

Analisis *Mindful Parenting* Orang Tua dalam Membangun Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di SMAN 6 Bogor

Neng Triyaningsih Suryaman^{1*)}, Siti Aminah Alfalathi², Zara Mayra³, Nadia Salma Imtinan⁴

Universitas Indraprasta PGRI1234

*) Alamat korespondensi: Jalan Raya Tengah No. 80, RT.9/RW.8, Gedong, Pasar Rebo, RT.1/RW.3, Jakarta Timur, 13760, Indonesia; E-mail: neng.triyaningsih@unindra.ac.id

Article History:

Received: 25/09/2025;

Revised: 31/10/2025;

Accepted: 06/11/2025;

Published: 28/11/2025.

How to cite:

Suryaman, N. T., Alfalathi, S. A., Mayra, Z., & Imtinan, N. S (2025). Analisis Mindful Parenting Orang Tua dalam Membangun Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di SMAN 6 Bogor. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 179-186. <https://doi.org/10.26539/drk2dx81>



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © Year, Author(s).

Abstract: This study aims to describe the implementation of mindful parenting among parents in supporting children's mental health and its contribution to students' learning motivation at SMAN 6 Bogor. Using a descriptive qualitative approach, data were collected through observation, structured interviews, and documentation involving 15 parents, 15 students, and 4 guidance and counseling teachers selected through purposive sampling. The findings reveal that mindful parenting characterized by full awareness, empathy, and non-judgmental acceptance creates a psychologically safe and emotionally stable family environment. This condition enhances children's emotional regulation, self-confidence, and learning engagement. Parents who practice mindful communication and self-reflection build stronger emotional connections with their children, positively influencing students' learning motivation. The study emphasizes the importance of mindful parenting in fostering emotional balance, promoting positive communication, and nurturing learning enthusiasm through conscious support and genuine affection.

Keywords: Mindful Parenting, Mental Health, Learning Motivation

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan mindful parenting pada orang tua dalam mendukung kesehatan mental anak serta kontribusinya terhadap motivasi belajar siswa di SMAN 6 Bogor. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data diperoleh melalui observasi, wawancara terstruktur, dan dokumentasi terhadap 15 orang tua, 15 siswa, dan 4 guru bimbingan dan konseling yang dipilih dengan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindful parenting, yang ditandai dengan kesadaran penuh, empati, dan penerimaan tanpa menghakimi, menciptakan lingkungan keluarga yang aman dan stabil secara emosional. Kondisi ini berkontribusi pada regulasi emosi, kepercayaan diri, dan keterlibatan belajar anak. Komunikasi sadar dan refleksi diri orang tua memperkuat hubungan emosional dengan anak, yang berdampak positif terhadap motivasi belajar. Penelitian ini menegaskan pentingnya mindful parenting dalam menumbuhkan keseimbangan emosional, komunikasi positif, serta semangat belajar melalui dukungan penuh kesadaran dan kasih sayang yang tulus.

Kata Kunci: *Mindful Parenting*, Kesehatan Mental, Motivasi Belajar

Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk kualitas individu yang unggul. Dalam proses pembelajaran, motivasi belajar merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan akademik. Motivasi belajar yang baik memungkinkan individu untuk tetap semangat, konsisten, dan tekun dalam menghadapi tantangan akademik (Setiawan, 2015; Ayu & Rezi, 2019). Selain berpengaruh pada hasil belajar, motivasi yang kuat juga berperan dalam membentuk kebiasaan belajar yang positif dan karakter yang tangguh.

Motivasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti minat dan tujuan pribadi, tetapi juga oleh kondisi kesehatan mental dan dukungan keluarga (Fauziah, S. N., et al. 2025). Kesehatan mental anak yang stabil memungkinkan mereka untuk belajar secara optimal, sedangkan gangguan mental seringkali menyebabkan siswa kehilangan fokus dan menurunnya prestasi akademik (Fakhriyani, 2019). Dalam konteks perkembangan anak, kesehatan mental

menjadi fondasi bagi terbentuknya kecerdasan emosional, kemampuan sosial, dan motivasi belajar. Anak yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu mengelola emosi, beradaptasi dengan lingkungan, serta menunjukkan keinginan belajar yang lebih tinggi.

Dalam mendukung kesehatan mental dan motivasi belajar anak, pola asuh orang tua memegang peran yang sangat penting. Salah satu pendekatan pengasuhan yang mulai banyak mendapat perhatian adalah *mindful parenting*, yakni pola asuh yang menekankan pada kesadaran penuh, empati, serta penerimaan tanpa menghakimi dalam interaksi antara orang tua dan anak (Bishop dkk, 2004). Melalui penerapan *mindfulness*, orang tua dapat lebih hadir secara emosional dan merespons kebutuhan anak dengan tenang, sehingga tercipta hubungan yang harmonis dan mendukung kesejahteraan psikologis anak. Dalam jangka panjang, kondisi ini diyakini dapat meningkatkan motivasi belajar anak karena mereka tumbuh dengan rasa aman, percaya diri, dan memiliki dorongan internal untuk berprestasi.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara *mindful parenting*, kesehatan mental, dan motivasi belajar anak. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada konteks keluarga secara umum atau menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur pengaruh antarvariabel (Lestari & Nuraini, 2020). Kesenjangan penelitian muncul karena masih terbatasnya studi yang menggali secara mendalam bagaimana praktik *mindful parenting* diterapkan oleh orang tua siswa sekolah menengah di Indonesia, serta bagaimana praktik tersebut berperan dalam membangun kesehatan mental dan motivasi belajar anak dari perspektif pengalaman nyata.

Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggali secara mendalam peran *mindful parenting* orang tua dalam menciptakan kesehatan mental anak dan kaitannya dengan motivasi belajar siswa di SMAN 6 Bogor. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya dalam memahami makna dan pengalaman praktik *mindful parenting* di konteks pendidikan formal, yang selama ini masih jarang diteliti di Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologi pendidikan dan praktis bagi orang tua, guru, serta konselor dalam upaya menumbuhkan motivasi belajar melalui penguatan kesehatan mental anak.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam praktik *mindful parenting* orang tua dalam menciptakan kesehatan mental anak dan membangun motivasi belajar siswa di SMAN 6 Bogor. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman makna, pengalaman, dan persepsi subjek secara kontekstual, bukan pada pengujian hipotesis atau hubungan antarvariabel.

Menurut Koentjaraningrat (1993), desain penelitian deskriptif kualitatif digunakan untuk memberikan gambaran yang cermat dan sistematis mengenai individu atau kelompok tertentu terkait keadaan atau fenomena yang sedang diteliti. Dengan demikian, penelitian ini tidak berupaya memanipulasi variabel, tetapi berusaha memaparkan realitas sebagaimana adanya berdasarkan temuan lapangan.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2017). Kriteria pemilihan partisipan dalam penelitian ini meliputi:

1. Orang tua siswa kelas XI yang memiliki kebutuhan untuk memahami dan menerapkan *mindful parenting* dalam mendukung kesehatan mental anak.
2. Siswa kelas XI yang mengalami variasi dalam tingkat motivasi belajar.
3. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang memahami kondisi psikologis serta dinamika belajar siswa.

Adapun jumlah partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 15 orang tua siswa kelas XI, 15 siswa kelas XI, dan 4 guru BK kelas XI di SMAN 6 Bogor. Jumlah tersebut dipilih dengan mempertimbangkan prinsip data saturation atau kejenuhan data, yakni ketika informasi yang

diperoleh dari partisipan sudah menunjukkan pola yang berulang dan tidak ada temuan baru yang muncul.

Dalam rangka memperoleh data yang komprehensif dan mendalam, peneliti menggunakan tiga teknik utama, yaitu:

1. Observasi, yang dilakukan untuk melihat secara langsung situasi interaksi antara orang tua, siswa, dan guru, terutama dalam konteks penerapan *mindful parenting* dan kondisi motivasi belajar siswa
2. Wawancara terstruktur dan semi terstruktur, yang digunakan untuk menggali pengalaman, pandangan, serta pemahaman partisipan mengenai praktik *mindful parenting* dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental serta motivasi belajar anak.

Panduan wawancara disusun berdasarkan dimensi *mindful parenting* menurut Duncan dkk. (2009), yaitu:

- a. *Listening with full attention*
- b. *Non-judgmental acceptance of self and child*
- c. *Emotional awareness of self and child*
- d. *Self-regulation in parenting relationship*
- e. *Compassion for self and child*
3. Dokumentasi, digunakan untuk melengkapi data melalui catatan observasi, hasil asesmen konselor, foto kegiatan, atau dokumen sekolah yang relevan dengan perilaku belajar dan kesehatan mental siswa.

Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi guna meningkatkan validitas data dan memastikan bahwa temuan penelitian menggambarkan realitas secara objektif.

Analisis data dilakukan secara bertahap dengan menggunakan model Miles dan Huberman (1994) yang terdiri dari tiga komponen utama, yaitu:

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Pada tahap ini, peneliti menyeleksi, memfokuskan, menyederhanakan, dan mengorganisasikan data mentah yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang tidak relevan dengan fokus penelitian dieliminasi, sementara data penting dikategorikan berdasarkan tema-tema utama seperti praktik *mindful parenting*, kesehatan mental anak, dan motivasi belajar.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, tabel kategori, atau matriks hubungan antar tema. Penyajian ini membantu peneliti melihat keterkaitan antar konsep dan mempermudah proses penarikan makna terhadap peran *mindful parenting* dalam konteks penelitian.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing/Verification*)

Tahap ini dilakukan dengan menafsirkan makna dari pola data yang muncul, kemudian memverifikasinya melalui triangulasi sumber (orang tua, siswa, guru) dan teknik (observasi, wawancara, dokumentasi). Kesimpulan yang dihasilkan bersifat terbuka dan dapat direvisi selama proses analisis, hingga diperoleh temuan yang benar-benar mencerminkan realitas empiris di lapangan.

Proses analisis data dilakukan secara simultan dengan pengumpulan data (*interactive model*), sehingga setiap temuan awal dapat diuji ulang pada tahap berikutnya. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami fenomena secara holistik dan kontekstual sesuai karakteristik penelitian kualitatif.

Dalam menjamin keabsahan hasil penelitian, digunakan empat kriteria *trustworthiness* menurut Lincoln dan Guba (1985), yaitu:

1. Kredibilitas, dilakukan melalui triangulasi sumber dan teknik, serta *member checking* kepada partisipan untuk memastikan kebenaran interpretasi peneliti.
2. Transferabilitas, dijaga dengan penyajian deskripsi konteks penelitian yang rinci agar dapat diterapkan pada situasi serupa.
3. Dependabilitas, dilakukan melalui audit proses penelitian oleh pembimbing atau rekan sejawat.

4. Konfirmabilitas, memastikan bahwa temuan penelitian benar-benar berasal dari data, bukan hasil asumsi peneliti.

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap orang tua, siswa, dan guru BK di SMAN 6 Bogor, ditemukan tiga tema utama yang menggambarkan penerapan *mindful parenting* serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan motivasi belajar siswa, yaitu:

1. Kesadaran Emosional dan Kehadiran Penuh Orang Tua
2. Komunikasi Empatik dan Ungkapan Kasih Sayang yang Sadar
3. Dampak *Mindful Parenting* terhadap Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa

Tema 1: Kesadaran Emosional dan Kehadiran Penuh Orang Tua

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua telah berusaha menerapkan kesadaran emosional dengan hadir sepenuhnya saat berinteraksi dengan anak. Sebagian besar menatap wajah anak saat berbicara, memusatkan perhatian tanpa melakukan aktivitas lain, serta mencoba menerima anak tanpa menghakimi. Hal ini dinyatakan pada pernyataan orang tua berikut:

“Saya sekarang lebih sering menatap anak kalau dia bicara. Dulu suka sambil pegang HP, sekarang saya sadar kalau anak jadi merasa tidak didengarkan.” (Orang Tua 7)

Namun demikian, masih terdapat beberapa orang tua yang menilai anak dengan standar pribadi, sehingga kadang muncul penilaian atau penghakiman. Seperti pada pernyataan orang tua berikut:

“Kadang saya masih kecewa kalau nilai anak turun, rasanya kok tidak seperti saya dulu. Tapi saya sedang belajar untuk tidak membandingkan.” (Orang Tua 3)

Hasil observasi selama pelatihan *mindful parenting* memperlihatkan bahwa orang tua menunjukkan peningkatan kemampuan dalam *self-awareness* dan *emotional regulation*, khususnya saat latihan *mindful breathing* dan *emotional check-in*.

Tema 2: Komunikasi Empatik dan Ungkapan Kasih Sayang yang Sadar

Sebagian besar orang tua menunjukkan upaya nyata dalam membangun komunikasi empatik. Mereka lebih banyak menggunakan kalimat positif dan menunjukkan kasih sayang melalui waktu berkualitas. Seperti pada pernyataan orang tua berikut:

“Kalau anak gagal, saya bilang nggak apa-apa, namanya juga proses belajar. Yang penting coba lagi.” (Orang Tua 10)

“Saya mulai sekarang menyempatkan untuk sering ngobrol santai sama anak sebelum tidur. Supaya dia tahu saya peduli.” (Orang Tua 2)

Bentuk kasih sayang yang diungkapkan bervariasi, mulai dari perhatian melalui percakapan, tindakan kecil, pemberian hadiah, hingga dukungan emosional. Hampir seluruh orang tua menyatakan pentingnya mendengarkan cerita anak sebagai bentuk kasih sayang. Seperti contoh salah satu pernyataan yang diberikan siswa berikut:

“Mereka suka nanya kabar, masakin makanan, atau cuma dengerin cerita saya. Itu bikin saya ngerasa disayang.” (Siswa 4)

Namun, sebagian kecil siswa menyatakan orang tua mereka kurang mengekspresikan kasih sayang secara verbal. Seperti pada pernyataan siswa berikut:

“Orang tua saya diem aja, tapi saya tahu mereka peduli dari tindakan.” (Siswa 11)

Tema 3: Dampak *Mindful Parenting* terhadap Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar

Analisis wawancara dengan siswa dan guru BK menunjukkan bahwa penerapan *mindful parenting* memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa. Siswa dengan orang tua yang tenang dan empatik menunjukkan ketenangan emosional, percaya diri, serta semangat belajar yang tinggi. Seperti pada pernyataan siswa berikut:

“Kalau gagal, orang tua saya bilang nggak apa-apa, yang penting belajar dari kesalahan. Jadi saya semangat lagi.” (Siswa 7)

Guru Bimbingan dan Konseling memberikan konfirmasi hal serupa dengan memberikan pernyataan berikut:

“Siswa yang orang tuanya suportif cenderung punya motivasi belajar yang stabil. Mereka lebih tangguh dan tidak mudah stres.” (Guru BK 2)

Sebaliknya, siswa dengan pola asuh kurang *mindful* cenderung mengalami kecemasan, mudah tersinggung, dan kehilangan semangat belajar. Guru BK menilai bahwa keharmonisan keluarga berkontribusi besar terhadap motivasi belajar.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *mindful parenting* berperan penting dalam membentuk kesehatan mental anak dan meningkatkan motivasi belajar. Orang tua yang memiliki kesadaran emosional dan komunikasi empatik mampu menciptakan lingkungan psikologis yang aman bagi anak. Temuan ini sejalan dengan model *Mindful Parenting* oleh Duncan, Coatsworth, dan Greenberg (2009) yang menekankan lima dimensi: *emotional awareness of self and child*, *self-regulation*, *listening with full attention*, *non-judgmental acceptance*, dan *compassion for self and child*.

Penerapan *mindful parenting* pada orang tua siswa SMAN 6 Bogor mencerminkan peningkatan kemampuan regulasi emosi dan empati. Orang tua menjadi lebih sadar dalam merespons perilaku anak, yang berdampak pada meningkatnya kesejahteraan psikologis anak. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mubarak (2023) bahwa hasil penelitiannya menunjukkan bahwa program *mindful parenting* efektif meningkatkan keterampilan orang tua remaja dalam mendengarkan penuh perhatian, kesadaran emosional dan regulasi dalam hubungan pengasuhan. Penelitian ini sejalan dengan pandangan Kabat-Zinn (2014) bahwa *mindful parenting* membantu orang tua lebih hadir dalam interaksi dengan anak, sehingga anak merasa diterima dan dicintai. Rasa aman psikologis tersebut memperkuat kesehatan mental anak dan menjadi dasar munculnya motivasi belajar yang sehat. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Celik (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan otonomi dan regulasi diri orang tua berkaitan dengan meningkatnya motivasi intrinsik anak melalui pemenuhan kebutuhan psikologis. Selain itu, hasil penelitian mendukung teori Maslow (1970) juga menyatakan bahwa kebutuhan psikologis dan rasa aman harus terpenuhi sebelum individu dapat mencapai aktualisasi diri, termasuk dalam konteks belajar.

Hal ini memperkuat hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2023) bahwa *mindful parenting* memiliki pengaruh positif terhadap kompetensi sosial dan regulasi emosi anak usia dini. Anak-anak dengan orang tua yang menerapkan kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam pengasuhan cenderung menunjukkan kemampuan adaptasi sosial dan kontrol diri yang lebih baik, yang pada akhirnya meningkatkan kesiapan mereka dalam belajar. Temuan ini mendukung

hasil penelitian saat ini bahwa pola asuh berbasis kesadaran penuh mampu menumbuhkan keseimbangan emosional dan dorongan intrinsik untuk belajar.

Selain itu, Lippold et al. (2015) menemukan bahwa praktik *mindful parenting* memperkuat komunikasi positif antara ibu dan remaja, serta berdampak pada meningkatnya kesejahteraan psikologis anak. Komunikasi yang penuh empati dan tanpa penghakiman membantu anak merasa didengar dan diterima, sehingga menumbuhkan rasa aman psikologis yang menjadi dasar bagi motivasi belajar yang stabil. Hasil ini konsisten dengan temuan penelitian ini bahwa dukungan emosional orang tua berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan semangat belajar siswa.

Penelitian oleh Suldo et al. (2009) juga mendukung temuan ini, di mana siswa dengan kesehatan mental positif menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik, motivasi belajar lebih kuat, dan sikap positif terhadap sekolah. Penelitian ini menemukan adanya keterkaitan langsung antara *mindful parenting* dan motivasi belajar siswa. Orang tua yang mendengarkan anak dengan penuh perhatian, memberi dukungan tanpa menghakimi, serta mengendalikan emosi dalam mendidik anak, membuat anak merasa dihargai. Rasa dihargai inilah yang kemudian mendorong anak untuk berusaha lebih giat dalam belajar. Hasil ini didukung oleh penelitian Zhang, X., Liu, S., & Wang, L. (2022) yang menyatakan bahwa hubungan orang tua dengan anak berkorelasi langsung dengan keterlibatan belajar remaja. Selain itu, hasil penelitiannya juga mengungkapkan bahwa hubungan orang tua dengan anak secara tidak langsung memprediksi keterlibatan belajar remaja melalui motivasi belajar dan efikasi diri akademik, baik secara terpisah maupun berurutan. Hubungan orang tua dengan anak yang baik menjadi salah satu cara agar anak terhindar dari stres akademik. Hal ini sesuai dengan pendapat Bögels, Lehtonen, dan Restifo (2010) yang menegaskan bahwa *mindful parenting* memiliki implikasi besar dalam konteks kesehatan mental keluarga. Ketika orang tua mampu hadir secara sadar dan tidak reaktif terhadap perilaku anak, maka iklim emosional dalam keluarga menjadi lebih positif. Hal ini berdampak pada meningkatnya kesejahteraan psikologis anak dan berkurangnya risiko stres akademik. Kemudian, penelitian dari Wijayanti (2020) di Indonesia juga menemukan bahwa keterlibatan orang tua secara positif dalam pola asuh meningkatkan semangat belajar siswa SMA. Secara keseluruhan, penerapan *mindful parenting* oleh orang tua siswa SMAN 6 Bogor terbukti menciptakan keseimbangan emosional, meningkatkan komunikasi yang positif, serta menumbuhkan semangat belajar siswa melalui dukungan penuh kesadaran dan kasih sayang yang tulus.

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan *mindful parenting* oleh orang tua memiliki dampak positif dalam menciptakan kesehatan mental anak dan membangun motivasi belajar siswa di SMAN 6 Bogor. Dapat disimpulkan berdasarkan tiga tema utama yang menggambarkan penerapan *mindful parenting* serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan motivasi belajar siswa, yaitu:

1. Kesadaran Emosional dan Kehadiran Penuh

Orang tua yang mampu hadir secara penuh dalam interaksi dengan anak menunjukkan peningkatan dalam pengendalian emosi dan kepekaan terhadap kebutuhan emosional anak. Hal ini membantu anak merasa diterima tanpa penilaian, sehingga terbentuk kestabilan emosi dan rasa aman psikologis.

2. Komunikasi Empatik dan Kasih Sayang yang Sadar

Komunikasi empatik yang dilakukan secara sadar memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan anak. Bentuk kasih sayang yang ditunjukkan melalui perhatian, waktu berkualitas, dan dukungan emosional berkontribusi terhadap rasa percaya diri serta harga diri anak.

3. Dampak terhadap Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar

Anak yang mendapat dukungan *mindful* dari orang tua menunjukkan kondisi mental yang lebih sehat, mampu mengelola stres akademik dengan baik, dan memiliki

motivasi belajar yang lebih tinggi. Sebaliknya, kurangnya kesadaran orang tua dalam pengasuhan cenderung menimbulkan tekanan emosional dan penurunan semangat belajar.

Dengan demikian, *mindful parenting* terbukti sebagai pendekatan pengasuhan yang efektif dalam membangun fondasi psikologis yang sehat, sekaligus menjadi faktor penting dalam mendorong prestasi dan keberhasilan belajar siswa.

Implikasi Penelitian

Penelitian ini memberikan implikasi, yaitu:

1. Implikasi Teoretis

Hasil penelitian ini memperkuat teori *mindful parenting* (Duncan et al., 2009) dan pendekatan *mindfulness-based parenting intervention* (Kabat-Zinn, 2014), yang menegaskan bahwa kesadaran penuh dalam interaksi orang tua–anak berperan penting dalam perkembangan psikologis dan motivasi anak. Temuan ini juga mendukung teori kebutuhan dasar manusia (Maslow, 1970) yang menempatkan rasa aman dan penerimaan diri sebagai prasyarat motivasi intrinsik.

2. Implikasi Praktis

- a. Bagi Orang Tua: Perlu dikembangkan kebiasaan refleksi diri dan latihan mindfulness agar dapat memahami kondisi emosional anak serta merespons secara adaptif.
- b. Bagi Sekolah: Guru Bimbingan dan Konseling dan pihak sekolah dapat mengadakan pelatihan *mindful parenting* secara rutin bagi orang tua untuk memperkuat sinergi pendidikan di rumah dan sekolah.
- c. Bagi Konselor: Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program bimbingan berbasis *mindful parenting* yang menitikberatkan pada penguatan regulasi emosi, empati, dan komunikasi positif antara orang tua dan anak.

3. Implikasi Penelitian Lanjutan

Peneliti selanjutnya dapat memperluas fokus dengan melibatkan variasi latar belakang budaya keluarga atau membandingkan antara kelompok orang tua yang mengikuti pelatihan *mindful parenting* dan yang belum. Penelitian juga dapat dikembangkan dengan pendekatan *mixed method* untuk melihat hubungan kuantitatif antara *mindful parenting*, kesehatan mental, dan motivasi belajar secara lebih terukur.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Indraprasta PGRI atas dukungan dana yang diberikan melalui program Penelitian Hibah Unindra dengan Nomor Kontrak 0676/SP3/KP/LRPM/UNINDRA/VI/2025, tanggal 13 Juni 2025. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Lembaga Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LRPM) Universitas Indraprasta PGRI atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan sehingga terlaksananya penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Ayu, N. P., & Rezi, F. (2019). Hubungan antara motivasi belajar dengan prestasi akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 45–53.
- Amalia, K. E. (2023). Pengaruh Mindful Parenting dan Theory of Mind terhadap Kompetensi Sosial Anak Usia Dini [Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/81515/1/KARINTA%20ELMIR%20AMALIA-FPSI.pdf>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107–120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Çelik, O. (2024). Academic motivation in adolescents: The role of parental autonomy support, psychological needs satisfaction, and self-control. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1384695>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Fakhriyani, D. V. (2019). Hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 6(1), 12–20.
- Fauziah, S. N., Rahmat, C. P., & Haryanto, H. (2025). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Motivasi Belajar Siswa Dan Implikasinya Dalam Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 113 Jakarta. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(7), 761–771.
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2014). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting* (Rev. and updated ed.). Hachette Books.
- Koentjaraningrat. (1993). *Metode-metode penelitian masyarakat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Lestari, M. (2025, Maret). 5 langkah praktis menerapkan mindful parenting untuk anak. *IDN Times*. <https://www.idntimes.com/life/family/senja-1/menerapkan-mindful-parenting-c1c2?page=all>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- 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>
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.
- Mubarok, P. A. (2023). Program pengasuhan positif untuk meningkatkan keterampilan mindful parenting orangtua remaja. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1095>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suldo, S. M., Friedrich, A. A., White, T., Farmer, J., Minch, D., & Michalowski, J. (2009). Teacher support and adolescents' subjective well-being: A mixed-methods investigation. *School Psychology Review*, 38(1), 67–85.
- WHO. (2022, Juni). Kesehatan mental. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wijayanti, R. M., & Fauziah, P. Y. (2020). Keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak: Father's involvement in parenting. *JIV: Jurnal Ilmiah Visi*, 15(2), 95–106. <https://doi.org/10.21009/JIV.1502.1>
- Zhang, X., Liu, S., & Wang, L. (2022). The link between parent–child relationship and learning engagement: The chain mediating role of learning motivation and academic self-efficacy. *Frontiers in Education*, 7, 854549. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.854549>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
