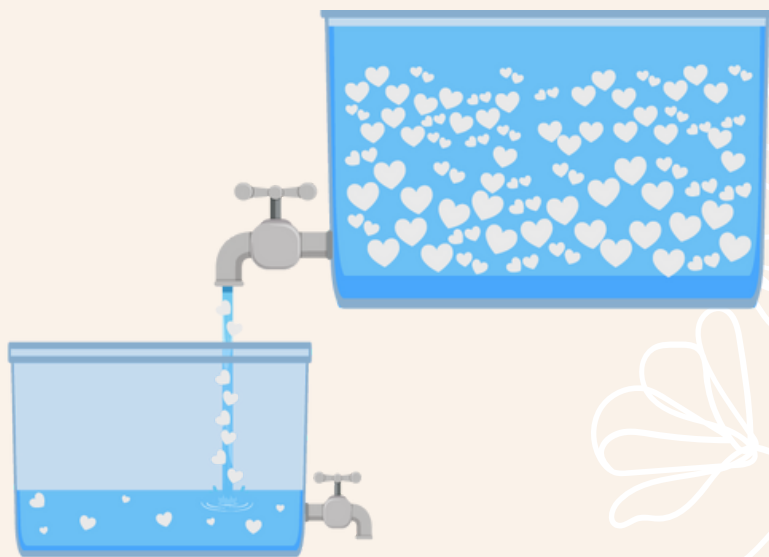


BATCH

3



# Mindful Parenting

---

MEMPERBAIKI - MENJERNIHKAN - MEMPERBESAR KAPASITAS CINTA



# Seberapa hadirkah Anda?

---

Pernahkah Anda merasa hari berjalan otomatis tiba-tiba hari sudah malam sementara Anda tidak terlalu menyadari apa saja yang sudah dilakukan hari itu?

Seringkali kita menemukan diri kita tak terhubung dengan kegiatan yang sama dan berulang-ulang kita lakukan setiap hari.

Kegiatan yang berulang menjadi kebiasaan yang membuat kita melakukan banyak hal rutin lebih mudah, tapi seringkali kita menjadi tidak bisa menikmati keindahan kejadian yang sedang berlangsung karena semua berjalan secara otomatis.

# Selamat datang

---

Selamat datang di Program Spesial "Mindful Parenting" yang diselenggarakan Rumah Inspirasi.



Kami -Aar & Lala- beserta tim dari Rumah Inspirasi akan menemani Anda berlatih dan meningkatkan kapasitas agar bisa menjadi diri yang lebih baik dan bisa meningkatkan kualitas hubungan bersama anak.

Program Mindful Parenting ini berlangsung selama 14 hari.

Program dimulai dengan Webinar Pengantar, dilanjutkan dengan serial pesan WhatsApp yang menjadi pembimbing Anda untuk berlatih setiap hari.

# Petunjuk kegiatan


---

- Simak Webinar Pengantar Mindful Parenting untuk mendapatkan gambaran utuh tentang kegiatan ini.
- Cetak (atau tulis ulang di dalam buku jurnal Anda) lembar kerja ditandai dengan ikon printer  di kanan atas dalam PDF ini.
- Anda akan menerima pesan Whatsapp (WA) setiap hari sekitar pukul 8-9 WIB selama program berlangsung. Pesan ini dikirim oleh tim Rumah Inspirasi untuk membantu Anda menjaga konsistensi dalam program ini.
- Silakan menjawab pesan WA dengan tanda  atau tanda lain sesuai isi dalam teks pesan WA.
- Program ini tanpa penghakiman, baik buruk, benar salah. Kami tidak akan menilai proses yang Anda lakukan, kami hanya menemani & menguatkan.

# Aturan Main

---

- Program ini berlangsung selama 14 (empat belas) hari. Anda perlu berkomitmen menjawab pesan Whatsapp dan melakukan proses sesuai petunjuk yang ada dalam pesan Whatsapp.
- Anda wajib menjawab pesan Whatsapp yang dikirim oleh Rumah Inspirasi. Jika Anda tidak menjawab 3x berturut-turut, Anda tidak akan menerima pesan lagi dalam program ini dan dianggap mengundurkan diri.
- Pada akhir program, akan diadakan pertemuan Zoom Khusus untuk peserta yang berhasil mengikuti Program hingga akhir.
- Dalam Pertemuan Zoom Khusus, Anda bisa berdiskusi dan bertanya langsung tentang pengalaman Anda menjalani latihan Mindful Parenting



"Meningkatkan kesadaran diri bukan hanya membuat hidup lebih berkualitas, tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan dengan anak, pasangan, dan lingkungan sekitar."

---

- RUMAH INSPIRASI

# Kegiatan

① Kuesioner	Mengisi kuesioner sebagai cermin untuk menilai kondisi mindfulness saat ini.
② Nafas Sadar	Berlatih membawa nafas ke dalam proses sadar, tak hanya otomatis.
③ Menenal Emosi	Berlatih mengenali keragaman emosi yang dirasakan dan dialami.
④ Mengobrol tanpa gawai	Berlatih membangun hubungan dan berkomunikasi secara penuh.
⑤ Menunda Gawai	Berlatih mengelola sumber distraksi.
⑥ Mengamati tanpa menghakimi	Berlatih memisahkan pengamatan dan penilaian.



## Jurnal proses:

Cetak jurnal menggunakan kertas Loose Leaf Blank ukuran A5 atau catat ulang dalam buku apapun.

### TIPS MENGIKUTI PROGRAM

- Luangkan waktu setiap hari di pagi dan malam hari untuk membaca pesan dan melakukan aksi yang diharapkan.
- Isi jurnal aksi sesuai petunjuk.
- Jika Anda punya pertanyaan apapun terkait program, silakan menyampaikan pertanyaan di forum khusus program ini. Link forum dikirim melalui pesan WA pertama. Kami akan menjawab setiap pertanyaan yang masuk. di forum
- Mention @aarsumardiono @lalamirajulia & @rumahinspirasi\_id jika membuat posting di Instagram terkait pengalaman berlatih Mindful Parenting yang Anda jalani setiap hari, kami akan merepostnya untuk menemani Anda berproses.



1

# Kuesioner Mindfulness

---

Kuesioner ini adalah alat untuk melakukan refleksi kualitas mindfulnes Anda. Kuesioner ini bersifat mandiri (self assesment).

Silakan melakukan penilaian tentang pengalaman sehari-hari yang Anda jalani. Lingkari jawaban yang paling sesuai dengan kenyataan, bukan yang ideal/seharusnya terjadi.

A = Hampir tidak pernah

B = Jarang

C = Sese kali

D = Sering

E = Hampir Selalu



# Kuesioner Mindfulness

NO	KEJADIAN	A	B	C	D	E
1	Saya menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya	1	2	3	4	5
2	Saya bisa melihat kesalahan sendiri tanpa menghakimi (baik/buruk)	1	2	3	4	5
3	Saya mudah terdistraksi saat melakukan sebuah kegiatan	5	4	3	2	1
4	Saya mengobrol santai bersama anak dan pasangan	1	2	3	4	5
5	Pikiran saya menilai semua hal dengan baik/buruk atau benar/salah	5	4	3	2	1
6	Saya menerima bahwa saya memiliki emosi yang tidak stabil	1	2	3	4	5
7	Saya mulai kegiatan bangun tidur dengan membuka media sosial	5	4	3	2	1
8	Saya sulit menjelaskan ide yang ada di pikiran saya	5	4	3	2	1
9	Saya menilai dan mengomentari kualitas pemain (olahraga, artis, dll)	5	4	3	2	1
10	Saya lupa nama orang tak lama sesudah berkenalan	5	4	3	2	1
11	Anak bisa mengobrol dan bercerita lama dengan saya	1	2	3	4	5
12	Saya bisa menjeda respon saat marah	1	2	3	4	5
13	Saya tidak memperhatikan rasa dan tekstur makanan saat makan	5	4	3	2	1
14	Saya mendengarkan anak bercerita tanpa menyela	1	2	3	4	5
15	Ketika melakukan sesuatu, pikiran saya mengembara dan terdistraksi	5	4	3	2	1
16	Saya mengkategorikan tindakan saya dengan tindakan benar atau salah	5	4	3	2	1
17	Sulit bagi saya untuk menemukan kata-kata untuk menggambarkan apa yang saya pikirkan	5	4	3	2	1
18	Saya melakukan kegiatan sambil memegang handphone	5	4	3	2	1
19	Saya selalu memiliki ide bahan obrolan bersama anak	1	2	3	4	5
20	Saya bisa mengenali lintasan pikiran yang melintas di pikiran saya	1	2	3	4	5
21	Sebagian besar waktu saya berjalan otomatis sejak pagi sampai malam	5	4	3	2	1
22	Saya bisa berdamai dengan diri sendiri saat melakukan kesalahan	1	2	3	4	5
23	Saya mengapresiasi anak sebelum memberikan masukan	1	2	3	4	5
24	Saya menikmati setiap air yang mengenai tubuh saat mandi	1	2	3	4	5
25	Saya khawatirkan masa depan saya dan anak-anak	5	4	3	2	1
26	Saya mengomentari berita tentang politik/artis	5	4	3	2	1
27	Saya segera tahu bahwa saya sedang mengalami guncangan emosi	1	2	3	4	5
28	Saya tahu hal-hal yang menyebabkan emosi saya terpantik	1	2	3	4	5



# Kuesioner Mindfulness

NO	KEJADIAN	A	B	C	D	E
29	Saya memikirkan pekerjaan saat berkegiatan bersama anak	5	4	3	2	1
30	Saya mudah panik jika ada kabar buruk	5	4	3	2	1
31	Saya bisa berkonsentrasi penuh saat melakukan kegiatan	1	2	3	4	5
32	Emosi saya langsung terpantik saat melihat ada yang salah	5	4	3	2	1
33	Saya bisa mengajukan pertanyaan bermakna saat anak bercerita	1	2	3	4	5
34	Saya bisa duduk tenang memperhatikan nafas dan detak jantung saya	1	2	3	4	5
35	Saya mengingat peristiwa-peristiwa buruk yang pernah menyakiti saya	5	4	3	2	1
36	Saya tahu apa yang sedang menjadi perhatian anak saat ini	1	2	3	4	5
37	Anak datang menceritakan cerita ringan terkait dirinya	1	2	3	4	5
38	Saya tidak memperhatikan apa yang saya lakukan karena saya melamun	5	4	3	2	1
39	Saya punya kosakata cukup banyak untuk mendeskripsikan emosi yang saya rasakan	1	2	3	4	5
40	Saya bingung mau ngapain saat bersama anak	5	4	3	2	1

## CARA MENILAI HASIL KUESIONER

Jumlahkan nilai sesuai warna. Setiap warna menandai aspek mindfulness tertentu. Gunakan alat bantu tabel di bawah ini untuk memudahkan prosesnya.

Ingat, semakin Anda jujur menuliskan hasilnya, semakin membantu Anda berproses.

ASPEK PENILAIAN	NILAI
Awareness	
Fokus	
Menerima (tanpa Penghakiman, tidak reaktif)	
Terhubung	
Total Nilai	

# Nafas Sadar

## MINDFUL BREATHING

Setiap saat kita bernafas dan prosesnya biasanya berlangsung otomatis. Nafas Sadar adalah kegiatan berlatih untuk melakukan proses bernafas dengan sadar.

Tujuannya adalah membangun kesadaran (awareness) tentang proses bernafas dan memperbaiki kualitas nafas.

### CARA:

- Dalam posisi apapun, tegakkan dada dan tarik nafas perlahan melalui hidung dan keluarkan melalui hidung.
- Tarik nafas secara perlahan dan halus, keluarkan dengan cara halus pula.
- Atur kurang lebih 6 hitungan tarik nafas, 8 hitungan keluar nafas (atau sesuaikan dengan kemampuan Anda. Jumlah hitungan saat nafas keluar lebih banyak dibandingkan hitungan nafas masuk)
- Rasakan sensasi udara masuk melalui rongga hidung hingga ke paru-paru saat menarik nafas dan sebaliknya.
- Lakukan Nafas Sadar kapan pun Anda teringat. Anda bisa melakukannya saat bekerja, memasak, berjalan, di tempat tidur, dan sambil melakukan kegiatan lain.
- Hitunglah berapa kali Anda ingat untuk melakukan nafas sadar. Gunakan koin, batu, atau benda lain untuk membantu menghitung jumlah ingatan Anda.
- Tuliskan di jurnal berapa kali Anda melakukan nafas sadar dalam satu hari.



# Nafas Sadar

---

Tanggal	Jumlah Nafas Sadar	Proses
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit

3

# Mengenal Emosi

## APA YANG SEDANG ANDA RASAKAN?

---

Emosi bukan hanya senang dan sedih. Salah satu latihan awareness adalah menambah kosakata tentang emosi, mengenal perbedaannya, dan praktik melabeli emosi yang kita rasakan.

Tujuan latihan mengenal dan melabeli emosi adalah:

- memisahkan antara diri (ego) dengan emosi sehingga emosi lebih mudah dikelola.
- menyadari keragaman emosi yang kita rasakan.

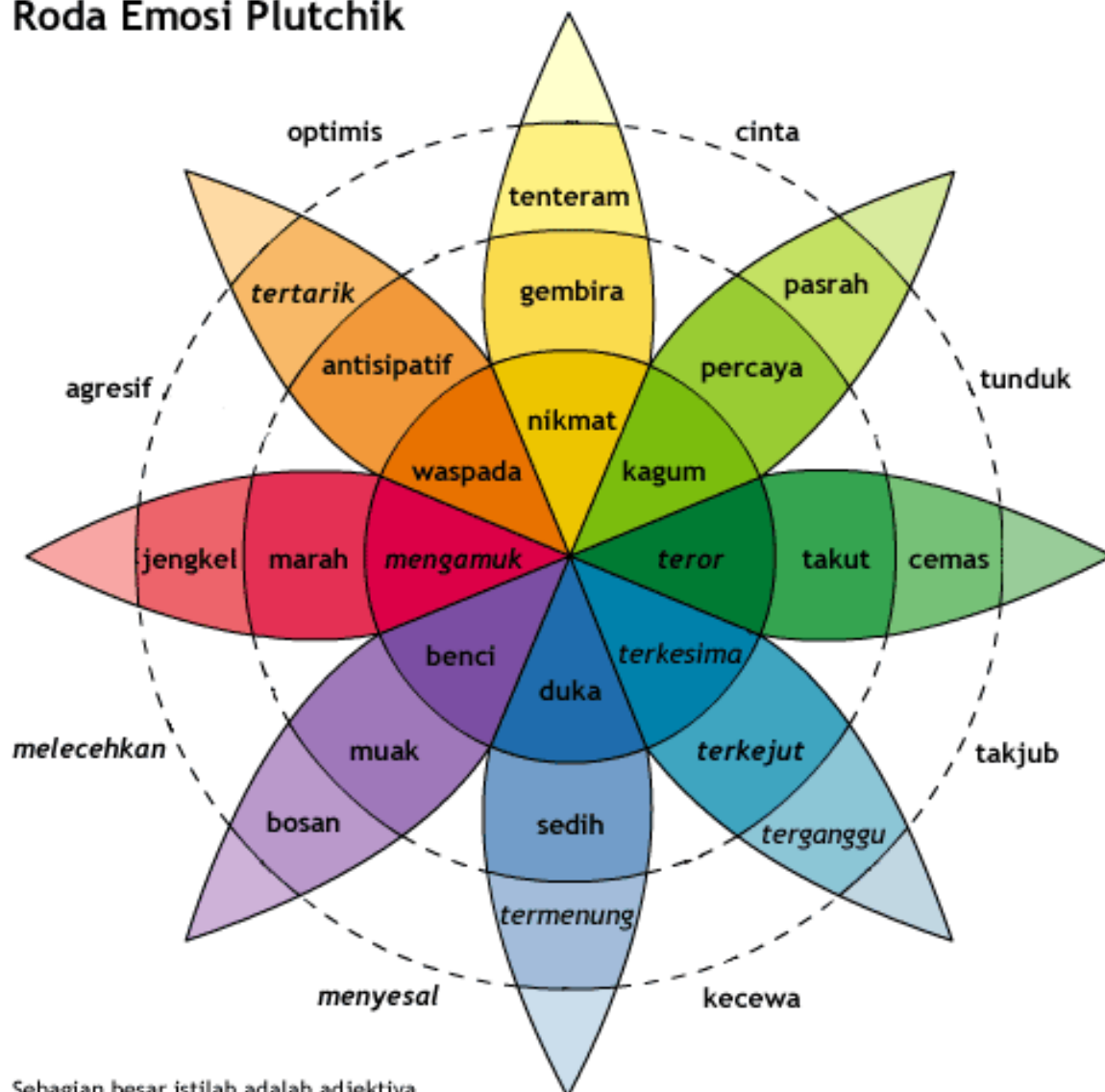
### CARA:

- Kenali dengan membaca lantang dan tuliskan jenis-jenis emosi yang ada dalam Diagram Emosi Plutchik.
- Berikan teks di bawah/emoticon emosi yang sesuai menurut Anda. Anda bisa memakai teks roda emosi Plutchik, bahasa Inggris/daerah, atau kosakata lain yang menurut Anda sesuai.
- Anda bisa menambahkan teks/emoticon lain



# Mengenal Emosi

## Roda Emosi Plutchik



Sebagian besar istilah adalah adjektiva.  
Yang tercetak miring adalah verba atau nomina.

Sumber: <http://bit.ly/2d5PGt>

Tuliskan emosi yang paling sering Anda rasakan dalam satu bulan terakhir



# Mengenal Emosi

Berikan label pada gambar/emoticon di bawah ini untuk menunjukkan nama emosi yang mewakili gambar.







# Mengenal Emosi

Lakukan pengamatan emosi yang Anda rasakan.

Anda bisa menggambar emoticon, menulis nama emosi, atau melakukan keduanya untuk mendeskripsikan emosi yang Anda rasakan.

	BANGUN TIDUR	SIANG	SORE	MALAM

## 4

## MENGOBROL

# Tanpa Gawai

Sesuai namanya, latihan mengobrol tanpa gawai berarti Anda belajar berinteraksi dan berkomunikasi dengan anak secara fokus.

Tujuan kegiatan ini adalah melatih fokus menjalin interaksi dan komunikasi berkualitas tinggi bersama anak.

**CARA:**

- Lakukan kegiatan mengobrol santai bersama anak. Jika anak lebih dari satu, Anda ambil sampel satu anak sebagai latihan. Durasi waktunya minimal 5 menit.
- Anda bisa memilih tema obrolan apapun. Jika membutuhkan inspirasi. Anda bisa memilih salah satu pertanyaan pemantik yang disediakan.
- Lakukan percakapan santai yang fokus untuk menjalin hubungan (bahan obrolan tidak terlalu penting). Mulai dengan cerita, pertanyaan, dan jalin percakapan dua arah.
- Tuliskan catatan dalam jurnal Anda berisi tema obrolan dan hal menarik yang Anda alami selama mengobrol.



# Mengobrol Tanpa Gawai

Tanggal	Tema & Catatan	Proses
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit

5

# Menunda Gawai

## DI PAGI HARI

Salah satu proses meningkatkan mindfulness adalah mengurangi distraksi dan memulai hari dengan sadar. Proses ini bisa dilakukan dengan menunda akses gawai/media sosial saat bangun pagi.

Tujuan latihan ini adalah memberikan waktu Anda untuk fokus dan memulai hari dengan melakukan kegiatan fisik dan rutinitas pagi (morning routine).

### CARA:

- Jauhkan gawai dari dekat tempat tidur Anda sehingga tidak mudah dijangkau.
- Tuliskan rencana kegiatan yang akan Anda lakukan usai bangun tidur esok hari.
- Saat bangun, jangan pegang gawai dan jangan membuka Whatsapp/media sosial.
- Lakukan kegiatan fisik seperti ke kamar mandi, sholat/doa/meditasi, dan rutinitas pagi lain yang Anda rencanakan.
- Setelah rutinitas pagi dan hati Anda stabil, Anda bisa memegang HP Anda.



## Menunda Gawai

Ini adalah kegiatan malam. Rencanakan apa yang akan Anda lakukan di pagi hari begitu bangun tidur sebelum menggunakan gawai.

Gunakan kolom di sebelah kanan untuk menuliskan berapa menit perkiraan waktu yang Anda gunakan untuk melakukan hal tersebut.

RENCANA KEGIATAN	



# Menunda Gawai

---

Tanggal	Catatan	Proses
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit
		Mudah - Sedang - Sulit

6

# Mengamati

## TANPA MENGHAKIMI

---

Kegiatan ini adalah proses berlatih membuat deskripsi tentang anak tanpa melakukan penghakiman benar/salah, baik/buruk.

Tujuannya agar kita terbiasa memisahkan fakta dan penilaian. Penilaian bisa menjadi pintu yang memantik emosi (sedih, merasa gagal, tidak produktif, dll).

Jika terbiasa mendeskripsikan fakta dan melepaskannya dari penilaian, kita akan lebih mudah berfokus pada teknis kegiatan dan solusi.

### TIPS:

- Penilaian/penghakiman biasanya ditandai dengan kata sifat: baik/buruk, pandai/bodoh, kuat/lemah, dll. Hindari penggunaan kata tersebut saat mengamati kegiatan anak.
- Pengamatan tanpa menghakimi melibatkan fakta, antara lain: jenis kegiatan, durasi, frekuensi, data kuantitatif lainnya.



## Mengamati tanpa menghakimi

---

Tanggal	3 Hal yang terjadi pada anak hari ini





"Merefleksikan kegiatan adalah cara untuk  
mengkristalkan pengalaman agar  
bermanfaat untuk hidup kita."

---

- RUMAH INSPIRASI





# Refleksi

---

Deskripsikan dengan singkat dalam satu kata atau kalimat pendek tentang pengalaman Berlatih Mindful Parenting selama ini!

Latihan apa yang paling bisa Anda lakukan?

Apa manfaat yang Anda rasakan dari latihan tersebut?

Apa tantangan terbesar Anda saat berlatih Mindful Parenting?

Apa yang menurut Anda bisa dilakukan untuk memperbaikinya?

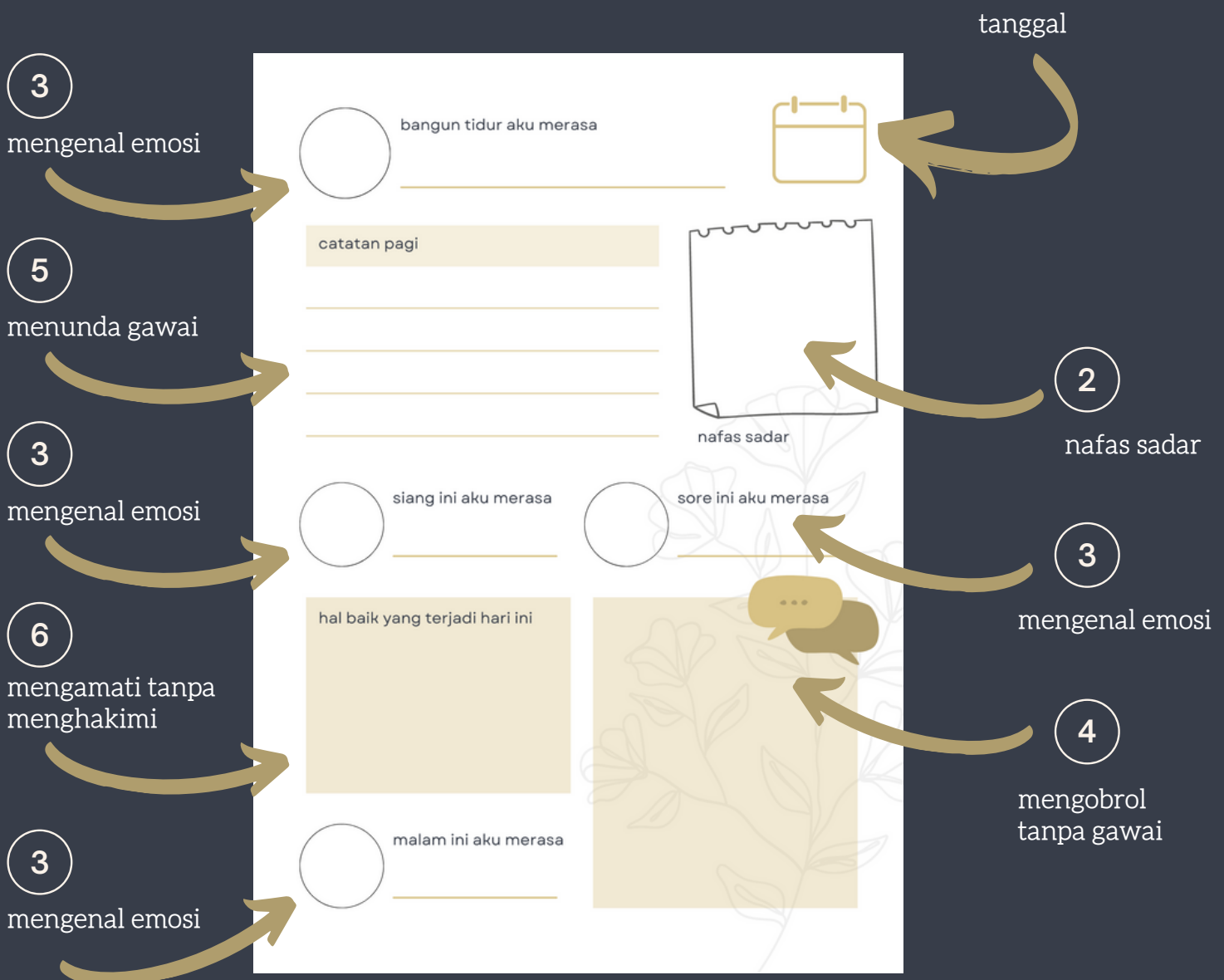


# Jurnal lanjutan:

Jurnal berikut merupakan gabungan dari latihan yang ada dalam program mindful parenting.  
Gunakan untuk melatih kebiasaan setiap hari.

## CARA:

- Untuk latihan awal, cetak maksimal untuk 1 minggu
- Tempelkan waktu mengisi jurnal pada kegiatan yang memang sudah menjadi rutinitas Anda, misalnya:
  - pagi hari setelah membuat teh hangat
  - siang hari setelah selesai waktu makan siang
  - sore hari setelah mandi
  - malam hari sebelum tidur

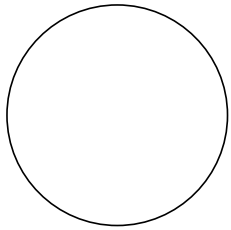


The diagram illustrates the journal template with the following sections and corresponding steps:

- Step 3: mengenal emosi** - Points to the "bangun tidur aku merasa" section.
- Step 5: menunda gawai** - Points to the "catatan pagi" section.
- Step 3: mengenal emosi** - Points to the "siang ini aku merasa" section.
- Step 6: mengamati tanpa menghakimi** - Points to the "hal baik yang terjadi hari ini" section.
- Step 3: mengenal emosi** - Points to the "malam ini aku merasa" section.
- Step 2: nafas sadar** - Points to the "nafas sadar" section.
- Step 3: mengenal emosi** - Points to the "sore ini aku merasa" section.
- Step 4: mengobrol tanpa gawai** - Points to the "mengobrol tanpa gawai" section.

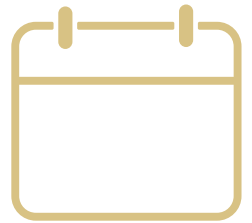
The journal template includes the following sections:

- tanggal
- bangun tidur aku merasa
- catatan pagi
- nafas sadar
- siang ini aku merasa
- sore ini aku merasa
- hal baik yang terjadi hari ini
- malam ini aku merasa
- mengobrol tanpa gawai



bangun tidur aku merasa

\_\_\_\_\_



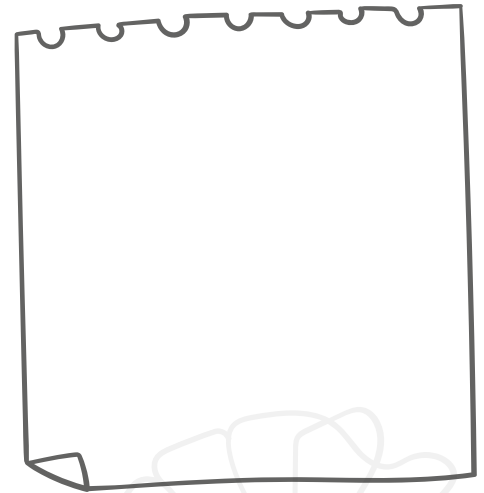
catatan pagi

\_\_\_\_\_

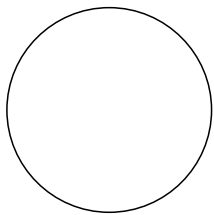
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

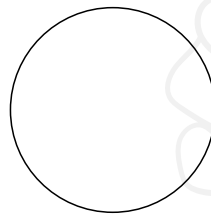


nafas sadar



siang ini aku merasa

\_\_\_\_\_



sore ini aku merasa

\_\_\_\_\_

hal baik yang terjadi hari ini

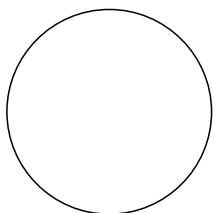
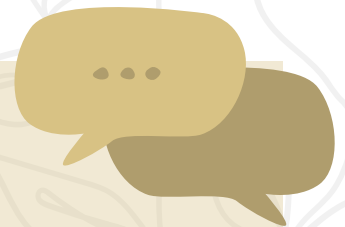
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



malam ini aku merasa

\_\_\_\_\_

