



## KOMUNIKASI BERBASIS EMPATI DAN MINDFULNESS DALAM PENGASUHAN

Alfiya Syahli Indiyanto<sup>1</sup>, Dewi Multasam<sup>2</sup>, Nurul Khaimah<sup>3</sup> & Asmhyati<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Pendidikan, Universitas Negeri  
Makassar

Email: [alfiyasyahli@gmail.com](mailto:alfiyasyahli@gmail.com), [dewimultasam@gmail.com](mailto:dewimultasam@gmail.com),  
[guisha.qotrunnada@gmail.com](mailto:guisha.qotrunnada@gmail.com), [khaleedabdullah04@gmail.com](mailto:khaleedabdullah04@gmail.com)

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima

Januari 2025

Disetujui

Februari 2025

Dipublikasikan

Maret 2025

### Abstrak

Latar belakang penelitian ini berfokus pada pentingnya komunikasi berbasis empati dan *mindfulness* dalam pengasuhan yang efektif untuk membangun hubungan harmonis antara orang tua dan anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana pendekatan tersebut berkontribusi terhadap perkembangan emosional anak dan mengurangi stres bagi orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik mendengarkan aktif, penggunaan bahasa positif, dan pengelolaan emosi dalam komunikasi antara orang tua dan anak mendorong peningkatan rasa percaya diri, regulasi emosi, empati, serta keterampilan sosial pada anak. Secara bersamaan, orang tua mendapatkan manfaat berupa pemahaman yang lebih baik terhadap anak, pengurangan stres, serta penguatan ikatan emosional. Meski demikian, tantangan dalam era modern seperti distraksi dan tekanan sosial sering kali menghalangi komunikasi yang mendalam. Oleh karena itu, pengasuh disarankan untuk mengembangkan keterampilan *mindfulness* dan komunikasi empatik melalui pelatihan atau partisipasi dalam komunitas pengasuhan. Penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi berbasis empati dan *mindfulness* penting sebagai cara untuk mencegah dampak negatif pada perkembangan sosial-emosional anak.

Kata Kunci : komunikasi empati; pengasuhan *mindfulness*; perkembangan emosional anak

### Abstract

*This research focuses on the importance of empathy-based and mindfulness communication in effective parenting to build a harmonious relationship between parents and children. The purpose of this study is to explore how these approaches contribute to children's emotional development and reduce parental stress. The results indicate that the application of active listening techniques, the use of positive language, and emotion management in communication between parents and children promote increased self-confidence, emotional regulation, empathy, and social skills in children. Simultaneously, parents benefit from a better understanding of their children, reduced stress, and strengthened emotional bonds. However, challenges in the modern era, such as distractions and social pressures, often hinder deep communication. Therefore, caregivers are encouraged to develop mindfulness and empathetic communication skills through training or participation in parenting communities. This study affirms that empathy-based and mindfulness communication is crucial as a means to prevent negative impacts on children's socio-emotional development.*

Keywords : empathy communication; mindfulness parenting; children's emotional development



## **PENDAHULUAN**

Pengasuhan merupakan fondasi yang krusial dalam pembentukan karakter, perkembangan emosional, dan kesejahteraan psikologis anak. Komunikasi dan interaksi yang terjalin antara pengasuh, dalam hal ini orang tua dan guru, memiliki dampak jangka panjang yang signifikan terhadap kualitas hubungan dan kemampuan sosial-emosional anak, serta resiliensi mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang memperhatikan kesejahteraan emosi anak membantu mengurangi stres pengasuh dan meningkatkan efektivitas pendekatan pengasuhan.

Namun, dinamika pengasuhan sering kali diwarnai oleh tekanan dan respons reaktif yang dapat menghambat terciptanya komunikasi yang sehat dan konstruktif. Banyak orang tua mengalami stres akibat situasi global seperti pandemi, yang berdampak langsung pada kualitas interaksi mereka dengan anak. Dalam konteks pengasuhan modern yang serba cepat, instan dan penuh distraksi, pengasuh menghadapi tantangan untuk berkomunikasi dengan cara yang efektif. Hal ini dapat memicu kesalahpahaman, konflik, dan terputusnya koneksi emosional antara pengasuh dan anak, yang pada gilirannya dapat membuat anak merasa tidak didengar dan tidak aman.

Dalam penelitian oleh Wang et al. (2023), ditemukan bahwa komunikasi berbasis empati memiliki peran vital dalam membangun hubungan yang aman dan suportif, serta memfasilitasi regulasi emosi pada anak. Sikap empati sebagai kemampuan untuk memahami dan berbagi perasaan orang lain memungkinkan pengasuh untuk melihat dunia dari sudut pandang anak dan mengenali kebutuhan emosional mereka yang sering kali tersembunyi di balik perilaku tampak. Ketika pengasuh merespons dengan empati, anak merasa tervalidasi atas perasaannya, sehingga memperkuat rasa percaya dan keterbukaan dalam hubungan.

Praktik mindfulness atau kesadaran penuh juga sangat penting dalam konteks komunikasi pengasuhan. Pengasuh yang berlatih mindfulness dapat lebih hadir dalam interaksi mereka dengan anak, serta menanggapi perilaku anak dengan lebih bijaksana dan tenang, bukan secara impulsif. Minimnya komunikasi berbasis empati dan mindfulness dapat berimplikasi negatif pada berbagai aspek

perkembangan anak, menghambat kemampuan mereka dalam regulasi emosi dan pemahaman terhadap perasaan orang lain, yang dapat menyebabkan masalah perilaku.

Pola komunikasi yang tidak empatik dan tidak mindful dapat menciptakan lingkungan pengasuhan yang penuh stres, yang berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis baik pengasuh maupun anak. Penerapan komunikasi berbasis empati dan mindfulness dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kesehatan mental kedua belah pihak dalam hubungan tersebut. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk mengembangkan pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan pendekatan ini.

Pelatihan dan program yang berfokus pada pengembangan kemampuan empati dan mindfulness diharapkan dapat memberdayakan pengasuh untuk membangun jembatan hati dengan anak serta menciptakan ruang komunikasi yang aman dan penuh pemahaman. Dengan demikian, pengasuhan bukan hanya sekadar tugas untuk memenuhi kebutuhan fisik anak, tetapi juga menjadi proses interaksi yang memperkaya perkembangan emosional, sosial, dan kognitif anak secara optimal. Pengembangan komunikasi berbasis empati dan mindfulness adalah investasi penting dalam menciptakan generasi yang lebih resilien dan empatik, mampu membangun hubungan yang sehat di masa depan.

Secara keseluruhan, implementasi prinsip-prinsip komunikasi berbasis empati dan mindfulness dalam konteks pengasuhan akan membantu mengurangi risiko kesalahpahaman dan meningkatkan hubungan emosional yang sehat antara pengasuh dan anak, serta mendukung perkembangan anak yang optimal dalam menghadapi tantangan hidup yang kompleks di era modern.

## **METODE PENELITIAN**

Metode Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode studi literatur. Sesuai dengan definisi yang diberikan oleh Nazir (2014) dalam Putrihapsari & Fauziah (2020), studi literatur adalah penelitian yang dilakukan dengan cara menelaah berbagai kajian kepustakaan yang relevan untuk

mendukung pengumpulan data. Penggunaan metode ini bertujuan untuk memfasilitasi perencanaan awal penelitian dengan memanfaatkan sumber pustaka yang ada, sehingga peneliti tidak perlu terjun langsung ke lapangan untuk memperoleh data dasar.

Prosedur pelaksanaan studi literatur dalam penelitian ini mengikuti langkah-langkah berikut: identifikasi Sumber Data: Peneliti akan mengidentifikasi dan mengumpulkan sumber pustaka yang terkait dengan topik penelitian. Sumber yang dijadikan referensi dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori:

Sumber Data Primer: mencakup data hasil penelitian sebelumnya, laporan penelitian, dan jurnal ilmiah yang berhubungan langsung dengan tema digitalisasi dalam pembelajaran anak usia dini. Sumber Data Sekunder: Merupakan dukungan referensi seperti peraturan dasar hukum pemerintah, buku, dan literatur terkait yang membantu menjelaskan konteks dari penelitian.

Pengumpulan Sumber: Setelah mengidentifikasi, peneliti mengumpulkan sumber-sumber tersebut, baik dari perpustakaan, platform akademik online, maupun database yang relevan untuk mendapatkan dokumen yang diperlukan.

Analisis Data dilakukan setelah sumber data terkumpul, peneliti kemudian melakukan analisis data menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Selanjutnya, peneliti menggunakan perangkat komputer untuk mengakses sumber pustaka secara daring dan program pengolah kata untuk mencatat serta menyusun hasil analisis. Penggunaan bahan atau sumber pustaka yang dikumpulkan meliputi artikel jurnal, buku, laporan penelitian, dan peraturan yang berkaitan dengan pengaturan pembelajaran dalam konteks digitalisasi untuk anak usia dini.

Melalui prosedur dan penggunaan alat tersebut, diharapkan hasil analisis dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang bagaimana digitalisasi dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran untuk anak usia dini, serta sarana dan alat yang diperlukan dalam praktiknya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil studi literatur ini menunjukkan bahwa komunikasi berbasis empati dan mindfulness memainkan peran fundamental dalam pengasuhan anak usia dini. Komunikasi yang efektif dalam konteks pengasuhan tidak hanya sekadar proses penyampaian pesan verbal antara pengasuh dan anak, melainkan juga mencakup kualitas hubungan emosional, kehadiran penuh, dan sensitivitas terhadap kondisi psikologis anak. Ini sejalan dengan penelitian oleh Wang et al. (2023) yang menggarisbawahi pentingnya komunikasi yang empatik dalam membangun hubungan yang aman dan mendukung perkembangan emosional anak.

Penggunaan pendekatan empati memungkinkan pengasuh untuk lebih memahami perspektif anak, menanggapi kebutuhan emosional mereka dengan lebih peka, serta memberikan dukungan yang sesuai. Penelitian oleh Rifat dan Ratnasari (2023) menunjukkan bahwa kemampuan pengasuh untuk mengenali dan merespons perasaan anak dengan empati tidak hanya meningkatkan rasa percaya anak, tetapi juga memperkuat ikatan emosional antara pengasuh dan anak. Hal ini berkontribusi pada terciptanya lingkungan pengasuhan yang lebih positif dan mendukung.

Dalam pengasuhan yang didasarkan pada mindfulness, pengasuh diajak untuk hadir sepenuhnya dalam setiap interaksi dengan anak, mendengarkan secara aktif tanpa terdistorsi oleh pikiran atau emosi pribadi yang belum terselesaikan. Dengan menerapkan keterampilan mindfulness, pengasuh dapat mengelola reaksi impulsif mereka dan tanggap terhadap perilaku anak dengan cara yang lebih tenang dan reflektif. Penelitian oleh Amelia et al. (2022) menekankan bahwa kehadiran mindful dalam interaksi antara pengasuh dan anak secara signifikan dapat mengurangi stres dalam proses pengasuhan, serta meningkatkan efektivitas komunikasi.

Kombinasi dari kedua pendekatan ini tidak hanya menciptakan iklim pengasuhan yang lebih baik, tetapi juga berpotensi mengembangkan kemampuan sosial dan emosional anak. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang

mendorong komunikasi empatik dan mindful cenderung lebih mampu dalam mengatur emosi mereka sendiri, memahami serta merespons perasaan orang lain, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Penelitian oleh Kinanti dan Khasanah (2022) menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki pengasuh yang menerapkan pendekatan ini menunjukkan peningkatan dalam keterampilan sosial dan resiliensi menghadapi tantangan.

Namun, tantangan yang dihadapi dalam pengasuhan modern, seperti tekanan sosial dan distraksi yang berasal dari teknologi, sering kali menghambat aplikasi teknik komunikasi ini. Sebagian pengasuh mungkin terjebak dalam pola komunikasi yang bernuansa kritik dan evaluasi daripada pengertian dan dukungan.

Oleh karena itu, penting bagi pengasuh, baik orang tua maupun guru, untuk melatih diri dalam pendekatan komunikasi yang berbasis empati dan mindfulness.

Program pelatihan dan pengembangan keterampilan dalam pengasuhan diperlukan untuk memperkuat kapasitas pengasuh dalam menerapkan komunikasi yang efektif. Dengan memfasilitasi pengalaman belajar tentang teknik mendengarkan aktif, penggunaan bahasa positif, dan pengelolaan reaksi emosional, para pengasuh dapat lebih siap untuk menciptakan interaksi yang lebih konstruktif.

Dengan demikian, studi ini menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi berbasis empati dan mindfulness sangat penting dalam membangun iklim pengasuhan yang sehat dan mendukung perkembangan anak. Ini hendaknya diterapkan secara luas di berbagai konteks pengasuhan untuk menciptakan generasi yang lebih resiliens, empatik, dan mampu membangun hubungan sosial yang sehat di masa depan. Secara spesifik, hasil-hasil penting dari kajian pustaka yang telah dianalisis dalam penelitian ini mencakup:

| <b>Fokus Kajian</b>                     | <b>Temuan Utama</b>                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Empati memperkuat hubungan emosional | Anak yang diasuh dengan pendekatan empatik cenderung memiliki kelekatan emosional yang lebih kuat dengan pengasuh, menunjukkan perilaku prososial yang tinggi, dan mampu mengembangkan pemahaman yang baik terhadap perasaan orang lain. |

| <b>Fokus Kajian</b>                                   | <b>Temuan Utama</b>                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Mindfulness meningkatkan kualitas respons pengasuh | Pengasuh yang mindful cenderung tidak bersikap reaktif terhadap perilaku anak. Mereka mampu memberi jeda, memahami konteks perilaku anak, serta memberikan tanggapan yang menenangkan dan terarah secara pedagogis.      |
| 3. Pengaruh terhadap perkembangan anak                | Pendekatan ini terbukti mendukung regulasi emosi, memperkuat kepercayaan diri anak, serta meningkatkan kompetensi sosial. Anak juga cenderung lebih resilient terhadap tekanan sosial dan lingkungan.                    |
| 4. Tantangan utama                                    | Praktik komunikasi empatik dan mindful masih menghadapi kendala dalam hal keterbatasan pengetahuan pengasuh, tekanan sosial ekonomi, serta pengaruh budaya yang menormalisasi pola komunikasi otoriter.                  |
| 5. Strategi pemberdayaan                              | Penguatan kapasitas pengasuh melalui pelatihan, literatur, dan komunitas pendukung menjadi krusial untuk membudayakan komunikasi berbasis empati dan mindfulness secara luas dalam lingkungan keluarga dan lembaga PAUD. |

## **Pembahasan**

Komunikasi dalam pengasuhan menjadi fondasi utama dalam pembentukan karakter dan stabilitas emosional anak. Temuan dalam studi ini mengonfirmasi bahwa komunikasi berbasis empati dan mindfulness bukan hanya strategi teknis, tetapi juga pendekatan holistik yang menyentuh aspek psikologis dan spiritual dalam proses pengasuhan. Ketika pengasuh hadir secara sadar dan mampu melihat dunia dari sudut pandang anak, interaksi yang terjadi menjadi lebih bermakna, penuh kasih, dan mendukung pertumbuhan psikososial anak.

Pendekatan empati, sebagaimana dijelaskan oleh Muzzammil (2022), memungkinkan pengasuh untuk memahami emosi anak secara mendalam. Empati bukan hanya tentang “merasa Bersama” tetapi juga tentang memberikan ruang dan validasi terhadap perasaan anak. Hal ini penting terutama dalam fase perkembangan awal, ketika anak belum mampu mengungkapkan emosinya secara

verbal dan cenderung menunjukkan reaksi dalam bentuk perilaku.

Sementara itu, praktik mindfulness dalam pengasuhan sebagaimana dijelaskan oleh Harahap & Irman, (2024) berkontribusi terhadap peningkatan kualitas interaksi antara pengasuh dan anak. Mindfulness membantu pengasuh untuk tetap tenang dalam menghadapi situasi sulit, serta memberikan respons yang tepat waktu dan proporsional. Ini sangat penting dalam mencegah reaksi emosional yang merugikan anak, seperti bentakan, pengabaian, atau kekerasan verbal.

Penelitian oleh Tambunan et al. (2023), juga mendukung pentingnya pendekatan ini. Mereka menekankan bahwa komunikasi yang mindful dan empatik menciptakan koneksi otak yang sehat antara anak dan pengasuh, yang dikenal sebagai integrasi otak. Koneksi ini memfasilitasi perkembangan fungsi eksekutif pada anak seperti perencanaan, pengambilan keputusan, dan kontrol impuls.

Namun, realitas pengasuhan di lapangan sering kali belum sejalan dengan pendekatan ini. Banyak pengasuh masih mengandalkan pola lama yang menekankan kepatuhan tanpa ruang dialog. Selain itu, penggunaan teknologi dan gaya hidup serba cepat juga mengurangi kehadiran utuh pengasuh dalam interaksi dengan anak. Oleh karena itu, pembentukan kebiasaan komunikasi empatik dan mindful memerlukan intervensi yang sistematis.

Salah satu pendekatan efektif adalah pelatihan pengasuh yang fokus pada pengembangan kesadaran diri, keterampilan mendengarkan aktif, penggunaan bahasa positif, dan manajemen emosi. Komunitas pengasuhan yang suportif juga dapat menjadi ruang berbagi praktik baik, tantangan, dan strategi komunikasi. Literasi pengasuhan yang dikembangkan dari sumber-sumber terpercaya juga penting untuk meningkatkan pemahaman pengasuh terhadap pentingnya komunikasi yang menyentuh aspek afektif anak.

Dengan memperkuat kapasitas pengasuh dalam berkomunikasi secara empatik dan mindful, akan terbentuk lingkungan pengasuhan yang lebih sehat secara emosional. Hal ini menjadi pondasi kuat dalam membentuk anak yang tidak hanya cerdas secara kognitif, tetapi juga matang secara emosional, berdaya dalam

relasi sosial, dan siap menghadapi tantangan kehidupan.

Secara keseluruhan, komunikasi berbasis empati dan mindfulness bukan hanya menjadi alternatif pendekatan pengasuhan, tetapi seharusnya menjadi fondasi utama dalam interaksi antara anak dan pengasuh. Dengan penerapan yang konsisten, komunikasi ini akan membentuk generasi yang lebih sadar diri, empatik terhadap sesama, dan memiliki ketahanan psikologis yang kuat dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern.

## **KESIMPULAN**

Komunikasi berbasis empati dan mindfulness dalam pengasuhan merupakan pendekatan yang sangat efektif untuk membangun hubungan yang harmonis antara orang tua dan anak. Dengan menerapkan teknik mendengarkan aktif, penggunaan bahasa positif, serta pengelolaan emosi, orang tua dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional anak secara optimal. Komunikasi berbasis empati dan mindfulness merupakan pilar esensial dalam pengasuhan yang efektif dan sehat. Latar belakang ini menyoroti bagaimana tekanan dan distraksi modern seringkali menghambat terjalinnya komunikasi yang mendalam dan penuh pemahaman antara pengasuh dan anak. Akibatnya, koneksi emosional dapat terputus, dan perkembangan sosial-emosional anak berpotensi terhambat.

Empati, sebagai kemampuan memahami dan berbagi perasaan, memungkinkan pengasuh melihat dunia dari perspektif anak, memvalidasi emosi mereka, dan membangun rasa percaya. Sementara mindfulness, sebagai praktik hadir utuh tanpa menghakimi, membantu pengasuh merespons perilaku anak dengan lebih tenang dan reflektif. Ketidadaan kedua elemen ini dalam komunikasi pengasuhan dapat berimplikasi negatif pada regulasi emosi anak, kemampuan berelasi, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Oleh karena itu, dengan membekali pengasuh dengan pemahaman dan keterampilan komunikasi berbasis empati dan mindfulness menjadi krusial. Upaya ini bukan hanya meningkatkan kualitas hubungan pengasuh dan anak, tetapi juga menanamkan fondasi yang kuat bagi perkembangan anak yang resilien, empatik, dan mampu membangun hubungan yang sehat di masa depan.

Pengasuh dalam hal ini Orang tua maupun guru dapat terus mengembangkan keterampilan empati dan mindfulness melalui berbagai metode, seperti pelatihan, membaca literatur terkait, atau mengikuti komunitas pengasuhan yang mendukung secara optimal pengasuhan seperti dibawah ini.

## REFERENSI

- Amelia et al. (2022) Amelia et al. "Pelatihan Mindful Parenting Sebagai Strategi Pengasuhan Orang Tua Siswa Paud Bunga Bangsa Semarang" *Reswara jurnal pengabdian kepada masyarakat* (2022) doi:10.46576/rjpkkm.v3i2.1857
- Lestari et al. (2021) Lestari et al. "Komunikasi Positif Dalam Pengasuhan Anak Prasekolah" *Jurnal pengabdian masyarakat progresif humanis* (2021) doi:10.30591/japhb.v4i2.2076
- Lismayanti et al. (2021) Lismayanti et al. "Peran Orang Tua Dalam Memotivasi Anak untuk Mengikuti Pembelajaran E-Learning (ONLINE)" *Comm-edu (community education journal)* (2021) doi:10.22460/comm-edu.v4i2.6794
- Mairani et al. (2023) Mairani et al. "Edukasi Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak dan Sanitasi Lingkungan Dalam Konteks GERMAS di Gampong Ilie Ulee Kareng Banda Aceh" *Jurnal pengabdian masyarakat progresif humanis brainstorming* (2023) doi:10.30591/japhb.v6i2.4144
- Muzzammil (2022) Muzzammil "Parenting Communication: Penerapan Komunikasi Empatik dalam Pola Pengasuhan Anak" *Ikomik jurnal ilmu komunikasi dan informasi* (2022) doi:10.33830/ikomik.v2i2.3881
- Sakti et al. (2023) Sakti et al. "Program Pengasuhan Positif dan Bina Keluarga Muda di Kota Semarang" *Jurnal abdi Insani* (2023) doi:10.29303/abdiinsani.v10i1.836
- Tambunan et al. (2023) Tambunan et al. "Komunikasi Anggota Keluarga untuk Pengasuhan Anak Cerebral Palsy" *Ekspresi dan persepsi jurnal ilmu komunikasi* (2023) doi:10.33822/jep.v6i3.6179
- Yuliasari & Sumayyah (2023) Yuliasari and Sumayyah "Parenting Class: Peran Resiliensi Untuk Meningkatkan Parental Well-Being Pada Orangtua Generasi Z" *Amaliah jurnal pengabdian kepada masyarakat* (2023) doi:10.32696/ajpkkm.v7i2.2283