

Peran Ayah dalam Pendidikan Karakter Berbasis Mindfulness Pada Anak Perempuan di Lingkungan Keluarga (Studi Kasus KB Al Muchsin Kendal)

Naila Fikrina Afrih Lia

nailafikrinaafrihlia@walisongo.ac.id

Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Walisongo
Semarang

Abstrak: Pendidikan karakter sangat penting untuk diimplementasikan sejak dini pada anak sebagai fondasi dalam kehidupannya. *Mindfulness* merupakan salah satu startegi dalam pengasuhan anak dengan kelebihan adanya kesadaran penuh dalam berinteraksi dengan anak, yang mencakup mendengarkan, memahami, dan merespons kebutuhan emosional anak dengan empati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran ayah dalam mengimplementasikan pendidikan karakter berbasis *mindfulness* pada anak perempuan di keluarga dan strategi yang digunakan dalam mendukung pendidikan karakter berbasis *mindfulness* di keluarga. Metode penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan subyek penelitian pada ayah dari peserta didik di KB Al Muchsin Kendal yang berprofesi sebagai pekerja kantoran. Pengumpulan data dengan teknik triangulasi data dan analisis data menggunakan model Miles dan Hubermen. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ayah memiliki peran sebagai tauladan, *bonding* pada anak perempuan semakin kuat, tempat bercerita yang nyaman, membangun pembiasaan positif di keluarga, serta membentuk karakter emosional anak yang tegas, berani bertanggungjawab, lembut, sabar, dan penyayang. Strategi yang digunakan dalam mendukung pendidikan karakter berbasis *mindfulness* di rumah dengan memberikan pelukan pada anak, menerapkan sikap demokrasi di keluarga, dan kesepakatan dalam keluarga. Pendidikan karakter berbasis *mindfulness* pada anak perempuan di lingkungan keluarga dengan hadirnya sosok ayah yang humanis memperkuat terbentuknya kecerdasan intrapersonal dan interpersonal dalam diri anak. Sehingga peran ayah yang aktif dan penuh perhatian dalam pendidikan karakter sangat penting untuk membentuk kepribadian yang sehat dan tangguh pada anak perempuan di dalam keluarga. Tantangan ayah dalam pendidikan karakter berbasis *mindfulness* yaitu management waktu dan hati di tengah tanggungjawabnya sebagai kepala keluarga, serta keterbatasan pemahaman tentang konsep *mindfulness* pada ayah dalam menerapkan pendidikan karakter. Keterlibatan aktif dan penerapan *mindfulness* dapat menghasilkan manfaat yang besar bagi anak. Dukungan dan pemahaman yang tepat, dapat menjadikan ayah sebagai agen perubahan positif dalam pendidikan karakter anak di keluarga, menyiapkan anak perempuan menjadi sosok ibu dan wanita karir yang unggul di kehidupan mendatang.

Kata kunci: peran ayah, pendidikan karakter, *mindfulness*, anak perempuan, lingkungan keluarga

Abstract: Character education is very important to be implemented from an early age in children as a foundation in their lives. *Mindfulness* is a strategy in parenting with the advantage of full awareness in interacting with children, which includes listening, understanding and responding to children's emotional needs with empathy. This research aims to determine the role of fathers in implementing mindfulness-based character education for girls in the family and the strategies used to support mindfulness-based character education in the family. This research method is descriptive qualitative with research subjects being the fathers of students at KB Al Muchsin Kendal who work as office workers. Data collection using data triangulation techniques and data analysis using the Miles and Hubermen model. The results of this research explain that fathers have a role as a role model, bonding with daughters becomes stronger, a comfortable place to tell stories, building positive habits in the family, and forming emotional characters in children who are firm, brave, responsible, gentle, patient and loving. The strategies used to support mindfulness-based character education at home include giving hugs to children, implementing a democratic attitude in the family, and agreement within the family. Mindfulness-based character education for girls in a family environment with the presence of a humanist father figure strengthens the formation of intrapersonal and interpersonal intelligence in children. So the role of an active and attentive father in character education is very important to form a healthy and strong personality in girls in the family.

Keywords: *father's role, character building, mindfulness, girl, family environment*

PENDAHULUAN

Pendidikan karakter merupakan proses yang bertujuan untuk membentuk karakter spiritual, moral, dan sosial dalam diri anak. Iklim lingkungan positif sangat besar memberikan dampak terhadap pembentukan karakter anak, sehingga anak dapat berinteraksi sosial dengan lingkungannya. Menurut Lickona pendidikan karakter seperti kejujuran, tanggung jawab, dan empati dapat dilakukan dengan memberikan stimulasi rangsangan pada perkembangan moral anak (Hulu & Naibaho, 2023; Ma'viah et al., 2022). Pendidikan karakter menjadi bagian dalam stimulasi rangsangan pada anak pada aspek perkembangan sosial emosional anak. Perkembangan sosial emosional pada anak dapat terbentuk dengan pemberian rangsangan secara terus menerus. Oleh sebab itu pendidikan karakter memiliki peran sentral dalam pengembangan keterampilan sosial anak.

Pembentukan karakter dalam diri anak harus dilakukan perencanaan yang diberikan secara kontinue pada diri anak, sehingga menjadikan karakter fondasi yang kuat dalam diri anak untuk kehidupan selanjutnya (Sholichah, 2018). Stimulasi rangsangan yang diberikan pada anak yang direncanakan dengan baik, menjadi bagian dalam rangsangan pendidikan karakter dalam diri anak sehingga dapat meningkatkan kemampuan anak pada kecerdasan interpersonal maupun intrapersonal, serta anak mampu berkolaborasi, berkomunikasi, menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif.

Menurut Taylor et al, karakter sosial dalam diri anak berhubungan erat dengan kepribadian diri anak yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional anak (Daulay et al., 2023), maka anak harus mendapatkan stimulasi rangsangan sosial yang berkarakter, sehingga dapat membantu dalam keberhasilan pendidikan karakter dengan didukung adanya hubungan yang sehat dan positif dalam lingkungan sosial anak (Puspytasari, 2022; Rika D., Suci L., Indra B., 2020).

Pentingnya pendidikan karakter dalam stimulasi perkembangan moral dan sosial anak juga diakui dalam konteks pendidikan formal (Astuti, 2022; Ma'viah et al., 2022; Nurasih et al., 2022). Sekolah yang mengintegrasikan pendidikan karakter dalam kurikulum menunjukkan hasil yang lebih baik dalam hal perilaku siswa dan lingkungan sekolah yang lebih positif (Zins et al., 2018). Dengan mengajarkan anak-anak untuk mengenali dan menghargai karakter sosial, pendidikan karakter tidak hanya membentuk individu yang lebih baik, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan masyarakat yang lebih beretika dan harmonis (Kosim, 2012). Pendidikan karakter pada abad 21 sangat penting untuk diimplementasikan dengan tantangan zaman yang semakin pesat, hal ini dapat dimulai dari lingkungan terdekat anak yaitu lingkungan keluarga (Aopmonaim et al., 2023; Sukiyani, 2015). Pada pendidikan keluarga sosok ayah memiliki peran penting dalam pendidikan karakter anak, ayah memiliki pengaruh yang signifikan dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak (Kadri, 2023; Puspytasari, 2022), terutama emosional dan sosial anak.

Sosok ayah memiliki pengaruh mendalam dalam pembentukan karakter anak, terutama dalam aspek keteguhan, keberanian, dan tanggung jawab yang sering dijadikan panutan di lingkungan keluarga (Andriani & Muliati, 2024; Insan, 2021). Keterlibatan ayah dalam mendidik anak memberikan dampak positif terhadap perilaku prososial, pengendalian diri, dan stabilitas emosional, yang merupakan fondasi dari pendidikan karakter yang kuat (Dea Komalasari & Pardjono, 2016). Hubungan antara ibu dan ayah dalam membentuk pola asuh yang konsisten dan positif dapat meningkatkan karakter dalam diri anak (Puspytasari, 2022). Keterlibatan ayah dalam pendidikan karakter anak berdampak kuat terhadap perkembangan identitas dan pengendalian diri anak (Ma'arif Tarigan et al., 2023; Putri Hidayat & Hastuti, 2022). Ayah yang terlibat memberikan model langsung dalam pengendalian emosi dan pemecahan masalah sangat relevan untuk pengembangan karakter anak. Anak akan berkembang karakter dalam dirinya atas dorongan keterlibatan ayah yang aktif di dalam lingkungan keluarga sehingga keterampilan sosial dan kontrol diri dalam diri anak berkembang baik (Kusaini et al., 2024; Ma'arif Tarigan et al., 2023; Sairah & Chandra, 2022).

Keberadaan sosok ayah pada anak perempuan dalam keluarga sangat kuat, terlebih dalam membangun kesadaran diri pada anak perempuan untuk menjadi pribadi yang unggul dan tangguh, mampu mengelola stres dengan baik, serta mengembangkan ketahanan mental yang kuat. Peran ayah dalam keluarga memberikan kontribusi penting terhadap stabilitas emosional anak

perempuan, membantu mereka membangun kepercayaan diri, tanggung jawab, dan ketahanan diri dalam menghadapi tantangan hidup. Keterlibatan ayah yang positif dalam pendidikan karakter anak perempuan turut membantu perkembangan karakter seperti empati, keberanian, dan integritas (Ma'arif Tarigan et al., 2023; Putri Hidayat & Hastuti, 2022).

Pendidikan karakter untuk anak perempuan memiliki peran penting dalam membentuk identitas, nilai, dan perilaku yang positif. Pendidikan karakter tidak hanya berkaitan dengan pengajaran nilai-nilai moral, tetapi juga mencakup pengembangan keterampilan sosial dan emosional yang akan membantu anak perempuan menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Ayah memiliki peran sebagai panutan bagi anak perempuan (Kadri, 2023). Keterlibatan ayah dalam pendidikan karakter anak perempuan dapat meningkatkan kepercayaan diri, empati, dan kemampuan sosial mereka (Najmul Hidayat et al., 2024).

Bonding antara ayah dan anak perempuan menjadi aspek kunci dalam proses pendidikan karakter. Hubungan yang erat dan penuh kasih antara ayah dan anak perempuan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan karakter yang positif (Ardiya Waroka et al., 2024). Ayah yang aktif terlibat dalam kegiatan sehari-hari dengan anak perempuan mereka dapat memperkuat ikatan emosional yang penting, sehingga anak merasa lebih dihargai dan didukung. Aktivitas seperti bermain, belajar, atau berbagi pengalaman hidup dapat menjadi sarana untuk mengajarkan nilai-nilai karakter, sekaligus memperkuat hubungan antara ayah dan anak.

Di era modern ini, pendidikan karakter menjadi semakin penting untuk dikuatkan sejak dini pada anak-anak, terlebih menjadi fondasi dalam menghadapi berbagai tekanan sosial yang semakin kompleks (Andriani & Muliati, 2024; Putri Hidayat & Hastuti, 2022). Anak perempuan sangat berat dalam menghadapi tantangan zaman terlebih dalam membentuk identitas dan karakter mereka di tengah pengaruh media sosial, tekanan akademis, dan ekspektasi sosial (Sukatin et al., 2020). Pendidikan karakter untuk anak perempuan bertujuan dalam memperkuat pondasi karakter dasar seperti kejujuran, kedisiplinan, empati, dan kemandirian. Sebagai bagian dari pendidikan karakter, *mindfulness* atau perhatian penuh adalah pendekatan yang semakin banyak diterapkan untuk membantu anak-anak mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka secara lebih baik. Dengan *mindfulness*, anak-anak diajarkan untuk lebih fokus pada momen saat ini, mengenali perasaan yang muncul, serta meresponnya dengan cara yang sehat dan konstruktif (Kander et al., 2024; Whelan-Berry & Niemiec, 2021).

Dalam pembentukan karakter pada anak perempuan sosok ayah semakin diakui menjadi kunci penting dalam keberhasilan stimulasi perkembangan moral, sosial, dan emosional anak. Ayah berperan dalam membentuk fondasi karakter anak perempuan melalui kedekatan emosional dan contoh perilaku yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari. Keterlibatan ayah dalam pengasuhan yang positif memiliki kontribusi dalam pembentukan karakter untuk memiliki sikap empati, disiplin, dan rasa tanggung jawab yang tinggi (Putri Hidayat & Hastuti, 2022). Selain itu peran ayah juga memiliki dampak terhadap perkembangan perilaku prososial dalam diri anak berupa sikap agresif. Maka peran ayah dalam pengasuhan anak perempuan di lingkungan keluarga secara konsisten dapat berkontribusi pada pembentukan karakter yang sehat dan stabil pada anak. Kehadiran ayah di tengah aktifitas sehari-hari anak perempuan yang utuh dan responsif membantu anak merasa aman, sehingga dapat meningkatkan kapasitas anak untuk mengembangkan karakter yang baik dalam interaksi sosial anak (Insan, 2021; Najmul Hidayat et al., 2024).

Pendekatan *mindfulness* dapat dilakukan dengan memberikan perhatian utuh dan keterlibatan secara aktif dalam pengasuhan. Peran ayah yang menjadi sosok pemimpin dalam keluarga dapat menjadi salah satu jembatan dalam pendidikan karakter berbasis *mindfulness* bagi anak. Ayah yang terlibat dalam proses pendidikan karakter berbasis *mindfulness* mampu menjadi teladan dalam pengelolaan emosi, yang sangat penting bagi anak perempuan yang sedang dalam proses pembentukan identitas diri (Ardiya Waroka et al., 2024; Kander et al., 2024; Ma'arif Tarigan et al., 2023). Keterlibatan ayah dalam pengajaran *mindfulness* tidak hanya memperkuat hubungan ayah-anak tetapi juga membantu anak mengembangkan rasa aman dan percaya diri yang tinggi.

Pendekatan *mindfulness* dalam pendidikan karakter menekankan pada peningkatan kesadaran diri dan pengelolaan emosi yang efektif. *Mindfulness* mendorong anak untuk lebih peka terhadap karakter moral seperti empati, toleransi, dan rasa syukur. Dalam konteks keluarga, *mindfulness* dapat diterapkan melalui pendekatan komunikasi yang terbuka, memberikan perhatian

penuh saat berinteraksi dengan anak, dan mengajarkan cara merespons konflik dengan lebih tenang dan bijaksana (Sukiyani, 2015).

Penerapan konsep *mindfulness* yang dilakukan oleh sosok ayah dapat membantu mengurangi konflik keluarga dan meningkatkan keterikatan emosional antara ayah dan anak. Sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan karakter yang ditanamkan dalam keseharian keluarga dan mendorong pembentukan generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik tetapi juga matang secara emosional dan sosial (Irawati et al., 2022; Kosim, 2012).

Mindfulness sebagai pendekatan dalam pendidikan karakter telah mendapatkan perhatian yang signifikan, terutama dalam konteks anak-anak generasi Z yang tumbuh di era digital dan serba cepat. *Mindfulness*, yang didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang esensial, seperti empati, pengendalian diri, dan ketahanan (Kander et al., 2024; Ma'viah et al., 2022). Di tengah tantangan yang dihadapi generasi Z, termasuk tekanan sosial media dan kecemasan yang tinggi, pendidikan karakter berbasis *mindfulness* dapat memberikan alat yang diperlukan untuk menghadapi stres dan membangun hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan orang lain.

Generasi Z yang dikenal dengan keterampilan teknologi yang kuat, tetapi juga menghadapi tantangan terkait kesehatan mental. Pendekatan *mindfulness* dalam pendidikan karakter di keluarga dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada anak-anak dan remaja, serta meningkatkan kesejahteraan hidupnya secara utuh (Dwi Noviani, 2023). Dengan menerapkan *mindfulness* dalam pendidikan karakter, anak-anak tidak hanya belajar nilai-nilai moral seperti kejujuran dan tanggung jawab, tetapi juga bagaimana mengelola emosi mereka dan berinteraksi dengan baik dalam konteks sosial. Program-program yang mengintegrasikan *mindfulness* ke dalam kurikulum dapat memberikan dampak positif dalam pengembangan keterampilan interpersonal dan intrapersonal. Pendidikan karakter berbasis *mindfulness* dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas, seperti meditasi, refleksi diri, dan latihan pernapasan. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran diri anak, tetapi juga mendorong mereka untuk lebih terbuka terhadap pengalaman dan perspektif orang lain. Dengan demikian, pendidikan karakter yang mengintegrasikan *mindfulness* dapat membantu anak-anak generasi Z menjadi individu yang lebih empatik, resilien, dan mampu beradaptasi dengan tuntutan zaman yang terus berubah (Faizah & Khobir, 2023).

Pentingnya pendidikan karakter berbasis *mindfulness* yang diiringi dengan *bonding* yang kuat antara ayah dan anak perempuan juga diakui dalam konteks pendidikan formal. (Rika D., Suci L., Indra B., 2020). Sekolah yang memfasilitasi program pendidikan karakter yang melibatkan ayah dalam proses pembelajaran cenderung menunjukkan hasil yang lebih baik dalam hal perilaku dan prestasi akademis anak (Kosim, 2012). Dengan demikian, membangun hubungan yang sehat dan suportif antara ayah dan anak perempuan tidak hanya berkontribusi pada pengembangan karakter, tetapi juga menciptakan fondasi yang kuat untuk masa depan anak. Peran ayah dalam pendidikan karakter berbasis *mindfulness* untuk anak perempuan di lingkungan keluarga menjadi sangat relevan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menganalisis peran ayah dalam pendidikan karakter berbasis *mindfulness* pada anak perempuan di lingkungan keluarga, serta mengidentifikasi praktik *mindfulness* dalam pendidikan karakter untuk anak perempuan di lingkungan keluarga, sehingga sosok ayah akan memiliki tantangan dalam menerapkan pendidikan karakter pada anak sesuai dengan perkembangan zaman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif karena memiliki tujuan untuk melihat gejala sosial yang nampak di lingkungan (Fadli, 2021) yaitu untuk mendapatkan fakta tentang peran ayah dalam pendidikan karakter anak perempuan berbasis *mindfulness* di lingkungan keluarga pada peserta didik di KB Al Muchsin Kendal. Pada sekolah tersebut memiliki program parenting yang memberikan edukasi pada orang tua untuk pengasuhan anak usia dini yang kreatif dan bermakna. Salah satu program parenting yang dilakukan adalah dengan mengadakan seminar tentang pendidikan *mindfulness* dalam keluarga. Subyek penelitian ini adalah ayah dari anak-anak di KB AL Muchsin yang berjumlah 13 anak dengan komposisi berdasarkan jenis kelamin 8 anak berjenis kelamin perempuan dan 5 anak berjenis kelamin laki-laki. Pengumpulan data dilakukan dengan (1) studi dokumentasi tentang identitas, latar belakang pendidikan dan pola pengasuhan ayah pada anak perempuan di keluarga, (2) wawancara dengan ayah dari anak perempuan, (3)

angket tentang potret implementasi pendidikan karakter berbasis *mindfulness* pada anak perempuan di keluarga, dan (4) observasi terhadap sikap karakter anak.

Pengumpulan data melalui berbagai cara ini dilakukan dengan tujuan untuk mendeskripsikan peran ayah dalam mengimplementasikan pendidikan karakter berbasis *mindfulness* pada anak perempuan di lingkungan keluarga. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, kemudian data dianalisis secara kualitatif dengan menggunakan teknik analisis data model Miles dan Huberman melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Ayah dalam Pendidikan di Keluarga

Pendidikan karakter merupakan aspek penting dalam perkembangan pada anak usia dini yang harus mendapatkan stimulai dengan tepat. Pendidikan karakter merupakan bagian dari stimulasi perkembangan sosial emosional anak yang akan berdampak luar biasa dalam kehidupan selanjutnya. Masa usia dini yang merupakan *golden age* harus mendapatkan rangsangan pendidikan yang tepat mulai dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat sekitar. Maka pemberian rangsangan sosial emosional pada anak tidak hanya tertumpu pada pendidikan di sekolah oleh pendidik saja yang notabene hanya memiliki 25% waktu kebersamaan dengan anak. Sehingga dapat dikatakan bahwa waktu terbanyak anak adalah bersama keluarga di rumah.

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan pertama untuk anak berproses dalam pertumbuhan dan perkembangan hidupnya sejak dilahirkan ke dunia ini. Ayah dan ibu adalah sosok orang tua dalam keluarga yang menjadi tempat tumpuan anak untuk tumbuh menjadi pribadi yang berkarakter (Sukiyani, 2015). Sudah menjadi budaya bahwa ibu merupakan sosok yang mengatur seluruh aktivitas dan kebutuhan selama di rumah, sedangkan ayah merupakan sosok kepala keluarga yang bertanggungjawab memberikan kehidupan yang aman, nyaman, dan tentram di keluarga. Maka tugas ayah tidak hanya sebagai seorang kepala keluarga yang mencari nafkah untuk memenuhi semua kebutuhan keluarga. Ayah memiliki tugas yang lebih berat dalam keluarga yaitu memastikan seluruh anggota keluarga istri dan anaknya memiliki karakter yang mulia. Maka seorang ayah sangat besar perannya dalam membangun dinamika di dalam keluarga untuk terbangun budaya karakter terpuji.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa 25% merupakan ayah dari anak di KB Al Muchsin adalah seorang kepala keluarga yang menjadi tulang punggung satu-satunya di keluarga. Sehingga dapat dikatakan bahwa 75% anak berada dalam lingkungan keluarga yang kedua orang tuanya yaitu ayah dan ibunya adalah seorang pekerja. Sehingga aktifitas anak sehari-hari bersama dengan orang tua saat sebelum berangkat sekolah, pulang sekolah, serta saat akhir pekan. Maka ayah memiliki tugas bersama dengan ibu untuk mengasuh anak saat dikeluarga.

Sedangkan berdasarkan hasil angket bahwa ayah memiliki tugas pengasuhan pada anak perempuan saat dirumah pada aktivitas sehari-hari anak sebagai berikut:



Peran ayah dalam pengasuhan memiliki dampak positif pada perkembangan sosial dan emosional anak (Insan, 2021; Najmul Hidayat et al., 2024; Putri Hidayat & Hastuti, 2022). Ayah yang aktif berpartisipasi dalam kehidupan anak cenderung menghasilkan anak yang lebih percaya diri dan memiliki kemampuan sosial yang baik. Pendidikan karakter di lingkungan keluarga dapat menjadikan sosok ayah sebagai *role mode* bagi anak untuk memiliki karakter jujur, tanggung jawab, dan empati (Putri Hidayat & Hastuti, 2022).

Pendidikan Karakter Berbasis Mindfulness

Mindfulness merupakan kesadaran penuh untuk memusatkan perhatian terhadap apa yang sedang terjadi. Ini dapat menjadi salah satu strategi dalam mengimplementasikan pendidikan karakter pada anak. Pendidikan karakter berbasis *mindfulness* dapat disosialisasikan pada program parenting yang ada di sekolah, salah satunya yang sudah dilaksanakan di KB Al Muchsin dengan menyelenggarakan kelas edukasi untuk orang tua dengan materi pentingnya pendidikan keluarga berbasis *mindfulness* dengan tujuan dapat diimplementasikan dalam pendidikan karakter pada anak di lingkungan keluarga. Pendidikan karakter berbasis *mindfulness* dapat meningkatkan keterampilan sosial dan emosional anak (Kosim, 2012; Ma'viah et al., 2022). Dengan menerapkan *mindfulness*, anak belajar untuk lebih memperhatikan perasaan dan tindakan mereka, yang berkontribusi pada pembentukan karakter yang positif. Hubungan antara ayah dan anak perempuan yang dibangun dengan pendekatan *mindfulness* dapat memperkuat ikatan emosional yang positif dan komunikasi yang sehat (Kander et al., 2024; Whelan-Berry & Niemiec, 2021).

Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Mindfulness untuk Anak Perempuan

Ayah adalah bagian dari orang tua dalam keluarga yang memiliki peran terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidikan di dalam keluarga yang merupakan fondasi dasar dan kuat untuk membentuk karakter anak dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Sosok ayah yang berjiwa tegas namun penyayang menjadi potret ayah yang disenangi anak. Ayah memiliki peran dalam memberikan stimulasi rangsangan pada anak selama berinteraksi di keluarga, mulai dari anak bangun tidur sampai akan tidur lagi. Bahkan saat anak tidur terlelap orang tua masih dapat memberi rangsangan stimulasi pada anak dengan memberikan afirmasi-afirmasi positif lewat telinga anak seperti dengan mendongeng, membisikkan kata-kata keteladan, atau hanya memutar suara yang menenangkan (musik instrumental maupun murottal al-quran).

Ayah dapat mengimplementasikan praktik *mindfulness* dalam interaksi sehari-hari dengan anak. Interaksi anak dengan ayah dapat dimulai sejak anak bangun tidur. Ayah memberikan salam hangat kecupan di pipi dan pelukan erat sambil mengajak anak berdoa bangun tidur, mensyukuri atas nikmat yang telah Tuhan berikan sehingga bisa istirahat "bobok cantik supaya badan sehat dan kuat". Rangsangan positif dari ayah pada anak perempuan ini dapat memberikan *bonding* dan kelekatan pada anak untuk memiliki semangat dalam beraktifitas sehari-hari, menghilangkan tantrum pagi anak, memberikan afirmasi positif yang secara tidak langsung masuk dalam alam bawah sadar anak.

Ayah menciptakan iklim lingkungan positif untuk anak dalam membentuk karakter anak perempuan dengan memberikan pembiasaan positif saat di rumah, seperti (1) merapikan bantal dan guling saat bangun tidur, (2) menyediakan tempat sampah kering di dalam ruang tidur, ruang keluarga, ruang tamu, dan di dapur untuk anak tanggungjawab dan disiplin menjaga kebersihan saat di rumah, (3) mematikan televisi saat mulai berkumandang adzan magrib sampai isya. (4) membiasakan untuk sholat maghrib berjamaah di rumah. (5) memberikan *quality time* setiap akhir pekan bersama anak. Peran ayah dalam pendidikan karakter berbasis *mindfulness* sangat signifikan dalam perkembangan anak perempuan. Sosok ayah telah berhasil memiliki peran sebagai tauladan bagi anak perempuan, kedekatan (*bonding*) pada anak perempuan semakin kuat, ayah menjadi tempat bercerita anak yang nyaman, ayah berkontribusi dalam membangun iklim lingkungan keluarga yang positif, serta ayah membantu membentuk karakter emosional anak yang tegas, berani bertanggungjawab, lembut, sabar, dan penyayang.

Pendidikan karakter yang mengintegrasikan *mindfulness* dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi anak perempuan. Anak-anak yang terbiasa mendapatkan pembiasaan praktik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari akan memiliki kecerdasan intrapersonal dan interpersonal yang baik. Implementasi pembiasaan *mindfulness* pada anak sejak dini juga berdampak pada kemampuan akademik dan kesehatan mental yang lebih baik (Roeser et al. 2020). Pendekatan *mindfulness* membantu anak perempuan untuk lebih tangguh dan mampu menghadapi berbagai

tantangan hidup. Sehingga akan memiliki fondasi yang kokoh sebagai pribadi perempuan yang kuat dengan perubahan zaman, dengan harapan akan lebih matang menjadikan anak perempuan sebagai sosok ibu juga wanita karir dikehidupan mendatang.

Strategi yang digunakan dalam mendukung pendidikan karakter berbasis mindfulness di Keluarga

Peran ayah dalam pendidikan karakter berbasis mindfulness di keluarga harus dilakukan dengan penuh cinta dan totalitas untuk kebersamaan anak dalam aktivitas sehari-hari. Keberadaan ayah di tengah keluarga menjadikan keteduhan suasana dirumah jika ayah mampu menjalankan perannya dengan baik, terlebih dilakukan dengan pendekatan *mindfulness*, sehingga anak merasa mendapatkan tempat dan porsi yang tepat dalam keluarga. Berikut strategi yang dilakukan oleh ayah dalam mengimplementasikan pendidikan karakter berbasis *mindfulness*:

Pertama, Ayah memberikan pelukan pada anak. Pelukan pada anak akan memberikan atmosfer positif pada anak, anak merasa dekat dengan ayah, dan mendapat perhatian khusus di hati ayahnya. Pelukan hangat yang langsung dirasakan oleh anak akan menjadi pengalaman positif bagi anak bahwa ayahnya adalah sosok pelindung bagi anak perempuan. Berdasarkan hasil angket beberapa moment pelukan ayah pada anak perempuan saat di lingkungan keluarga sebagai berikut : (1) Ayah memberikan pelukan pada anak saat akan tidur dan bangun tidur, (2) ayah memberikan pelukan saat anak tantrum, (3) ayah memberikan pelukan saat anak berangkat sekolah dan pulang sekolah, dan (4) ayah memberikan pelukan sebagai bentuk reward atas capaian anak

Kedua, Ayah menerapkan sikap demokrasi di keluarga. Sikap demokratis merupakan salah satu sikap yang menumbuhkan kebebasan pada anak untuk berekspresi baik verbal, maupun non verbal sebagai bagian eksistensi diri anak saat di lingkungan keluarga. Sikap demokrasi yang dibudayakan dalam keluarga akan memberikan kepercayaan dan tanggungjawab anak untuk memiliki peran menjadi salah satu bagian di keluarga, sehingga anak terfasilitasi untuk merdeka bermain yang positif. Berdasarkan hasil penelitian bahwa ayah menerapkan sikap demokratis pada anak di keluarga seperti; (1) memberikan kesempatan pada anak untuk bercerita sesuai imajinasi anak. Menjadi moment berharga dengan anak saat anak nyaman bercerita tentang aktivitas anak sehari-hari. Ayah yang berprofesi sebagai pekerja kantoran memiliki waktu yang terbatas untuk bersama dengan anak. Namun dengan pembiasaan yang dibangun dalam keluarga untuk berinteraksi yang dibagi dalam beberapa waktu mulai (a) waktu pagi adalah saat anak bangun tidur sampai berangkat sekolah, ayah membangun sikap demokratis anak dengan membiasakan untuk bercerita suasana hati anak, dan harapan anak nanti saat bermain bersama di sekolah dengan teman-teman (b) waktu sore adalah saat anak pulang sekolah anak dibiasakan untuk bercerita tentang pengalaman bermain bersama teman selama di sekolah, menyampaikan pesan dari guru, (c) waktu malam (d) waktu akhir pekan. (2) memberikan kesempatan anak untuk bermain yang positif, artinya anak bebas berkreasi saat bermain di rumah dengan media main yang ada, serta bertanggungjawab untuk menjaga mainan, sehingga ayah memberikan penguatan dengan menekankan pada aturan bermain dirumah yang disampaikan dan disepakati bersama anak dengan komunikatif yang humanis, bukan komunikasi yang justifikasi atau pelarangan.

Ketiga, Ayah membentuk aturan kesepakatan dalam keluarga. Berdasarkan hasil penelitian ini, strategi yang dilakukan oleh ayah untuk membuat kesepakatan bagi semua warga di lingkungan keluarga, termasuk antara anak dan ayah mulai dari; (1) *quality time*, kebersamaan dengan memberikan waktu bersama untuk berbagi cerita, bermain bersama, dan makan bersama. Menjadi kesepakatan aturan saat bersama untuk fokus kebersamaan anak, tidak sibuk dengan pekerjaan ayah, tidak sibuk dengan main HP, tidak sibuk nonton video, tidak sibuk kegiatan diluar rumah sendiri. Ayah memiliki komitmen waktu bersama seperti waktu magrib-isya, dan waktu akhir pekan adalah waktu keluarga bersama anak. (2) memberikan hak kesempatan untuk berbicara dan wajib untuk mendengarkan saat diajak bicara. Ayah memberikan kesempatan kepada anak untuk menceritakan pengalaman anak disekolah, dan ayah memantik anak untuk bercerita. (3) tanggungjawab dengan tugas masing-masing, semua anggota keluarga memiliki tugas masing-masing tak terkecuali ayah dan anak dengan porsinya masing-masing. Anak memiliki tugas untuk merapikan tempat tidur, mandi, makan, bermain, dan belajar, serta beribadah bersama orang tua. (4) disiplin dalam beraktivitas sehari-hari dirumah. Maka, lingkungan keluarga berperan besar dalam pendidikan karakter anak (Aopmonaim et al., 2023; Sukiyani, 2015). Keluarga yang menerapkan sikap demokratis akan memberikan dukungan pada semua anggota keluarga tak terkecuali anak perempuan untuk terbiasa berkomunikasi terbuka, anak akan nyaman bercerita pada ayahnya karena

ayah bagi anak perempuan adalah sosok pelindung baginya.

Tantangan dan hambatan ayah dalam melaksanakan pendidikan karakter berbasis *mindfulness*

Peran ayah sangat penting, terdapat berbagai tantangan yang mungkin dihadapi. Keterbatasan waktu akibat tuntutan pekerjaan dan kurangnya pemahaman tentang praktik *mindfulness* dapat menjadi hambatan. Banyak ayah tidak memiliki cukup pengetahuan untuk menerapkan *mindfulness* dalam pengasuhan, yang mengakibatkan ketidakpastian dalam berinteraksi dengan anak (Insan, 2021; Ma'viah et al., 2022). Maka sudah saatnya untuk parenting class adalah hal penting sebagai media orang tua untuk bisa kebersamaan dengan anak dengan memberikan yang terbaik bagi pertumbuhan dan perkembangan buah hatinya menjadi sosok yang berkarakter unggul.

PENUTUP

Peran ayah dalam pendidikan karakter berbasis *mindfulness* sangat signifikan dalam perkembangan anak perempuan. Sosok ayah telah berhasil memiliki peran sebagai tauladan bagi anak perempuan, kedekatan (*bonding*) pada anak perempuan semakin kuat, ayah menjadi tempat bercerita anak yang nyaman, ayah berkontribusi dalam membangun iklim lingkungan keluarga yang positif, serta ayah membantu membentuk karakter emosional anak yang tegas, berani bertanggungjawab, lembut, sabar, dan penyayang. Strategi yang digunakan dalam mendukung pendidikan karakter berbasis *mindfulness* di rumah dengan memberikan pelukan pada anak, menerapkan sikap demokrasi di keluarga, dan membentuk aturan kesepakatan dalam keluarga. Pendidikan karakter berbasis *mindfulness* pada anak perempuan di lingkungan keluarga dengan hadirnya sosok ayah yang humanis memperkuat terbentuknya kecerdasan intrapersonal dan interpersonal dalam diri anak. Sehingga peran ayah yang aktif dan penuh perhatian dalam pendidikan karakter sangat penting untuk membentuk kepribadian yang sehat dan tangguh pada anak perempuan di dalam keluarga. Tantangan dalam menerapkan pendidikan karakter berbasis *mindfulness* adalah manajemen waktu dan hati seorang ayah di tengah tanggungjawabnya sebagai kepala keluarga, serta keterbatasan pemahaman tentang konsep *mindfulness* pada ayah dalam menerapkan pendidikan karakter. Keterlibatan aktif dan penerapan *mindfulness* dapat menghasilkan manfaat yang besar bagi anak. Dukungan dan pemahaman yang tepat, dapat menjadikan ayah sebagai agen perubahan positif dalam pendidikan karakter anak di keluarga, menyiapkan anak perempuan menjadi sosok ibu dan wanita karir yang unggul di kehidupan mendatang.

Berdasarkan penelitian ini, disarankan satuan pendidikan dapat membuat program pendidikan orang tua dengan memasukkan elemen *mindfulness*, khususnya untuk ayah, guna mendukung pengasuhan yang lebih efektif. Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi cara-cara inovatif dalam melibatkan ayah dalam praktik *mindfulness* dan pendidikan karakter, serta memberikan wawasan lebih tentang dampak jangka panjang dari keterlibatan ayah dalam pendidikan karakter berbasis *mindfulness*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, P., & Muliati, I. (2024). Peran Ayah sebagai Pendidik dalam Pendidikan Anak pada Channel Youtube Parenting Rumah Keluarga Risman. *An-Nuha*, 4(2), 182-193. <https://doi.org/10.24036/annuha.v4i2.476>
- Aopmonaim, N. H., Babo, R., & Muhajir, M. (2023). Pendidikan karakter dalam Lingkungan Keluarga dan Sekolah untuk Mengatasi Degradasi Moral Peserta Didik SD IT Insan Cendekia Kota Baubau. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 9(2), 303-313. <https://doi.org/10.35326/pencerah.v9i2.3131>
- Ardiya Waroka, L., Nashori, F., & Syukur Rahmatullah, A. (2024). Keterlibatan Ayah Muslim dalam Pengasuhan Anak Usia Dini. *Azam Syukur Rahmatullah INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 2488-2499. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.13216>
- Astuti, L. (2022). PENERAPAN SIX PILLARS OF CHARACTER UNTUK MEMBANGUN KUALITAS KARAKTER ANAK. In *Jurnal Pendidikan Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat: Vol. IV* (Issue 2).
- Daulay, F. N., Soesanto, E., Gunawan, A. I., & Rahmandani, S. H. (2023). KETERAMPILAN SOSIAL DALAM PENGEMBANGAN DIRI KELOMPOK MAHASISWA. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 2(10), 31-40. <https://doi.org/10.6578/triwikrama.v2i11.1916>
- Dea Komalasari, M., & Pardjono, P. (2016). Pengembangan LKPD Terintegrasi Nilai Karakter Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab, Disiplin, Dan Prestasi Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 1, 36-47. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i1.8611>

- Dwi Noviani, D. (2023). Sosialisasi Urgensi Pendidikan Karakter Terhadap Remaja Millennial Generasi Z di Era Society 5.0. *ADM: Jurnal Abdi Dosen Dan Mahasiswa*, 1(2), 119. <https://doi.org/10.61930/jurnaladm.v1i2.208>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Faizah, H., & Khobir, A. (2023). Tantangan Pendidikan di Era Millennial. *Jurnal Basicedu*, 7(4), 2461–2469. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i4.5401>
- Hulu, B., & Naibaho, D. (2023). PENTINGNYA KOMPETENSI KEPERIBADIAN GURU DALAM PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN YANG DAPAT MEMBENTUK KARAKTER DISIPLIN PESERTA DIDIK. *Pediaqu: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 12005–12017. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/599>
- Insan, H. M. (2021). Analisis Peran Ayah Terhadap Pengasuhan Anak Dalam Membangun Ketahanan Keluarga Sebagai Pondasi Ketahanan Nasional. *Siyasyatuna: Jurnal Hukum Tata Negara*, 1(1), 49–57. <https://journal.iaitasik.ac.id/index.php/Siyasyatuna/article/view/67/42>
- Irawati, D., Iqbal, A. M., Hasanah, A., & Arifin, B. S. (2022). Profil Pelajar Pancasila Sebagai Upaya Mewujudkan Karakter Bangsa. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 1224–1238. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3622>
- Kadri, R. M. (2023). Peran Ayah Terhadap Pendidikan Anak dalam Keluarga Perspektif Al-Qur'an: Studi Tafsir Tarbawi Q.S Luqman: 14-19. *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2(1), 103–110. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v2i1.28>
- Kander, T. N., Lawrence, D., Fox, A., Houghton, S., & Becerra, R. (2024). Mindfulness-based interventions for preadolescent children: A comprehensive meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 102(October 2023), 101261. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.101261>
- Kosim, M. (2012). Urgensi Pendidikan Karakter. *Karsa: Journal of Social and Islamic Culture*, 84–92. <https://doi.org/10.19105/karsa.v19i1.78>
- Kusaini, U. N., Hatijah, E. R., Faradila, S. A., Hasanah, U. D., Julianti, M., Aryanto, R., Rasimin, R., Rahmayanty, D., & Ramadhoni, S. R. (2024). Hubungan Dukungan Ayah Terhadap Perkembangan Anak. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 5414–5426. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/11020/7564/18074>
- Ma'arif Tarigan, M. R., Mahabatul Ainiah, E., Lubis, A., Yunus Lubis, M., & Mustika Amalia, D. (2023). Peran Ayah dalam Pembentukan Karakter Anak: Telaah Surah Luqman Ayat 12-14. *Generasi Emas*, 6(2), 78–93. [https://doi.org/10.25299/ge.2023.vol6\(2\).13581](https://doi.org/10.25299/ge.2023.vol6(2).13581)
- Ma'viyah, A., Suryadi, & Ayuningrum, D. (2022). Implementasi Pendidikan Karakter dalam Pembentukan Sosial Emosional Anak Usia Dini di Taman Kanak-Kanak Islam Terpadu Wahdatul Ummah Metro Pusat. *El-Athfal : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Anak*, 2(02), 79–93. <https://doi.org/10.56872/elathfal.v2i02.832>
- Najmul Hidayat, A., Siti Nurapriani, J., & Liah Sapliah, N. (2024). Analisis Dampak Peran Ayah Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Di Smpn 2 Pasirjambu Kabupaten Bandung. *Jurnal Tahsinia*, 5(3), 347–363.
- Nurasiah, I., Marini, A., Nafiah, M., & Rachmawati, N. (2022). Nilai Kearifan Lokal: Proyek Paradigma Baru Program Sekolah Penggerak untuk Mewujudkan Profil Pelajar Pancasila. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 3639–3648. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2727>
- Puspytasari, H. H. (2022). Peran Keluarga dalam Pendidikan Karakter bagi Anak. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 1–10. <https://journal.unipdu.ac.id/index.php/jpi/article/view/2933>
- Putri Hidayat, W. S., & Hastuti, D. (2022). Is the Role of Father'S Parenting Important for the Character Building of Students? *Journal of Child, Family, and Consumer Studies*, 1(2), 71–80. <https://doi.org/10.29244/jcfcs.1.2.71-80>
- Rika D., Suci L., Indra B., J. P. dan K. (2020). *Pendidikan Karakter Untuk Anak Usia Dini*. 03(02), 67–78. <https://doi.org/10.46963/mash.v3i02.150>
- Sairah, S., & Chandra, A. (2022). Daycare dan Keterlibatan Ayah pada Pengasuhan Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4181–4188. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2498>
- Sholichah, A. S. (2018). Urgensi Tumbuh Kembang Anak terhadap Pembentukan Karakter. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 1(02), 154–171. <https://doi.org/10.37542/iq.v1i02.14>
- Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia*

- Dini*, 5(2), 77–90. <https://doi.org/10.14421/jga.2020.52-05>
- Sukiyani, F. Z. (2015). Pendidikan Karakter dalam Lingkungan Keluarga. *SOCIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 11(1). <https://doi.org/10.21831/socia.v11i1.5290>
- Whelan-Berry, K., & Niemiec, R. (2021). Integrating mindfulness and character strengths for improved wellbeing, stress, and relationships: A mixed-methods analysis of mindfulness-based strengths practice. *International Journal of Wellbeing*, 11(2), 38–50. <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i2.1545>