviour and feedback to this community service program. **Conclusion:** Psychoeducation and workshops on digital parenting and mindful parenting can improve parents' understanding and parenting skills.

Keywords:

Digital Parenting,
Mindful Parenting,
Psychoeducation,
Psychological Well-Being,
Workshop.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Pengasuhan bukanlah usaha yang mudah dan memiliki banyak tantangan baik eksternal maupun internal. Salah satu tantangan eksternal pengasuhan yaitu karakteristik zaman. Saat ini kita berada di era gempuran teknologi informasi digital yang pesat dimana gadget dan internet adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan di era digital ini, begitupun pada anak. Anak sudah terpapar sejak dini dengan perkembangan teknologi dan informasi yang ada dan sangat pesat di era digital. Hasil survei Penetrasi Internet Indonesia 2024 yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) diketahui bahwa peningkatan jumlah pengguna internet terus meningkat dari tahun ke tahun. Saat ini, mayoritas pengguna internet didominasi oleh generasi Z usia anak dan remaja dengan rentang usia 12 – 27 tahun (kelahiran 1997-2012, sebesar 34.40%). Tidak hanya itu, anak usia 12 tahun ke bawah (kelahiran 2013-sebelum 2023) juga terhitung sebagai pengguna internet meskipun dalam porsi yang lebih sedikit yaitu 9.17% ([Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024](#)). Hal ini berarti, gadget dan aksesnya adalah satu hal yang sangat melekat dan tidak terpisahkan dalam kehidupan anak di era digital ini. Maka dari itu, orang tua perlu memahami terkait pengasuhan anak di era digital.

Sementara itu, tantangan internal dapat berupa kurangnya pemahaman terkait ilmu pengasuhan, perkembangan anak, dan kesadaran akan kebutuhan dan kondisi psikologis diri maupun anak saat melakukan praktik pengasuhan. Ketika orang tua tidak dapat mengontrol diri dan emosinya, tidak sadar sepenuhnya selama proses pengasuhan, maka orang tua dapat bersikap yang tidak tepat dan tidak sesuai kebutuhan anak dalam proses pengasuhan. Dikhawatirkan, anak justru menjadi pelampiasan emosi orang tua sebagaimana yang pernah terjadi sebelumnya dimana orang tua tega memukul dan melampiaskan emosinya kepada bayi karena sedang dalam keadaan tertekan masalah ekonomi ([Portal Berita Kalimantan, 2020](#)). Hal ini menunjukkan bahwa menjadi *mindful* dalam pengasuhan merupakan hal yang penting bagi orang tua dan anak sehingga orang tua dapat lebih bijak bertindak dan tidak sekedar melampiaskan emosinya pada anak.

Ketidakmampuan dalam menyikapi berbagai tantangan ini dapat menyebabkan kurang maksimalnya usaha pengasuhan. Maka dari itu, perlu adanya upaya nyata yang dilakukan untuk terus belajar dan meningkatkan kapasitas diri sebagai orang tua agar dapat memberikan pengasuhan yang tepat bagi anak, begitupun di Nagari Batu Payuang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 06 Maret 2024 didapatkan informasi bahwa di Nagari Batu Payuang, praktik pengasuhan yang dilakukan oleh orang tua cenderung hanya berdasarkan pola turun temurun dari keluarga. Selain itu, juga didapatkan informasi bahwa orang tua cenderung khawatir dengan perkembangan teknologi saat ini yang dapat berdampak pada anak. Akan tetapi, orang tua juga mengaku sulit dalam menetapkan batasan penggunaan gadget dan aksesnya pada anak. Hal ini berisiko menimbulkan stres pada orang tua, begitu juga perselisihan antara orang tua dan anak karena penggunaan gadget dan aksesnya yang bisa melebihi batas wajar penggunaan per hari yang disarankan.

Kemajuan zaman saat ini memang tidak selalu memberikan dampak yang buruk bagi tumbuh kembang anak. Akan tetapi jika anak dibiarkan terbawa arus dan tanpa pengawasan yang semestinya dari orang tua, kemajuan zaman di era digital ini dapat berdampak negatif bagi anak. Dampak penggunaan gadget yang berlebihan dapat memengaruhi tumbuh kembang anak dari segala aspek perkembangan seperti fisik, psikologis, sosial, kognitif maupun bahasa dan komunikasi. Aspek fisik yang terdampak dari akibat penggunaan gadget dapat berupa gangguan pada perkembangan otak, risiko sakit pada mata, gangguan pada otot, dan risiko peningkatan berat badan ([Windari et al., 2021](#)).

Hal ini dikarenakan anak yang terpapar gadget cenderung terpaku, kurang melakukan aktivitas fisik (Annisa et al., 2022; Windari et al., 2021), dan terkena paparan radiasi dari gadget yang mereka gunakan (Windari et al., 2021). Dampak lain terkait aspek psikologis dapat dilihat dari aspek emosi dan moral seperti mudah tersulut secara emosional (Annisa et al., 2022; Windari et al., 2021), lalai dalam beribadah, hingga perilaku tidak disiplin atau peniruan lainnya (Windari et al., 2021). Sementara itu, anak juga menjadi kurang bersosialisasi dengan orang lain dikarenakan cenderung terpaku dan menggunakan gadget secara berlebihan sehingga mengganggu aktivitas sosial dengan orang lain seperti teman sebaya (Annisa et al., 2022; Windari et al., 2021) yang pada akhirnya dapat memengaruhi kemampuan berkomunikasi anak dengan orang lain (Annisa et al., 2022).

Lebih lanjut, masalah pengasuhan di tengah gempuran teknologi informasi digital ini jika tidak disikapi dengan bijaksana dapat menambah kekhawatiran orang tua. Misalnya kemunculan tren media sosial seperti fenomena viral akhir tahun 2023 yang marak dikalangan remaja di Indonesia (juga sempat didiskusikan dengan salah satu orang tua di Nagari Batu Payuang), yaitu banyaknya anak yang terjerumus dalam *trend barcode* di tiktok (melukai diri sendiri dengan sayatan atau garis-garis tertentu seperti di tangan) sebagai ajang ikut-ikutan, agar diterima teman sebaya/kelompok, atau solusi dari luapan perasaan (Fizriyani, 2023). Maraknya tren yang berbahaya ini berpotensi memicu munculnya perasaan khawatir, kebingungan, dan kesulitan bagi orang tua untuk mengarahkan atau menemukan cara membentengi anak dari tren-tren seperti ini. Tak jarang, upaya yang tidak tepat dalam membentengi anak dikhawatirkan akan menimbulkan ketegangan, perselisihan, hingga membuat hubungan orang tua dan anak menjadi tegang bahkan renggang.

Maka dari itu, perlu adanya pembekalan secara spesifik terkait pengasuhan era digital dan berkesadaran penuh bagi para orang tua. Peneliti ingin membekali para orang tua di Nagari Batu Payuang terkait dua pengasuhan yang kiranya penting untuk dipahami dan dipraktikkan di era digital saat ini, yaitu *digital parenting* dan *mindful parenting*. *Digital parenting* adalah pengasuhan di mana orang tua mendampingi anak di era digital dengan memberikan kontrol terkait batasan penggunaan perangkat digital seperti apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan anak (Palupi, 2015). Literasi digital yang baik dan memadai dapat meningkatkan pemahaman kita terkait bahaya dan risiko hal-hal negatif yang mungkin terjadi di ruang digital (Intansari et al., 2024). Sementara itu, *mindful parenting* (pengasuhan berkesadaran penuh) adalah pengasuhan dengan memberikan perhatian penuh terhadap anak dan diri sendiri dalam pelaksanaan praktik pengasuhan (McCaffrey et al., 2017). Pengasuhan ini melibatkan kesadaran dan kehadiran orang tua (pengasuh) secara penuh terhadap apa yang sedang dihadapinya sehingga dalam praktiknya orang tua bisa lebih bersikap bijak selama proses pengasuhan (Kabat-Zinn, 2014).

Tujuan kegiatan ini secara spesifik berfokus pada dua hal. Pertama, membekali para orang tua dengan pengetahuan dan pemahaman terkait *digital parenting* dan *mindful parenting* melalui kegiatan psikoedukasi. Kedua, membekali para orang tua dengan latihan *stop, pause, and play* agar menjadi orang tua yang *mindful* di era digital melalui kegiatan *workshop*. Harapannya melalui kegiatan ini orang tua dapat bersama-sama tumbuh kembang anak di era digital secara efektif melalui penerapan *digital parenting* dan *mindful parenting*.

METODE

Kegiatan psikoedukasi dan workshop *digital parenting* dan *mindful parenting* ini merupakan kegiatan dalam kategori penelitian eksperimen dengan menggunakan model *one group pretest-posttest*

design (Gravetter & Forzano, 2012). Pada kegiatan ini peneliti memberikan psikoedukasi dan *workshop* kepada sekelompok orang di mana peneliti juga memberikan lembar *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah pemberian materi pelatihan.

Kegiatan ini dilaksanakan di Aula Kantor Wali Nagari Batu Payuang pada 07 Agustus 2024 pukul 09.00 hingga 12.00 WIB dan dihadiri oleh 34 orang warga masyarakat Nagari Batu Payuang. Para peserta meliputi Ibu-Ibu Kader Posyandu, guru, masyarakat umum, hingga perangkat nagari lainnya seperti staf nagari dan bamus. Akan tetapi, peserta yang mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir terdiri dari 27 orang dengan data valid *pretest* dan *posttest* sebanyak 20 orang. Hal ini dikarenakan, 7 data lainnya dianggap tidak valid (tidak lengkap) dengan pertimbangan seperti peserta hanya mengisi 1 jenis *test* saja di antara *pretest* atau *posttest*.

Kegiatan pada pengabdian ini berupa psikoedukasi dan *workshop*. Psikoedukasi dibagi dalam dua sesi yaitu psikoedukasi mengenai *digital parenting* dan *mindful parenting* dengan durasi waktu masing-masing selama +/- 1 jam (materi dan tanya jawab). Pemberian materi dilakukan secara klasikal dengan paparan materi menggunakan bantuan *slide* materi, proyektor, dan *sound system*. Materi untuk psikoedukasi *digital parenting* diberikan agar orang tua dapat menjadi orang tua yang melek digital dan mampu melaksanakan pengasuhan sesuai dengan perkembangan zaman saat ini yang sering disebut dengan era digital. Materi difokuskan pada psikoedukasi mengenai fenomena pengasuhan saat ini, karakteristik era digital, manfaat dan tantangan era digital, konsep pengasuhan digital (*digital parenting*), batasan-batasan yang perlu diketahui orang tua seperti kapan waktu yang tepat bagi anak untuk memiliki gadget sendiri, mengakses internet, memiliki media sosial sendiri, *screentime* yang disarankan untuk anak per hari, tayangan yang disarankan sesuai usia dan tahap perkembangan anak, hingga trik dalam menerapkan atau menegosiasikan batasan-batasan bersama anak. Sementara itu, psikoedukasi *mindful parenting* diberikan agar orang tua memahami pengasuhan berkesadaran penuh dan latihan menjadi *mindful* selama pengasuhan. Materi yang diberikan seputar fenomena pengasuhan yang sering dan mungkin terjadi selama interaksi orang tua dan anak, peran orang tua dalam pengasuhan sesuai usia dan tahap perkembangan anak, pentingnya keberfungsian dan peran orang tua (ayah dan ibu) dalam proses pengasuhan, pengasuhan berkesadaran penuh (*mindful parenting*), strategi menjadi *mindful* dalam pengasuhan dengan teknik *stop, pause, and play*.

Setelah pemberian psikoedukasi, kegiatan inti dilanjutkan dengan *workshop* yang berfokus untuk melatih orang tua agar bisa menerapkan pengasuhan berkesadaran penuh (*mindful parenting*) saat menghadapi anak di kehidupan keseharian di era digital. Mekanisme pelaksanaannya yaitu peserta dipaparkan beberapa kasus yang mungkin dialami selama proses pengasuhan di keseharian. Selanjutnya peserta kemudian diminta untuk memilih kasus dan membahas kasus tersebut bersama kelompok yang terdiri dari dua orang. Di akhir, beberapa kelompok perwakilan diminta untuk mempraktikkan pengasuhan dengan dua versi yaitu versi pengasuhan yang mungkin terjadi selama ini dan versi alternatif pengasuhan yang bisa dilakukan melalui penerapan *mindful parenting* teknik *stop, pause, and play*. Peserta akan diberikan *doorprize* setelah mempraktikkannya.

Selanjutnya keberhasilan suatu program pelatihan perlu dievaluasi untuk mengetahui apakah program yang dilakukan memberikan perubahan atau berdampak baik bagi peserta. Pada kegiatan ini, evaluasi kegiatan yang digunakan berupa evaluasi *reaction* dan evaluasi *learning*. Evaluasi *reaction* merujuk pada reaksi yang dimunculkan oleh para peserta terhadap kegiatan yang dilakukan (Kirkpatrick, 2015). Pada kegiatan ini, evaluasi *reaction* dilakukan untuk mengungkapkan penilaian peserta terkait beberapa hal pada kegiatan ini seperti materi (relevansi dan penyajian materi),

narasumber (penguasaan dan penyampaian materi), dan kegiatan (waktu, pelaksanaan, dan kebermanfaatan kegiatan). Peserta diminta untuk memberikan penilaian dalam poin di rentang 1-10. Misalnya, apakah materi yang disajikan menarik dan berapa poin penilaiannya. Selain itu, peserta juga diminta untuk menyampaikan secara deskriptif terkait kesan, pesan, dan apa yang akan dilakukan setelah menyelesaikan kegiatan ini.

Sementara itu, evaluasi *learning* mengacu pada peristiwa pembelajaran meliputi pengetahuan, keterampilan, atau sikap yang diharapkan untuk dapat dikuasai atau dimunculkan oleh para peserta setelah menjalani kegiatan (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2015) yang diperoleh melalui hasil *pretest* dan *posttest*. Masing-masing *pretest* dan *posttest* terdiri dari pernyataan atau pertanyaan dengan pilihan ganda, mitos fakta, atau benar salah. Peneliti bersama tim memastikan konten yang diujikan pada soal *pretest* dan *posttest* dalam rangka evaluasi *learning* pada kegiatan ini adalah pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan terkait konsep dan penerapan *digital parenting* dan *mindful parenting* pada proses pengasuhan di keseharian. Soal *pretest* dan *posttest* untuk mengukur perubahan pemahaman peserta terkait *digital parenting* menekankan pada batasan-batasan dan rambu-rambu penggunaan perangkat digital dan aksesnya yang mesti diketahui oleh orang tua. Soal pada *pretest* dan *posttest* untuk *digital parenting* berjumlah 6 soal. Beberapa contoh soalnya adalah "usia berapa sebaiknya anak boleh memiliki akses terhadap internet?" dan "berapa jam sebaiknya anak usia remaja boleh melakukan aktivitas melalui media sosial dan *gadget*?". Sementara itu, *pretest* dan *posttest* untuk melihat perubahan pemahaman peserta terkait *mindful parenting* menekankan pada pentingnya kehadiran orang tua secara penuh tidak hanya fisik ketika bersamaan anak selama pengasuhan dan strategi/teknik *mindful parenting* yang perlu diketahui oleh orang tua. Soal *pretest* dan *posttest* untuk *mindful parenting* ini berjumlah 4 soal. Salah satu soal yang ditanyakan adalah terkait apa strategi yang dapat digunakan dalam menerapkan *mindful parenting*. Masing-masing jawaban yang benar pada setiap soal *pretest* dan *posttest* akan diberikan skor 1 sementara jawaban salah akan diberikan skor 0. Data *pretest* dan *posttest* yang diperoleh kemudian akan dianalisis menggunakan SPSS dengan uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* dilakukan dalam rangka melihat perbandingan skor partisipan sebelum dan sesudah (Field, 2009) diberikan materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan ini, peneliti mengukur efektivitas atau pengaruh pemberian psikoedukasi mengenai *digital parenting* dan *mindful parenting* melalui uji *Wilcoxon*. Hal ini karena data penelitian tidak memenuhi dasar asumsi kenormalitasan data. Berikut hasil uji *Wilcoxon*.

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon *Digital Parenting* dan *Mindful Parenting*

	Mean Pretest	Mean Posttest	Z	Sig.
Digital Parenting	1.65	5.65	-3.963	.000
Mindful Parenting	0.75	3.35	-3.956	.000

Mengacu pada hasil uji *Wilcoxon* di atas dapat dipahami bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0.05$) diantara kedua hasil *pretest* dan *posttest* baik untuk psikoedukasi *digital parenting* ($p < 0.00$) maupun *mindful parenting* ($p < 0.00$). Hal ini berarti pemberian psikoedukasi *digital parenting* memberikan pengaruh yang signifikan dalam memengaruhi pemahaman orang tua

terkait pengasuhan di era digital, begitu juga dengan pemberian psikoedukasi *mindful parenting* yang juga dapat memengaruhi peningkatan pemahaman orang tua tentang pengasuhan berkesadaran penuh.



Gambar 1. Penyampaian Materi 1
(Psikoedukasi *Digital Parenting*)



Gambar 2. Penyampaian Materi 2
(Psikoedukasi *Mindful Parenting*)

Pemahaman orang tua terkait *digital parenting* dan *mindful parenting* merupakan hal yang penting dalam proses pengasuhan. Di era digital saat ini, orang tua hendaknya tidak melarang anak untuk mengenal hal-hal terkait gadget dan internet serta penggunaannya, melainkan dapat bersama-sama dengan anak untuk aturan dan konsekuensi jika anak melakukan hal-hal yang tidak seharusnya. Hal ini dikarenakan, memberikan akses yang wajar dengan aturan yang jelas pada anak terkait penggunaan gadget, internet, dan penggunaannya bisa membantu perkembangan kreativitas dan inovasi pada anak (Yusuf et al., 2020). Apalagi teknologi saat ini menjadi suatu hal yang cukup erat dan memiliki peranan yang cukup penting dalam mendukung proses pembelajaran (Tjhin, 2022). (Stevanus & Anindyta, 2022) menekankan peran orang tua menjadi sangat penting untuk dapat mengawasi, mendampingi, dan mengontrol anak sehingga anak dapat mengerti dan menggunakan gadget secara bijak dan efektif, serta sesuai kebutuhan terutama terkait pembelajaran. Maka dari itu (Palupi, 2015) memaparkan bahwa hal pertama yang perlu dilakukan oleh orang tua adalah orang tua harus kembali belajar untuk memahami era digital, gadget, begitupun akses internet melalui peningkatan kapasitas diri dan wawasan.

Tidak hanya memperhatikan kebutuhan pengasuhan sesuai dengan era saat ini, poin penting lainnya dalam pengasuhan yang juga krusial adalah pengasuhan yang berkesadaran penuh (*mindful parenting*). Penerapan *mindful parenting* akan membantu orang tua dan anak dalam banyak hal seperti membantu orang tua menyadari perasaan, pikiran, kebutuhan, dan gejolak yang muncul pada diri sendiri dan anak selama proses dan interaksi pengasuhan, membantu orang tua untuk cerdas secara emosional melalui regulasi emosi yang baik, mengurangi sikap-sikap negatif terhadap diri sendiri dan anak (kritik atau *judgment*), membantu orang tua untuk tidak tergesa-gesa, mampu mempertimbangkan berbagai alternatif, dan merespon dalam keadaan yang tenang secara tepat, hingga pada akhirnya hal ini dapat membawa pengaruh yang positif untuk hubungan orang tua dan anak (Australian Childhood Foundation, 2012). Selain itu, menjadi *mindful* dalam pengasuhan akan mengurangi stres yang dirasakan selama pengasuhan (Raintama & Setyaningtyas, 2022).

Sementara itu untuk kegiatan workshop menjadi orang tua yang *mindful* dengan strategi *stop, pause, and play*, peneliti memanfaatkan pengamatan atas praktik yang dilakukan oleh peserta dan kelompok. Setelah dihadapkan pada satu kasus terkait anak, orang tua diminta untuk dapat *stop*

(menghentikan segala kegiatan saat menghadapi situasi pengasuhan saat ini). Selanjutnya melakukan *pause* (menenangkan diri dengan melakukan teknik pernapasan “tarik napas dan hembuskan” setidaknya lima kali dan melakukan refleksi terkait apa yang orang tua dan anak butuhkan dan rasakan saat ini). Tujuannya agar orang tua bisa lebih tenang dan bisa berpikir jernih atas apa yang sedang dihadapi terkait anak. Terakhir adalah *play* (mulai memberikan respon yang sesuai dengan benar-benar menyadari situasi saat ini yang sedang dihadapi, perasaan, dan kebutuhan anak).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, peserta masih belum mempraktikkan *stop*, *pause*, and *play* secara komprehensif selama praktik berlangsung. Akan tetapi peserta menunjukkan pembelajaran dalam aspek kemampuan melakukan respon yang sangat baik selama praktik (*play*). Peserta mulai bisa menunjukkan contoh melakukan respon yang tepat, tidak hanya reaktif atau cepat bereaksi, dan mampu menyesuaikan respon dengan kebutuhan anak dan tujuan pengasuhan yang diinginkan. Hal ini masih bisa dimaklumi sebab menjadi orang tua yang *mindful* tidak akan terjadi begitu saja dan tidak akan dikuasai dalam waktu yang singkat. Diperlukan latihan yang konsisten dan waktu yang tidak sebentar untuk melatih kemampuan ini (Agustin et al., 2021; Australian Childhood Foundation, 2012). Hal ini karena *mindful parenting* sendiri merupakan proses yang perlu dilakukan secara terus menerus (Kabat-Zinn, 2014).

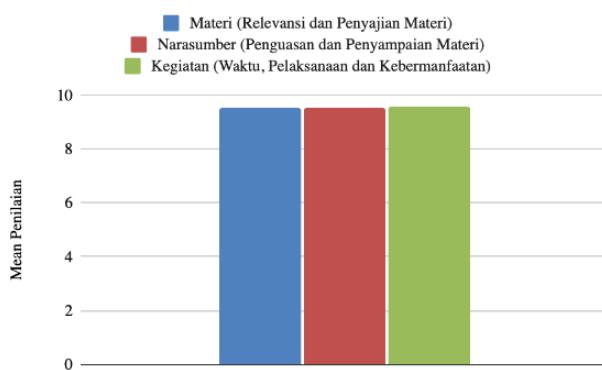


Gambar 3. Pemberian Instruksi Workshop

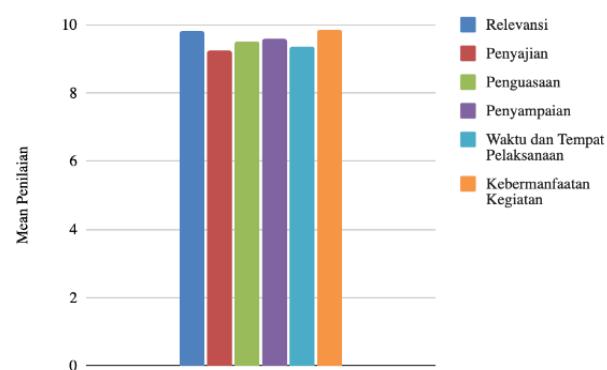


Gambar 4. Workshop *Mindful Parenting*

Sementara pada kegiatan ini, latihan *stop*, *pause*, and *play* hanya dilakukan 1 kali pertemuan saja. Hal ini sejalan dengan hasil penemuan Agustin et al., (2021) yang menemukan bahwa satu kali pembelajaran teknik menjadi *mindful* dalam pengasuhan tentu tidak akan maksimal. Hal ini karena setidaknya butuh waktu sekitar 7 hingga 12 pertemuan jika ingin latihan *mindful parenting* benar-benar optimal. Meskipun begitu, usaha yang gigih dan konsisten untuk melatih kemampuan ini akan membawa hasil yang bernilai bagi orang tua dan anak nantinya (Australian Childhood Foundation, 2012).



Gambar 5. Rekap Evaluasi Reaction



Gambar 6. Rincian Evaluasi Reaction

Sebagaimana yang terlihat pada [Gambar 5 dan 6](#) dapat dipahami bahwa penilaian peserta atas keseluruhan indikator pada evaluasi *reaction* mendapatkan skor rata-rata di atas 9. Hal ini dapat dimaknai bahwa secara keseluruhan peserta memberikan respons yang positif dan penilaian yang baik terhadap kegiatan ini. Berdasarkan hasil evaluasi ini, tiga penilaian tertinggi diberikan oleh peserta terkait indikator kebermanfaatan kegiatan ini (skor= 9.85), relevansi (skor= 9.8), dan penyampaian materi oleh narasumber (skor= 9.6). Hal ini dapat dimaknai bahwa secara umum peserta sangat merasakan manfaat atas kegiatan ini. Kegiatan yang dilakukan dan materi yang diberikan sangat relevan dengan apa yang sedang dihadapi di kehidupan keseharian. Selanjutnya, materi psikoedukasi juga disampaikan dengan baik oleh para narasumber.

Selain itu, peserta juga menyampaikan kesan, pesan, dan tindak lanjut yang akan mereka lakukan setelah mengikuti kegiatan ini. Berikut beberapa pernyataan dari peserta.

Peserta berinisial YO dan IDG menyampaikan kesan:

- *“Sangat membantu dalam cara mendidik agar orang tua tidak mudah emosi dalam mendidik anak di kehidupan sehari-hari”*, ungkap YO.
- *“Sangat bermanfaat sekali dalam pengasuhan anak di era teknologi informasi digital sekarang ini”*, ungkap IDG.

Peserta berinisial LZ dan Y menyampaikan pesan:

- *“Kegiatan ini sangat bermanfaat sekali, teruskan kegiatan ini untuk menambah wawasan masyarakat”*, ungkap LZ.
- *“Tetap berkelanjutan mengadakan acara-acara edukasi bagi anak dan orang tua”*, ungkap Y.

Peserta berinisial S dan M menyampaikan rencana kedepannya:

- *“Mencoba menerapkan pola pengasuhan yang telah dipelajari dan introspeksi diri sendiri atas kesalahan pengasuhan selama ini”*, ungkap S.
- *“Akan menjalankan peran orang tua sebagaimana mestinya, akan mendidik anak sesuai usianya, dan akan membatasi pemakaian gadget anak sesuai kebutuhan usianya”*, ungkap M.

Mengacu pada hasil evaluasi *reaction* maupun evaluasi *learning* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi dan workshop *digital parenting* dan *mindful parenting* sudah terlaksana dengan efektif. (Kirkpatrick, 2015) memaparkan dua evaluasi ini dapat dijadikan acuan untuk menentukan efektivitas suatu program pelatihan, utamanya terkait sejauhmana para peserta dapat menerima kegiatan ini dengan baik (kualitas program) dan sejauhmana para peserta dapat memahami poin-poin penting yang menjadi kunci dari materi yang dipaparkan atau dipelajari, serta keterampilan yang telah dipelajari untuk kemudian dapat diterapkan di kehidupan keseharian.

KESIMPULAN

Pemberian psikoedukasi pengasuhan (*digital parenting* dan *mindful parenting*) membantu dalam meningkatkan pemahaman orang tua terkait pengasuhan berkesadaran penuh di era digital. Sementara itu, *workshop mindful parenting* yang diberikan dapat membantu meningkatkan keterampilan pengasuhan berkesadaran penuh orang tua terutama terkait bagaimana merespon yang tepat selama praktik pengasuhan. Melalui hasil kegiatan ini, maka penting kiranya bagi pihak-pihak terkait seperti nagari dan atau pemerintahan daerah lainnya untuk dapat pula merancang program *parenting* berkala bagi para orang tua dan masyarakat. Hal ini karena *upgrade ilmu* menjadi penting

agar pola pengasuhan bisa tepat dan sesuai dengan perkembangan zaman. Penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan dan keterbatasan yang dapat disempurnakan jika ingin melakukan pengabdian masyarakat yang serupa ke depannya. Pada penelitian ini, pelaksanaan *workshop mindful parenting* hanya dilakukan satu kali pertemuan. Sebaiknya kegiatan workshop dapat dilakukan dalam beberapa sesi sehingga orang tua dapat menguasai keterampilan yang diharapkan dengan optimal. Selain itu, partisipan yang terlibat pada penelitian ini didominasi oleh ibu. Diperlukan juga kesadaran akan keterlibatan baik ayah untuk mau *upgrade* diri terkait pengasuhan. Maka dari itu, peneliti menyarankan agar kegiatan serupa dapat menjangkau pihak ayah dan tidak hanya terbatas pada ibu. Hal ini dikarenakan, perlu usaha bersama antara Ibu dan Ayah dalam hal pengasuhan. Kehadiran dan keterlibatan ayah dalam pengasuhan di era digital juga dapat memengaruhi tumbuh kembang anak misalnya terkait memperkuat resiliensi digital anak. Dalam konteks ini, peran ayah menjadi penting sebagai sosok yang memberikan bimbingan, kontrol dan pengawasan, dukungan, sebagai pihak yang memfasilitasi anak dalam melakukan eksplorasi di ruang digital (mediator bagi anak).

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih atas dukungan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Padang (LPPM UNP) yang telah mendanai kegiatan ini melalui Program Kemitraan Masyarakat (PKM) PNBP 2024 dengan nomor kontrak 2240/UN35.15/PM/2024. Ucapan terima kasih juga kami ucapkan kepada pihak Nagari Batu Payuang dan seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A., Mardiyanti, R., Safitri, R. A., & Faizin, M. N. (2021). Psikoedukasi Mindful Parenting dalam Meningkatkan Parenting Skill Ibu Balita di Era Digital. In *Prosiding Seminar Abdimas Indonesia (SAI)* (pp. 21–29).
- Annisa, N., Padilah, N., Rulita, R., & Yuniar, R. (2022). Dampak gadget terhadap perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(9), 837–849. <https://doi.org/10.36418/japendi.v3i9.1159>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024). *APJII jumlah pengguna internet indonesia tembus 221 juta orang*. APJII. Retrieved from <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Australian Childhood Foundation. (2012). *Mindful Parenting: A Bringing Up Great Kids Resource*. Richmon VIC 3121: Australian Childhood Foundation.
- BPS Kabupaten Lima Puluh Kota. (2023). *Kecamatan Lareh Sago Halaban dalam Angka 2023*. BPS Kabupaten Lima Puluh Kota.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Usin SPSS Third Edition* (Third Edit). London: SAGE Publications Ltd.
- Fizriyani, W. (2023). *Merebak 'barcode korea', tren menyakiti diri di kalangan remaja*. Republika.id. Retrieved from <https://www.republika.id/posts/47794/merebak-barcode%C2%A0korea-tren-menyakiti-diri-di-kalangan-remaja>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2012). *Research Methods for the Behavioral Sciences* (4th ed.). USA: WADSWORTH CENGAGE Learning.
- Hendriani, W., Tedjadipura, A. A., Khaerunnisa, S. M., Wulandari, P. Y., & Cahyono, R. (2024). Peran Ayah Dalam Pengasuhan Yang Memperkuat Resiliensi Digital Anak. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(2), 132-145.
- Intansari, I., Uyun, L. F., Setiani, N., Suviyah, R., & Ghazali, A. S. (2024). Penyuluhan literasi digital dalam

-
- pemberantasan praktik judi online, 13(3), 2086–2094. <https://doi.org/10.22236/solma.v13i3.16631>
- Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (2014). *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*. New York: Hachette Books.
- Kirkpatrick, J., & Kirkpatrick, W. (2015). *An Introduction to the New World Kirkpatrick® Model*. Newnan: Kirkpatrick Partners, LLC.
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in parenting questionnaire (MIPQ): development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8, 232–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7>
- Palupi, Y. (2015). Digital Parenting sebagai Wahana Terapi untuk Menyeimbangkan Dunia Digital dengan Dunia Nyata bagi Anak. In *Seminar Nasional Universitas PGRI Yogyakarta* (pp. 47–50).
- Portal Berita Kalimantan (2020). *Gila!!! Pukul bayi hanya gara-gara stres ditagih utang*. PROKAL.co Portal Berita Kalimantan. Retrieved from <https://sampit.prokal.co/read/news/31629-gila-pukul-bayi-hanya-gara-gara-stres-ditagih-utang.html>
- Raintama, L. P., & Setyaningtyas, A. D. A. (2022). Mindful parenting dengan stres pengasuhan ibu anak usia middle childhood. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 51–58. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Stevanus, I., & Anindya, P. (2022). Peran digital parenting terhadap penggunaan gawai anak SD. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 12(1), 7–16.
- Tjhin, S. (2022). Optimizing development through media technology of creativity in the new normal era. *Journal of Community Services: Sustainability & Empowerment*, 02(01), 37–53.
- Windari, S., Reski, S. M., Nasution, Y. A., & Lubis, A. (2021). Pengaruh gadget terhadap siswa SD. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2), 260–264. <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.6939>
- Yusuf, M., Witro, D., Diana, R., Santosa, T. A., Alfikri, A. A., & Jalwis. (2020). Digital parenting to children using the internet digital parenting kepada anak dalam menggunakan internet. *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.24256/pijies.v3i1.1277>