

OPTIMALISASI *MINDFUL PARENTING* DAN *MINDFUL DISCIPLINE* PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI REMAJA USIA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Ernawati¹, Rahmadianty Gazadinda², Dwi Kencana Wulan³, Fellianti Muzdalifah⁴

¹²³⁴Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Jakarta

¹ernawati.psi@unj.ac.id; ²r.gazadinda@unj.ac.id; ³kencana.wulan@unj.ac.id;

³f_muzdalifah@unj.ac.id

Abstract

Mindful parenting is a parenting condition where parents give full attention to what is going on, act with purpose, and do not judge children when interacting. Based on the results of the needs analysis of the school and teachers, it was found that parents had difficulty implementing mindful parenting, especially for teenagers. This activity aims the purpose of this activity is to improve mindful parenting of parents who have junior high school-age children. The method used is giving a two-hour webinar. This webinar is divided into two major themes: mindful parenting and mindful discipline. At the end of the activity, the participants filled out a post-test about the evaluation of the activity. The results of this activity showed that as many as 12 respondents (all post-test respondents) stated that the material presented was interesting, useful, and applicable. Furthermore, all participants said that parenting materials need to be discussed next time. The recommendation from this activity is to conduct a replication study with a larger number of respondents to find out the effectiveness and impact of this activity more broadly.

Keywords: *mindful parenting, parents, teens, webinars.*

Abstrak

Mindful parenting merupakan kondisi pengasuhan dimana orang tua memberikan perhatian penuh terhadap apa yang sedang terjadi, beraktifitas dengan tujuan, dan tidak menghakimi anak ketika berinteraksi. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan kepada pihak sekolah dan guru, ditemukan bahwa para orang tua mengalami kesulitan untuk menerapkan mindful parenting, khususnya pada anak remaja. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan mindful parenting orang tua yang memiliki anak usia sekolah menengah pertama. Metode yang digunakan yaitu pemberian webinar selama dua jam. Webinar ini dibagi menjadi dua tema besar, yaitu mindful parenting dan mindful discipline. Di akhir kegiatan, para peserta mengisi post-test tentang evaluasi kegiatan. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa sebanyak 12 responden (seluruh responden post-test) menyatakan materi yang disampaikan menarik, bermanfaat dan aplikatif. Lebih lanjut, seluruh peserta menyampaikan bahwa materi pengasuhan perlu dibahas di waktu yang mendatang. Rekomendasi dari kegiatan ini yaitu dilakukan penelitian replikasi dengan jumlah responden yang lebih banyak untuk mengetahui efektifitas dan dampak kegiatan ini secara lebih luas.

Kata Kunci: *mindful parenting, orang tua, remaja, webinar.*

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Keluarga yang menerapkan pengasuhan yang efektif akan menghasilkan generasi yang sehat secara fisik dan psikologis (Handayani dkk., 2016). Dan hal ini mendorong para peneliti untuk bisa menemukan tipe pengasuhan yang tepat, salah satunya yaitu mindful parenting. Mindful parenting adalah kondisi dimana orang tua memberikan kesadaran penuh saat berinteraksi dengan anak (Gouveia dkk., 2016). Konstruk ini termasuk baru di negara-negara Barat, namun sudah sering terdengar di negara-negara timur (Lippold dkk., 2015).

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa *mindful parenting* bisa memperbaiki komunikasi antara ibu dan remaja, terutama dalam hal berkurangnya reaksi negatif dalam merespon remaja, berkurangnya over-control, dan meningkatnya afeksi dalam hubungan orang tua dan remaja (Lippold dkk., 2015). Hal yang sama diungkapkan oleh Sofyan (2018) bahwa dengan mempraktikkan dimensi mindful parenting secara konsisten, maka orangtua dapat membangun komunikasi yang efektif untuk menciptakan pengasuhan positif.

Coatsworth, Duncan, Greenberg dan Nix (Prihandini, 2019) menyatakan bahwa *mindfulness* adalah hal yang penting dalam pengasuhan. Menurut Mubarok, ibu yang berinteraksi pengasuhan dalam kegiatan sehari-hari, *mindful parenting* dapat mengurangi stres ketika menghadapi anak-anak (Saraswati & Febriani, 2018)

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan di tempat pengabdian masyarakat, pihak orang tua menyatakan bahwa sulit sekali menerapkan *mindful parenting*, terutama pada anak remaja mereka. Sering kali ketika berinteraksi, orang tua terpikirkan hal yang lain sehingga mengurangi kualitas hubungan dengan anak. Di samping itu, waktu yang terbatas membuat orang tua kesulitan untuk menerapkan *mindful parenting* tersebut.

Adanya kebutuhan ini membuat tim tergerak untuk membuat sebuah kegiatan yang bisa meningkatkan *mindful parenting* pada orang tua yang memiliki anak remaja. Tujuannya supaya peserta bisa mendapatkan pemahaman yang aplikatif sehingga dapat segera dipraktikkan kepada anak mereka. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tim membuat sebuah program pengabdian masyarakat yaitu upaya optimalisasi *mindful parenting* dan *discipline parenting* pada orang tua yang memiliki remaja usia sekolah menengah pertama.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Mindful parenting merupakan kondisi pengasuhan dimana orang tua memberikan perhatian penuh terhadap apa yang sedang terjadi, beraktifitas dengan tujuan, dan tidak menghakimi anak ketika berinteraksi (Willard, 2021). *Mindful parenting* terdiri dari peningkatan kesadaran yang terus-menerus untuk memantau keadaan diri sendiri dan lingkungan eksternal (Utami dkk., 2020). Komponen dari *mindful parenting* adalah mendengarkan anak dengan perhatian penuh, menerima secara utuh diri sendiri dan juga anak (tidak menghakimi), memiliki kesadaran emosional terhadap diri sendiri dan juga anak, memiliki kemampuan mengatur diri yang baik ketika menerapkan pengasuhan serta memiliki kasih sayang untuk diri sendiri dan anak.

Mindful parenting memiliki banyak manfaat, baik bagi orang tua maupun untuk anak. Bagi orang tua, *Mindful parenting* bisa mengurangi tingkat stres orang tua, meningkatkan kemampuan orang tua dalam mengatur emosi, meningkatkan kesejahteraan orang tua dan lebih mudah mengembangkan pola asuh yang demokratis. Bagi anak, orang tua yang menerapkan *mindful parenting* akan meningkatkan kemampuan manajemen diri anak, mengurangi simptom depresi dan kecemasan pada anak di usia remaja, serta memiliki hubungan yang lebih harmonis dengan orang tua (Willard, 2021).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa faktor-faktor objektif yang meliputi usia ibu, tingkat pendidikan, dan pengetahuan tentang pengasuhan efektif ditemukan tidak berpengaruh signifikan terhadap *mindful parenting* (Kumalasari & Fourianalistyawati, 2021). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa *mindful parenting* berperan secara signifikan terhadap stres (Gani & Kumalasari, 2019).

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Topik *positive parenting* diangkat oleh tim pengabdian dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini didasari oleh meningkatnya kesibukan orang tua pada remaja di SMP Brighton namun tetap disertai kekhawatiran akan perkembangan anaknya ketika memasuki usia remaja. Kondisi ini meningkatkan kebutuhan orang tua siswa sekolah tersebut untuk tetap menerapkan pola asuh yang sesuai dengan kondisi perkembangan anaknya disela kesibukannya. Pelaksanaan psikoedukasi bertemakan *positive parenting* dilaksanakan secara daring dengan menggunakan media Zoom Meeting. Selama pelaksanaan psikoedukasi, tim pengabdian membangun komunikasi interaktif dengan orang tua sebagai target sasaran kegiatan guna membagikan pengalaman dan kendala yang dialami saat berinteraksi dengan anak remajanya.

Sebelum melaksanakan kegiatan, publikasi kegiatan telah diinformasikan melalui pihak sekolah kepada orang tua siswa SMP Brighton Kota Wisata dan SMP Brighton Cimanggis. Seluruh orang tua siswa kelas 7, 8 dan 9 dan guru dari kedua sekolah tersebut diundang secara terbuka untuk menghadiri kegiatan psikoedukasi tersebut.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 20 Agustus 2022 pukul 9.00-11.00 WIB. Kegiatan ini melibatkan para guru dan orang tua dari siswa SMP Brighton. Peserta yang menghadiri kegiatan psikoedukasi ini terdiri dari 46 orang, yang terdiri dari 32 orang tua dan 14 guru.

Secara umum, pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini dibagi menjadi dua sesi, yaitu sesi tema "*Mindful Parenting*" dan sesi tema "*Mindful Discipline*". Masing-masing topik berlangsung selama 40 menit. Di awal setiap sesi materi, pemateri kegiatan memberikan pertanyaan pemantik diskusi yang memicu peserta kegiatan untuk membagikan pendapat dan pengalamannya saat berinteraksi dengan anak remajanya. Pemateri mengenalkan konsep *mindful parenting* dan *mindful discipline* disertai dengan wujud penerapannya. Selain itu, tim pengabdian juga memaparkan faktor yang menghambat penerapan *mindful parenting* dan *mindful discipline* pada orang tua kepada remajanya, serta cara menangani hambatan tersebut. Peserta kegiatan juga mendapatkan penjelasan mengenai manfaat dari penerapan kedua strategi tersebut saat berinteraksi dengan anak remajanya.

Tim pengabdian menyediakan contoh kasus dari masing-masing topik materi guna mengaplikasikan konsep *mindful parenting* dan *mindful discipline* pada kondisi sehari-hari yang dihadapi oleh peserta kegiatan. Tips serta solusi menghadapi kasus atau masalah tersebut juga dibahas dalam sesi materi guna memberikan pemahaman mendalam pada peserta kegiatan mengenai aspek-aspek penting dari *positive parenting*. Pada akhir sesi materi, tim pengabdian juga membuka sesi tanya jawab untuk peserta.

Guna mengevaluasi penerapan *mindful parenting* dan *mindful discipline* yang telah dilakukan oleh peserta kegiatan, tim pengabdian menggunakan instrumen *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ). Instrumen ini terdiri 28 item yang mengukur sejauh mana peserta kegiatan, terutama orang tua siswa, menerapkan *mindful parenting* dan *mindful discipline* di kehidupan sehari-harinya saat bersama anak. Melalui instrumen ini, tim pengabdian mendapatkan gambaran pengaplikasian *positive parenting* orang tua pada anak remajanya. Selain itu, tim juga mengevaluasi efektivitas kegiatan serta persepsi peserta

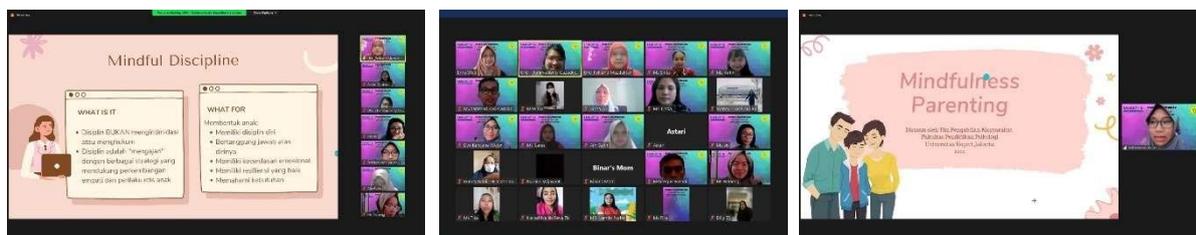
kegiatan atas kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan. Hal ini ditujukan untuk memberikan gambaran manfaat yang dirasakan oleh peserta kegiatan serta mengidentifikasi kemungkinan penyempurnaan yang dapat dilakukan oleh tim pengabdian di masa mendatang. Kedua lembar evaluasi tersebut diberikan secara daring dengan menggunakan *google form*.

Analisis deskriptif diimplementasikan oleh tim pengabdian untuk mendapatkan gambaran penerapan *mindful parenting* dan *mindful discipline* peserta kegiatan pada kehidupan sehari-harinya. Tim pengabdian membandingkan skor rata-rata peserta kegiatan dari instrument yang digunakan dengan skor maksimal dan minimalnya untuk mengidentifikasi kecenderungan arah penerapan *mindful parenting* dan *mindful discipline* pada anak remajanya (sudah sesuai atau belum sesuai). Evaluasi pelaksanaan kegiatan ini juga dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif untuk mengidentifikasi penilaian peserta atas kegiatan psikoedukasi ini disertai kepuasannya. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 22.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Pelaksanaan seminar dibagi ke dalam dua sesi, sesi pertama membahas topik “*Mindful Parenting*” dan sesi kedua membahas topik “*Mindful Discipline*”. Di awal seminar dimulai, pemateri memberikan pertanyaan pemicu kepada peserta seminar mengenai kondisi-kondisi yang lazim ditemukan pada remaja berusia 12-14 tahun saat ini. Peserta diberikan kesempatan untuk membagikan pengalaman dan kendala yang seringkali dirasakan saat berinteraksi dengan anak remajanya.

Setelah membagikan pengalaman dan kendala orang tua saat mengasuh anak remajanya, tim pengabdian memaparkan materi yang diberikan. Pada sesi awal, tim pengabdian mengadakan *brainstorming* terkait apa yang peserta ketahui tentang *mindfulness parenting*. Beberapa perwakilan peserta mengemukakan pandangannya terkait *mindfulness parenting* dan wujud perilakunya. Dari hasil *brainstorming*, tim pengabdian menemukan bahwa sebagian besar peserta pernah mendengar konsep *mindfulness parenting* dan menyadari bahwa dalam mengaplikasikannya berarti melibatkan kehadiran dan perhatian penuh pada anak. Ada peserta yang juga merasa bahwa menerapkan *mindfulness parenting* berarti harus selalu mengetahui apa yang anaknya lakukan. Cuplikan pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Cuplikan Pelaksanaan Seminar Daring

Selama seminar berlangsung, peserta dilibatkan dalam diskusi dan tanya jawab terkait pengalaman orang tua dalam mengasuh anak remajanya selama ini. Beberapa gambaran karakteristik orang tua yang menghadiri seminar daring dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Seminar

Karakteristik	N	%
Peran		
Orangtua	32	70
Guru	14	30
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	11
Perempuan	41	89

Setelah sesi diskusi, tim pengabdian mulai memaparkan materi tentang *Mindful Parenting*, yaitu memperkenalkan konsep *mindful parenting*, baik dari definisi, ragam dan wujud aplikasinya. Tim pengabdian memaparkan tantangan yang mungkin dihadapi oleh orang tua dalam menerapkan *mindfulness parenting* disertai strategi yang mungkin dilakukan orang tua dalam menerapkan konsep *mindful parenting* pada anak remajanya. Selain itu, tim pengabdian juga membahas mengenai karakteristik anak remaja yang berdampak pada strategi orang tua dalam berinteraksi dengan remaja. Sesi satu seminar berlangsung selama 40 menit dan diakhiri dengan sesi tanya jawab.

Tim pengabdian menyampaikan materi tentang *Mindful Discipline* pada sesi 2, yang mana tim memperkenalkan konsep *mindful discipline*, manfaat dari penerapannya dan bagaimana penerapannya. Tim pengabdian lebih banyak membahas materi dengan mengaplikasikannya pada kasus anak remaja di keseharian seperti penggunaan *gadget* dan hubungan pertemanan. Tim pengabdian juga membahas strategi yang bisa diterapkan saat mengalami situasi tersebut. Sesi dua seminar berlangsung selama 40 menit dan diakhiri dengan sesi tanya jawab dan *sharing* pengalaman beberapa peserta seminar saat menghadapi anak remaja. Cuplikan materi seminar dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Cuplikan Materi Psikoedukasi

Selain menyampaikan materi psikoedukasi melalui seminar daring, tim pengabdian juga memberikan suplemen pendukung berupa buku saku yang berjudul “*Mindfulness Parenting*”. Buku tersebut diberikan dalam bentuk E-Book untuk orang tua dan berbentuk tercetak berukuran A-5 untuk pihak sekolah. Di dalam buku tersebut, tim pengabdian memaparkan siapa dan bagaimana *mindfulness parenting* dapat diterapkan oleh orang tua kepada anak remajanya, serta manfaatnya kepada anak. Cuplikan buku saku dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Cuplikan Konten Buku Saku “*Mindfulness Parenting*”

Di akhir sesi, tim pengabdian memberikan asesmen mengenai penerapan *mindfulness parenting* yang sudah dilakukan oleh orang tua siswa SMP Brighton Kota Wisata dan SMP Brighton Cimanggis melalui kuesioner daring. Selain asesmen, tim pengabdian juga memberikan pertanyaan evaluasi terkait pelaksanaan kegiatan. Peserta diminta memberikan penilaian atas konten materi yang diberikan, kemenarikan, manfaat dan aplikasi materi pada keluarganya. Selain itu, peserta juga diminta memberikan penilaian subjektifnya terkait kepuasan terhadap Pelaksanaan kegiatan.

Asesmen penerapan *mindfulness parenting* pada peserta kegiatan dilakukan dengan menggunakan instrumen *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) yang terdiri dari 28 item. Dari instrumen tersebut, tim pengabdian mendapatkan gambaran kehadiran orang tua bagi anaknya (*being in the moment with the child*) dan gambaran penerapan *mindful discipline* pada anaknya. Wujud dari kehadiran orang tua bagi anak terlihat dari bagaimana orang tua memberikan perhatian penuh pada anak, kemampuan memahami anak dengan empati serta penerimaan atas apapun kondisi anak, sedangkan wujud *mindful discipline* terlihat dari kesadaran orang tua dalam dalam mengasuh anak serta keseriusan orang tua dalam mencapai tujuan pengasuhannya (Febriani dkk., 2021).

Secara umum, seluruh peserta terlihat aktif dan antusias selama pelaksanaan seminar. Sayangnya, hanya 12 peserta yang mengisi lembar evaluasi dan asesmen. Gambaran karakteristik sampel peserta seminar daring yang mengisi lembar evaluasi dan asesmen dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Sampel Peserta Seminar

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	1	8
Perempuan	11	92
Jenis Kelamin Anak		
Laki-laki	5	42
Perempuan	7	58
Bentuk Pekerjaan		
Bekerja dari kantor	5	42
Tidak bekerja	7	58

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang dilakukan terhadap data yang didapat, tim pengabdian menemukan bahwa skor rata-rata kehadiran untuk anak remajanya dalam keseharian (*being in the moment with child* atau *mindful parenting*) pada peserta seminar daring ini adalah 3.31 (SD = 0.36) dengan nilai minimal 1 (sangat tidak sesuai) dan nilai maksimal 4 (sangat sesuai). Tidak jauh berbeda dengan aspek *mindful parenting*, skor rata-rata penerapan *mindful discipline* pada peserta seminar daring berikut adalah 3.21 (SD = 0.37) dengan nilai minimal 1 (sangat tidak sesuai) dan nilai maksimal 4 (sangat sesuai). Data tersebut menunjukkan bahwa peserta sudah cukup mengaplikasikan *mindful parenting* dan *mindful discipline*, namun

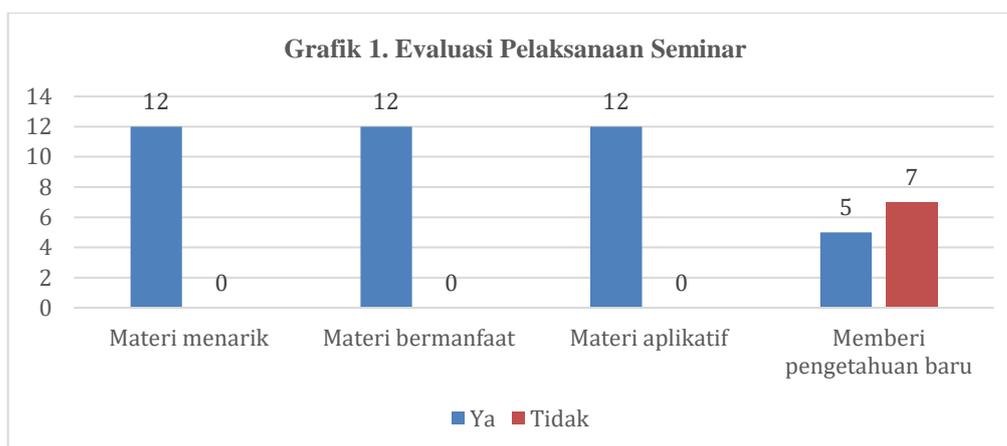
belum sepenuhnya sesuai dengan konsep *mindfulness parenting*. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata partisipan yang masih berada pada skor tiga, artinya berada pada kondisi cukup sesuai. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Gambaran Penerapan *Mindfulness Parenting* Partisipan

Karakteristik	Mean	SD	Min.	Max.
Kehadiran untuk Anak	3.31	0.36	1	4
<i>Mindful Discipline</i>	3.21	0.37	1	4

N = 12

Selain mengevaluasi penerapan *mindfulness parenting* pada peserta, tim pengabdian juga memberikan lembar evaluasi pelaksanaan kegiatan. Pada lembar ini, peserta ditanyakan penilaiannya terhadap materi seminar, baik dari segi kemenarikan, kebermanfaatannya, kebaruan, dan aplikatif bagi diri sendiri. Evaluasi terkait materi diberikan dalam bentuk pertanyaan ya/tidak (*yes/no question*). Detil hasil evaluasi peserta dapat dilihat pada grafik 1.



Selain mengevaluasi materi, tim pengabdian juga menanyakan kepuasan peserta atas pelaksanaan kegiatan seminar tersebut disertai pendapatnya untuk mengadakan kegiatan dengan topik lanjutan mengenai pengasuhan remaja. Seluruh peserta merasa bahwa seminar yang mengangkat topik terkait pengasuhan perlu diadakan kembali di lain waktu. Dari skala 1-6, peserta juga memberikan penilaian kepuasan di sekitar skor 5 dan 6 (Rata-rata 5.5).

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta merasa puas dengan seminar "*Raise Our Teenager with Positive Parenting*" dan merasa bahwa seminar yang mengangkat topik mengenai pengasuhan perlu dilakukan kembali di kesempatan berikutnya. Meskipun lebih dari setengah peserta merasa bahwa topik yang diangkat pada seminar tersebut bukanlah sesuatu hal yang baru, namun seluruh peserta tetap menilai bahwa materi yang disampaikan menarik, bermanfaat dan aplikatif di kehidupan sehari-hari.

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Pelaksanaan kegiatan ini tetap dinilai positif oleh peserta baik dari segi kebermanfaatannya, kemenarikan, serta keaplikatifannya, meskipun secara umum peserta kegiatan psikoedukasi sudah mengenal konsep *mindfulness parenting*. Antusiasme dari peserta juga terlihat dari keaktifannya saat sesi *sharing*, diskusi dan tanya jawab. Baik orang tua maupun guru yang menghadiri seminar ini memberikan apresiasi dan respon positif atas pelaksanaan kegiatan ini.

Hasil asesmen mengaplikasikan *mindfulness parenting* pada peserta kegiatan ini juga menunjukkan bahwa peserta cenderung sudah mengaplikasikan *mindful discipline* dan berupaya untuk sepenuhnya hadir saat sedang berinteraksi dengan anak remajanya. Hal ini terlihat dari skor pada komponen *mindful discipline* dan *being moment with the children* yang cenderung mendekati skor 4. Data ini sekaligus menunjukkan bahwa konsep *mindfulness parenting* yang diterapkan oleh peserta masih membutuhkan penyempurnaan. Oleh karena itu, kehadiran seminar daring “*Raise Our Teenager with Positive Parenting*” ini dapat menambah wawasan orang tua serta menyempurnakan penerapan *mindfulness parenting* pada anak remajanya di masa mendatang.

Seluruh peserta juga merespon positif berlangsung kegiatan psikoedukasi ini, yang mana terlihat dari rata-rata penilaian yang diberikan atas beberapa komponen penilaian evaluasi pelaksanaan berada pada rentang “Puas” dan “Sangat Puas”. Seluruh peserta pun mengindikasikan bahwa kegiatan serupa perlu dilaksanakan kembali di masa mendatang.

Namun begitu, kegiatan psikoedukasi ini masih memiliki kekurangan dalam proses evaluasinya. Dari seluruh peserta yang menghadiri seminar daring tersebut, tidak sampai setengah diantaranya yang mengisi lembar evaluasi dan asesmen. Hal ini kemungkinan dikarenakan kegiatan seminar yang dilaksanakan pada hari Sabtu, sehingga beberapa peserta terlihat cukup terburu-buru untuk meninggalkan ruangan video konferensi setelah materi selesai diberikan. Pelaksanaan seminar yang berbentuk daring sebenarnya mempermudah orang tua siswa dari kedua kota yang berbeda untuk menghadiri kegiatan ini, namun juga menjadi kelemahan karena peserta memiliki kecenderungan mengikuti seminar sambil melakukan beberapa kegiatan lainnya. Hal ini mungkin dapat mengganggu fokus peserta dalam menerima materi yang disampaikan.

Meskipun *mindfulness parenting* bukanlah sesuatu hal yang baru bagi orang tua saat ini, namun penelitian terdahulu menemukan bahwa sulitnya pengaplikasian *mindfulness parenting* kepada anak. Hal ini dikarenakan kesibukan orang tua, baik terkait pekerjaan di kantor ataupun pekerjaan di rumah seringkali memberikan tantangan bagi orang tua untuk “sepenuhnya hadir” saat berinteraksi dengan anak remajanya. Padahal, anak remaja tetap membutuhkan pendampingan dari orang tuanya meskipun dengan strategi pendekatan yang perlu disesuaikan dengan tahap perkembangan remaja.

Kehadiran seminar daring ini diharapkan dapat mengulas kembali pemahaman orang tua tentang menerapkan pengasuhan yang *mindful*, yaitu sepenuhnya hadir untuk anak sehingga mampu menciptakan dinamika interaktif antara orang tua dan anak. Keberhasilan seminar daring ini akan terlihat ketika orang tua mampu mengaplikasikan *mindfulness parenting* di kehidupan sehari-harinya. Oleh karena itu, kegiatan serupa dapat dilakukan kembali di masa

mendatang untuk mengevaluasi kembali bagaimana peserta kegiatan mengaplikasikan apa yang didapat di seminar ini.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Gani, I. A., & Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress: Studi Tentang Mindful Parenting Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dari Anak Usia Middle Childhood Di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 15(2), Art. 2. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7744>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: The Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Handayani, A., Yulianti, P., Murniati, N., & Setiawan, A. (2016). *MENGASUH BERKESADARAN BERDASARKAN TAHAP PERKEMBANGAN KELUARGA KEDUA*.
- Kumalasari, D., & Fourianalisyawati, E. (2021). FAKTOR-FAKTOR OBJEKTIF DAN SUBJEKTIF YANG MEMREDIKSI MINDFUL PARENTING PADA IBU DI INDONESIA. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 14(1), Art. 1. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.1.52>
- Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L., & Greenberg, M. T. (2015). Understanding How Mindful Parenting May Be Linked to Mother–Adolescent Communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(9), 1663–1673. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0325-x>
- Saraswati, W., & Febriani, Z. (2018). Hubungan antara Mindful Parenting dengan Gaya Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Usia 3-6 Tahun. *Jurnal Psikogenesis*, 6(2), Art. 2. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i2.704>
- Sofyan, I. (2018). Mindful Parenting: Strategi Membangun Pengasuhan Positif dalam Keluarga. *Journal of Early Childhood Care and Education (JECCE)*, 1(2), Art. 2. <https://doi.org/10.26555/jecce.v1i2.241>
- Utami, A. T., Khasanah, A. N., Mubarak, A., & Sartika, S. (2020). *Mindful Parenting: Study on Parents of Preschool Children*. 380–382. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200225.080>
- Willard, 2021. *Growing Up Mindful. Membentuk Anak Bahagia & Berkesadaran Pikiran*. Yogyakarta: P.T Bentang Pustaka.