

Pendampingan Menumbuhkan Komunikasi Positif Guru-Murid melalui *Mindful Parenting*: Sebuah Psikoedukasi di Warraphat School Thailand

Siti Jaro'ah¹⁾, Vania Ardelia²⁾, Adiwignya Nugraha Widhi Harita³⁾, Ribka Murtiara Simatupang⁴⁾,
Erizza Farizan Adani⁵⁾, Rencia Sinaga⁶⁾, Intan Nirmalasari⁷⁾, Eka Wiwik S.L. Sholecha⁸⁾

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur Indonesia

Email: sitijaroah@unesa.ac.id¹, vaniaardelia@unesa.ac.id², adiwignyaharita@unesa.ac.id³,
ribkasimatupang@unesa.ac.id⁴, erizzaadani@unesa.ac.id⁵, renchia.23474@mhs.unesa.ac.id⁶,
intan.21069@mhs.unesa.ac.id⁷, eka.23472@mhs.unesa.ac.id⁸

Article History : Received: 24-07-2025

Accepted: 12-08-2025 Publication: 13-08-2025

Abstract: *In the educational context, communication problems between teachers and students can have negative impacts. One approach that can be taken to address communication problems is mindful parenting. This community service activity aims to provide mindful parenting psychoeducation to teachers at Warraphat School in Thailand to improve positive communication skills with students. The PKM program was implemented online for teaching staff through counseling and case studies. The psychoeducation results increased teachers' knowledge and understanding of the importance of positive communication and the use of mindful parenting as an alternative method to improve positive communication. The implication of this program is that the implementation of mindful parenting and positive, non-judgmental communication from teachers to students can improve academic achievement.*

Abstrak : *Pada konteks pendidikan permasalahan komunikasi antara guru dan siswa dapat berdampak negatif. Salah satu pendekatan yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan komunikasi adalah mindful parenting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi mindful parenting kepada guru di Warraphat School Thailand untuk meningkatkan kemampuan komunikasi positif dengan siswa. Program PKM dilaksanakan secara daring kepada staf guru melalui penyuluhan dan studi kasus. Hasil psikoedukasi meningkatkan pengetahuan dan pemahaman guru pentingnya komunikasi positif dan penggunaan mindful parenting sebagai alternatif cara dalam meningkatkan komunikasi positif. Implikasi dari program ini yaitu penerapan mindful parenting dan komunikasi positif tanpa menghakimi dari guru kepada siswa yang bisa meningkatkan prestasi akademik.*

Keywords : *Community Service, Komunikasi Positif, Mindful parenting, Psikoedukasi*

PENDAHULUAN

Komunikasi antara orangtua dan anak merupakan elemen esensial dalam hubungan keduanya, yang kerap kali tidak terbangun secara baik. Permasalahan komunikasi dapat terjadi baik dari pihak anak maupun orangtua, dimana anak tidak menangkap pesan yang dimaksud oleh orangtua, ataupun orangtua yang menyampaikan pesannya secara kurang jelas sehingga susah dipahami oleh anak (Runcan et al., 2012). Kesulitan ini bahkan dialami oleh individu yang memiliki pemahaman komunikasi yang efektif

seperti guru atau dosen (Samfira, 2022), karenanya komunikasi positif antara guru-murid sama pentingnya.

Pada masa remaja, anak mulai membatasi kedekatannya dengan orang yang lebih tua (guru) dan intensitas komunikasi menjadi menurun (Keijsers & Poulin, 2013), sehingga guru perlu lebih aktif untuk membangun komunikasi dan interaksi dengan siswa. Keijsers dan Poulin (2013) menemukan bahwa pada masa transisi menuju remaja terjadi perubahan pola hubungan dan komunikasi antara orang dewasa dan anak. Memasuki usia remaja, komunikasi antara anak dengan orang yang lebih tua semakin berkurang, orang dewasa menjadi kurang terlibat, anak menjadi lebih tertutup, dan semakin banyak menyimpan rahasia.

Komunikasi dapat berdampak positif atau negatif kepada kedua belah pihak (guru dan murid), tergantung bentuk komunikasi yang terjadi. Komunikasi positif dapat meningkatkan kesehatan mental, sementara komunikasi negatif meningkatkan permasalahan psikologis dan sosial, baik pada guru maupun siswa (Ambhore et al., 2022). Samfira (2022) menyampaikan komunikasi positif dapat menciptakan iklim keluarga yang positif, sementara komunikasi negatif mengakibatkan permasalahan manajemen diri pada anak. Penelitian lain menemukan bahwa komunikasi orangtua-anak, termasuk guru dan murid, yang berkualitas berpengaruh terhadap kemampuan akademik anak (W. Zhang et al., 2019; Y. Zhang, 2020). Selain itu, Offrey dan Rinaldi (2017) menekankan pentingnya komunikasi guru-murid pada kemampuan anak dalam mengatasi situasi perundungan. Hollmann et al. (2016) menemukan bahwa perubahan pola komunikasi yang diterapkan guru berdampak pada perilaku siswa, dimana ketika komunikasi yang menawarkan dukungan berubah menjadi komunikasi yang menuntut meningkatkan permasalahan perilaku pada anak.

Masalah komunikasi antara guru dan murid terjadi karena berbagai faktor. Keterbatasan waktu, stres, dan penggunaan teknologi yang berlebihan (Samfira, 2022) adalah beberapa diantaranya. Penyebab lain adalah karena ketidaksesuaian ekspektasi guru dengan perilaku siswa, sehingga membuat guru menerapkan pola komunikasi yang mengontrol dan negatif (Hollmann et al., 2016).

Mengacu pada penjabaran masalah yang telah disampaikan, perlu sebuah solusi guna mengatasi masalah komunikasi antara orangtua dengan anak. Salah satu alternatif solusi yang bisa dilakukan adalah mengembangkan kemampuan *mindful parenting* pada orangtua. Lippold et al. (2015) menemukan bahwa *mindful parenting* dapat meningkatkan kualitas komunikasi antara guru dan siswa, yaitu dengan menurunkan reaksi negatif guru atas informasi dari siswa, menurunkan persepsi siswa terhadap sikap terlalu mengontrol guru, dan meningkatkan kualitas hubungan afektif guru-siswa.

Mindful parenting telah banyak ditemukan sebagai salah satu metode untuk meningkatkan kualitas hubungan antara guru dan siswa (Moreira et al., 2021; W. Zhang et al., 2019). Selain itu, teknik *mindful parenting* juga berdampak positif bagi guru, seperti menurunkan stress (Benton et al., 2019;

Moreira et al., 2018; Sherwood et al., 2023; Srifianti et al., 2022), menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif (Turpyn & Chaplin, 2016); serta meningkatkan hubungan guru-murid (Benton et al., 2019). Selain kepada orang yang lebih tua, *mindful parenting* juga berdampak positif kepada anak. Penerapan *mindful parenting* dapat mengembangkan kepribadian yang konstruktif (Rosyada & Ramadhianti, 2019), meningkatkan kemampuan pengambilan Keputusan (Wong et al., 2019), serta menurunkan perilaku beresiko pada anak (Turpyn & Chaplin, 2016).

Seperti yang disampaikan oleh Samfira (2022) bahwa permasalahan komunikasi juga bisa dialami oleh guru, maka PKM ini dilaksanakan pada konteks sekolah tepatnya di Warraphat School, Thailand. Waraphat School Thailand merupakan sekolah internasional yang berada di Hat Yai District, Songkhla, Thailand. Berdasarkan diskusi dan komunikasi yang dilakukan dengan pihak sekolah, guru/pendidik yang berperan sebagai orangtua di sekolah mengalami kesulitan untuk membangun komunikasi yang terbuka dengan siswa. Perbedaan generasi, usia, dan pemahaman menjadi beberapa penyebab, sehingga sering kali terjadi kesalahpahaman antara guru dan siswa. Pihak mitra menyampaikan bahwa dibutuhkan sebuah tindakan untuk menjembatani permasalahan komunikasi antara orangtua (guru) dengan anak (siswa). Mengacu pada kondisi tersebut, permasalahan komunikasi merupakan permasalahan yang juga dihadapi oleh orangtua (guru) dengan anak (siswa) di Waraphat School Thailand. Oleh karena itu, program PKM ini ditujukan untuk memberikan psikoedukasi *mindful parenting* untuk membangun kemampuan komunikasi positif antara guru selaku orangtua di sekolah dengan siswa. Harapannya, melalui program ini guru semakin mampu mengembangkan komunikasi positif yang bermanfaat bagi diri sendiri dan juga siswa.

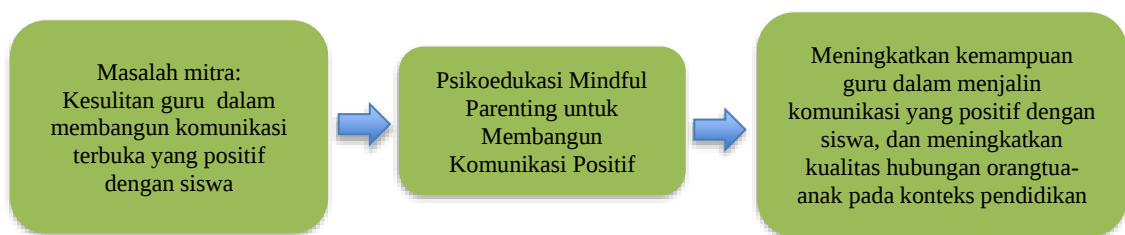
METODE

Penelitian dilaksanakan di Warraphat School Thailand dengan melibatkan guru sebagai partisipan. Partisipan guru yang menjadi peserta berjumlah 15 orang dengan kriteria menjadi pengajar tetap di Warraphat School. Guru dipilih karena merupakan pengganti orangtua di sekolah dan penting bagi guru untuk membangun dan mengembangkan komunikasi positif melalui *mindful parenting* agar tercipta suasana belajar yang kondusif. Pelaksanaan program dilakukan secara daring dengan memanfaatkan platform zoom meeting pada tanggal 24 Juni 2024. Langkah-langkah pemecahan masalah yang dilakukan dijabarkan sebagai berikut:

1. Persiapan, yaitu tahapan yang mencakup segala persiapan sebelum pelaksanaan kegiatan. Tahap persiapan ini meliputi koordinasi tim dan penyusunan proposal; koordinasi dengan pihak sekolah yang dilakukan secara daring; serta mempersiapkan modul psikoedukasi yang akan diberikan berdasarkan analisis kasus dan studi literatur.

2. Pelaksanaan, yaitu kegiatan pengabdian yang dilaksanakan secara daring bersama mitra. Pelaksanaan kegiatan berupa pemberian psikoedukasi *mindful parenting* untuk membangun komunikasi positif kepada guru yang akan dilaksanakan secara daring. Pelaksanaan ini akan meliputi dua sesi, yaitu: 1) pelaksanaan program PKM berupa pemberian materi dengan durasi kurang lebih 90 menit, dan 2) sesi monitoring dan evaluasi, dimana tim PKM akan bekerjasama dengan pihak sekolah dalam memantau hasil PKM yang telah dilakukan. Sesi kedua merupakan tindak lanjut pelaksanaan PKM.
3. Akhir, berupa penyusunan laporan dan pertanggungjawaban dari program pengabdian yang telah dikerjakan.

Gambaran kerangka pemecahan masalah berdasarkan masalah yang dihadapi mitra dan solusi yang ditawarkan dapat dilihat pada gambar1 di bawah ini.



Gambar 1 Kerangka pemecahan masalah

Adapun peran mitra yaitu: 1) Menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan, 2) Memberikan informasi kepada peserta psikoedukasi di Waraphat School Thailand yang akan menjadi sasaran psikoedukasi mindful parenting, 3) Mendorong peserta untuk menghadiri kegiatan tepat waktu serta terlibat aktif dalam proses pelaksanaan pelatihan, 4) Turut serta memantau proses pelaksanaan kegiatan psikoedukasi, dan 5) Berperan aktif dalam memonitoring hasil psikoedukasi yang diberikan dan mendorong orangtua untuk mempraktekkan teknik mindful parenting secara aktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan PKM Psikoedukasi *mindful parenting* kepada guru Warraphat School dijabarkan sesuai dengan langkah-langkah yang diuraikan dalam bagian metode. Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi awal dan penyusunan proposal hingga diperoleh program psikoedukasi *mindful parenting*. Penentuan program ini muncul setelah melakukan koordinasi dengan pihak mitra (Warraphat School) yang dilakukan secara daring pada bulan April 2025. Selanjutnya tim mempersiapkan modul psikoedukasi yang akan diberikan berdasarkan analisis kasus dan studi literatur. Pada proses persiapan modul, tim pengabdian mengembangkan modul psikoedukasi berdasarkan telaah literatur dari berbagai sumber, yang akhirnya menemukan tiga pokok utama yang akan dibagikan, yaitu: 1) Permasalahan-permasalahan yang dihadapi guru dengan siswa; 2) Tahap perkembangan anak usia remaja; 3)

Pentingnya komunikasi terbuka yang positif antara guru dan siswa; dan 4) *Mindful parenting* dan penerapannya dalam kehidupan pembelajaran sehari-hari.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan program psikoedukasi yang dilakukan pada tanggal 24 Juni 2025 bersama guru Warraphat School. Kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB dengan pembukaan dari dekan Fakultas dan *opening remarks* dari pihak mitra. Kegiatan ini dihadiri oleh guru dan staf dari Fakultas Psikologi Unesa dan Warraphat School Thailand dengan jumlah peserta 20 orang .

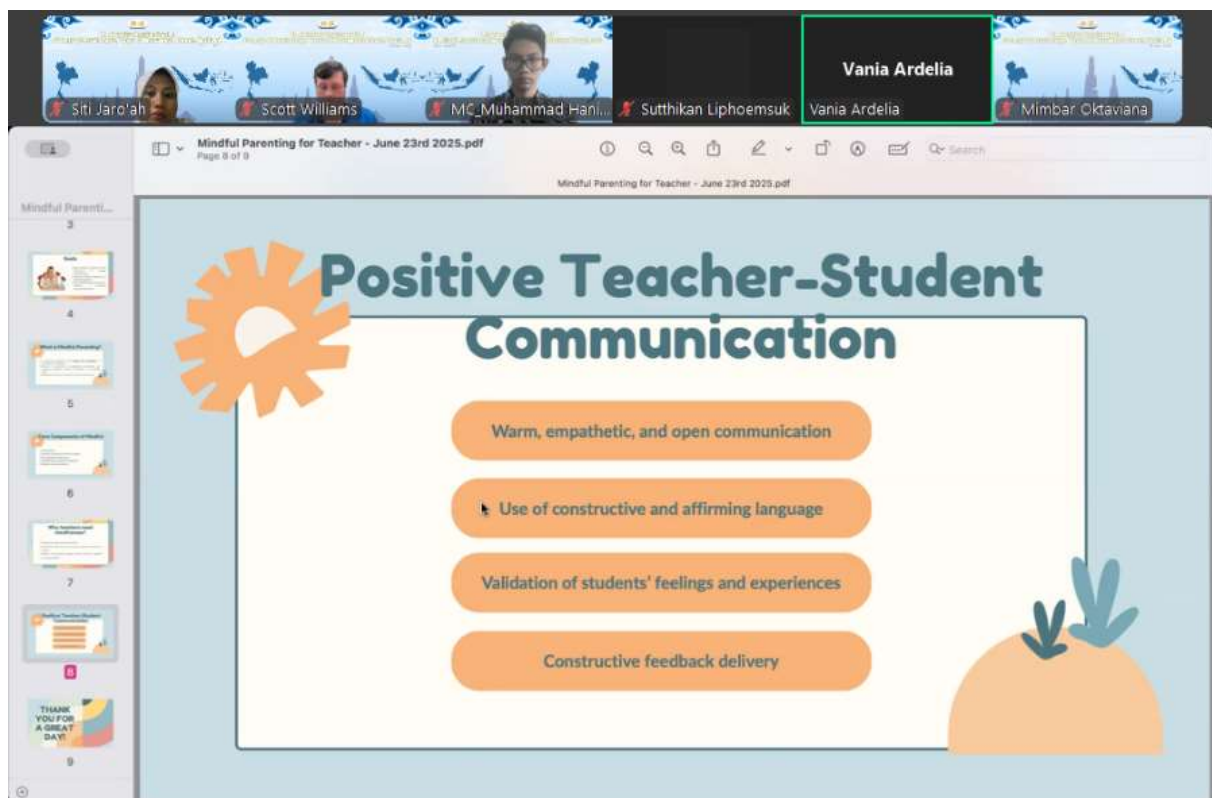


Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Selanjutnya adalah penyampaian materi oleh salah seorang anggota tim. Topik materi yang disampaikan yaitu terkait *mindful parenting*. *Mindful parenting* yaitu proses pengasuhan di mana orang tua melakukan yang terbaik untuk memberikan kesadaran, perhatian, penerimaan yang tidak menghakimi, dan kasih sayang, dengan kualitas pengaturan diri yang tinggi, untuk diri mereka sendiri dan anak-anak mereka dalam interaksi mereka dari waktu ke waktu (Ahemaitijiang et al., 2021). Lima elemen penting dalam *mindful parenting* yaitu: a) Memiliki kesadaran diri; b) Memberikan perhatian lebih kepada anak dan diri sendiri; c) Memperlihatkan penerimaan tanpa menghakimi; d) Memberikan kasih sayang; dan e) Menunjukkan regulasi diri. Kelima elemen ini meliputi aspek kognitif, emosi, dan perilaku, serta ditujukan kepada orangtua secara pribadi dan kepada anak. Keterampilan *mindful parenting* ini serupa dengan yang disampaikan Duncan et al. (2009), meliputi lima aspek, yaitu: 1) Mendengarkan dengan penuh perhatian, kemampuan untuk memfokuskan pada apa yang disampaikan oleh anak tanpa dibarengi dengan kegiatan yang lain; 2) Penerimaan tanpa penghakiman kepada diri sendiri dan anak, kemampuan untuk menerima setiap kelebihan, kekurangan, dan keunikan anak tanpa

syarat. Penerimaan ini juga perlu dilakukan kepada diri sendiri; 3) Kesadaran emosional, yaitu kemampuan untuk menyadari kondisi emosi diri sendiri dan anak, dan belajar untuk mengelola emosi dengan positif; 4) Pengaturan diri dalam pengasuhan, yaitu kemampuan untuk mengatur bentuk respon yang diberikan kepada anak dengan berbagai pertimbangan; 5) Kasih sayang, merupakan kemampuan untuk mengasihi diri sendiri dan anak, serta menghindari kecenderungan untuk menyalahkan anak ataupun diri sendiri.

Selain *mindful parenting*, pemateri juga menyampaikan materi mengenai *positive communication* antara guru dan siswa. Materi ini mengangkat mengenai cara-cara yang bisa dilakukan oleh guru dalam menciptakan dan membangun komunikasi positif dengan siswa. Sesi materi diakhiri dengan tanya jawab dan penyampaian pesan kesan oleh pihak mitra.



Gambar 3. Penyampaian materi

Selama pemaparan materi guru memberikan *feedback* berupa kasus reflektif yang dialami dalam pengalaman sehari-hari dan dikaitkan dengan materi yang diberikan. Berdasarkan penyampaian salah seorang pengajar, terdapat proses yang serupa dengan *mindful parenting* yang telah dipraktikkan di sekolah. Materi *mindful parenting* dan *positive communication* semakin menambah pemahaman dan pengetahuan mengenai materi yang disampaikan, dan guru dapat mengimplementasikan ilmu yang diperoleh ke dalam praktik pengajaran sehari-hari.

Tahap berikutnya adalah evaluasi untuk mengetahui kualitas pelaksanaan program. Salah satu feedback yang diberikan berupa manfaat kegiatan, dimana salah satu peserta menyampaikan bahwa program ini “*Helps me teach students to understand it's ok to fail*”. Hal ini menunjukkan bahwa program psikoedukasi *mindful parenting* memberikan manfaat positif dan bisa meningkatkan pemahaman guru di Warraphat School terkait pengembangan komunikasi positif dengan siswa.

Pelaksanaan psikoedukasi memiliki tantangan, terutama dalam segi bahasa meskipun dapat terbilang minor. Guru yang mengikuti psikoedukasi merupakan guru yang memiliki pemahaman bahasa Inggris yang cukup baik, sehingga kendala bahasa tidak begitu besar. Tantangan berikutnya Adalah kendala teknis karena pelaksanaan yang dilakukan secara daring. Meskipun demikian, kendala teknis ini juga bersifat minor dan tidak mengganggu jalannya psikoedukasi.

Tindak lanjut dari pelaksanaan program ini adalah monitoring yang akan dilaksanakan secara luring di lokasi mitra. Harapannya dari kunjungan luring akan diperoleh pemahaman mengenai hasil yang didapatkan dari proses psikoedukasi yang diberikan. Selain itu, harapan lebih besar yaitu terjalinnya kerjasama antara kedua belah pihak untuk peningkatan pendidikan dan psikologis secara lebih global.

KESIMPULAN

Program PKM psikoedukasi *mindful parenting* kepada guru di Warraphat School untuk meningkatkan kemampuan komunikasi positif dengan siswa berhasil dilaksanakan dengan baik dan mendapatkan feedback positif. Pelaksanaan program berjalan secara lancar dari awal hingga akhir. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman guru di mitra terkait topik yang dibahas. Pelaksanaan program PKM ini tidak hanya bermanfaat kepada mitra namun juga tim pelaksana berupa peningkatan kapasitas dan kompetensi dalam pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Fakultas Psikologi Unesa dan LPPM Unesa selaku penyandang dana dan sponsor utama. Selain itu, tim PKM juga mengucapkan terimakasih kepada pihak mitra Warraphat School Thailand yang telah bersedia menjadi lokasi pelaksanaan program, dan telah secara kooperatif memberikan informasi mengenai kebutuhan program PKM.

DAFTAR PUSTAKA

Ahemaitjiang, N., Fang, H., Ren, Y., Han, Z. R., & Singh, N. N. (2021). A review of mindful parenting: Theory, measurement, correlates, and outcomes. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 15(19). <https://doi.org/10.1177/18344909211037016>

- Ambhore, A. M. ., Ashtaputre, A. A. ., Puri, P. A. ., Bhutekar, S. V. ., Bocharé, B. R. ., Sheikh, M. R. ., Talware, S. L. ., & Taur, A. D. (2022). Communication problem and conflicts in parent child relationship. *Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies*, 8(1), 251–253. <https://www.researchgate.net/publication/360132450>
- Benton, J., Coatsworth, D., & Biringen, Z. (2019). Examining the association between emotional availability and mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 28(6), 1650–1663. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01384-x>
- 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>
- Hollmann, J., Gorges, J., & Wild, E. (2016). Motivational Antecedents and Consequences of the Mother–Adolescent Communication. *Journal of Child and Family Studies*, 25(3), 767–780. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0258-8>
- Keijsers, L., & Poulin, F. (2013). Developmental changes in parent-Child communication throughout adolescence. *Developmental Psychology*, 49(12), 2301–2308. <https://doi.org/10.1037/a0032217>
- 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>
- Moreira, H., Caiado, B., & Canavarro, M. C. (2021). Is Mindful Parenting a Mechanism that Links Parents’ and Children’s Tendency to Experience Negative Affect to Overprotective and Supportive Behaviors? *Mindfulness*, 12(2), 319–333. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01468-6>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2018). Is Mindful Parenting Associated with Adolescents’ Well-being in Early and Middle/Late Adolescence? The Mediating Role of Adolescents’ Attachment Representations, Self-Compassion and Mindfulness. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(8), 1771–1788. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0808-7>
- Offrey, L. D., & Rinaldi, C. M. (2017). Parent–child communication and adolescents’ problem-solving strategies in hypothetical bullying situations. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 251–267. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.884006>
- Rosyada, A., & Ramadhianti, A. (2019). Applying positive language in mindful parenting: A means of building positive character in children. *ASEAN Journal of Community Engagement*, 3(2). <https://doi.org/10.7454/ajce.v3i2.1058>
- Runcan, P. L., Constantineanu, C., Ielics, B., & Popa, D. (2012). The Role of Communication in the Parent-Child Interaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 904–908. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.221>
- Samfira, E. M. (2022). Parent-Child Communication: A Case Study of Teachers from a Romanian Life-Sciences University. *Canadian Journal of Family and Youth / Le Journal Canadien de Famille et de La Jeunesse*, 14(3), 131–150. <https://doi.org/10.29173/cjfy29794>
- Sherwood, A., Paynter, J., & Emerson, L. M. (2023). A brief online mindful parenting program:

- Feasibility and initial effects pilot in a community sample. *Journal of Child and Family Studies*, 32(5), 1532–1545. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02571-7>
- Srifianti, Kristiyani, V., Patricia Lunanta, L., & Rina Hatta, A. (2022). Peran Mindful Parenting Terhadap Paerenting Stres Pada Ibu Yang Bekerja. *Media Ilmia Psikologi*, 1(1), 11–16.
- Turpyn, C. C., & Chaplin, T. M. (2016). Mindful Parenting and Parents' Emotion Expression: Effects on Adolescent Risk Behaviors. *Mindfulness*, 7(1), 246–254. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0440-5>
- Wong, K., Hicks, L. M., Seuntjens, T. G., Trentacosta, C. J., Hendriksen, T. H. G., Zeelenberg, M., & van den Heuvel, M. I. (2019). The role of mindful parenting in individual and social decision-making in children. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00550>
- Zhang, W., Wang, M., & Ying, L. (2019). Parental Mindfulness and Preschool Children's Emotion Regulation: the Role of Mindful Parenting and Secure Parent-Child Attachment. *Mindfulness*, 10(12), 2481–2491. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01120-y>
- Zhang, Y. (2020). Quality Matters More Than Quantity: Parent–Child Communication and Adolescents' Academic Performance. *Frontiers in Psychology*, 11(June), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01203>