






JUDUL : LAPORAN PENELITIAN PENGARUH PENERAPAN MINDFUL PARENTING TERHADAP PARENTING STRESS PADA IBU YANG BEKERJA	
 Peneliti	 Ringkasan Eksekutif
<p>Ketua : Srifianti, S. Psi., M. Psi, Psikolog</p> <p>Anggota :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Veronica Kristiyani, S. Psi., M. Si, Psikolog 2. Lita Patricia Lunanta, S. Psi., M.Psi.,Psikolog 3. Andi Rina Hatta, S. Psi., M.Psi.,Psikolog 	<p>Meningkatnya angka kekerasan pada anak, yang pada bulan Februari tahun 2020 dilaporkan berjumlah 2.851 meningkat menjadi 7.190 kasus di bulan Desember tahun 2020. Hal ini menunjukkan kondisi psikologis orang tua dapat memengaruhi bagaimana perilakunya dalam pengasuhan dan sangat memengaruhi perkembangan anak. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh <i>mindful parenting</i> terhadap <i>parenting stress</i> pada orang tua khususnya ibu yang bekerja. Sehingga dengan model konseptual yang didapatkan dari penelitian ini diharapkan dapat diketahui gambaran mengenai penerapan pengasuhan yang tepat dan berkesadaran serta terciptanya kondisi yang optimal dari orang tua dalam mengasuh anaknya, sehingga kekerasan pada anak dapat menurun.</p> <p>Kata Kunci :</p> <div style="background-color: #A9C9E8; padding: 5px; display: inline-block;">  HKI dan Publikasi </div> <p><i>Mindful parenting, Parenting Stress, Ibu yang bekerja</i></p>

 Latar Belakang	 Hasil dan Manfaat
<p>Tantangan dalam mendidik anak, di era teknologi saat ini menjadi sangat dinamis dan penuh dengan tantangan. Orang tua dalam pengasuhan anak sering tidak diimbangi dengan pengetahuan tentang bagaimana cara mendidik anak yang tepat. Misalkan, dalam pemberian atau penggunaan gadget, orang tua tidak mengingkan anaknya kecanduan gadget, akan tetapi tidak ada regulasi dalam penggunaan dan tidak memberikan contoh yang tepat pada anak. Fenomena kesalahan mengenai pengasuhan anak saat ini sering sekali terjadi, seperti dengan kekerasan fisik dan mental, terlalu bebas, dan sebagainya, yang</p>	<p>Hasil yang diharapkan dari penelitian ini adalah Model Konseptual mengenai sejauh mana pengaruh <i>Mindful parenting</i> terhadap <i>parenting stress</i> orang tua khususnya pada ibu bekerja. Model yang dihasilkan diharapkan dapat menjadi acuan untuk membuat program pengembangan keterampilan pengasuhan anak serta program untuk meningkatkan kesejahteraan orang tua dan keluarga.</p> <p>Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara variabel <i>mindful parenting</i> terhadap <i>parenting stress</i> pada ibu yang bekerja.</p>

mempengaruhi perubahan perilaku atau kepribadian anaknya (Padjrin, 2016). Mengasuh anak di era milenial ini penuh dengan tantangan, mulai dari kesiapan orangtua, terutama ibu, untuk menghadapi tantangan dalam era saat ini (Warda lisa, 2018). Tak jarang orang tua mengalami kondisi stress ketika menghadapi fenomena seperti ini.

Jika ibu tidak dapat menghadapi tantangan yang dimilikinya serta tidak dapat menyeimbangkan tuntutan seperti contoh diatas dengan sumber daya yang mereka miliki, maka hal ini dapat menyebabkan suatu reaksi tekanan yang disebut dengan stress (McGrath, dalam Baqutayan, 2015). Stress dapat dialami oleh individu atau orang tua yang khususnya berkaitan dengan pengasuhan pada anak sehari-hari atau ketika orang tua memiliki anak dengan kondisi tertentu yang memerlukan penanganan khusus. Stress yang dialami oleh orang tua dalam konteks pengasuhan sering disebut *parenting stress* atau stress pengasuhan.

Parenting stress atau stress pengasuhan dapat didefinisikan sebagai serangkaian proses yang mengarah pada reaksi psikologis dan fisiologis yang tidak menyenangkan yang timbul dari adanya upaya untuk beradaptasi dengan tuntutan sebagai orang tua (Deater-Deckard, 2004). Sementara, definisi lain mengemukakan bahwa *parenting stress* adalah pemahaman orang tua terhadap kondisi yang dialami terkait tuntutan dalam pengasuhan atau parenting yang melebihi sumber pribadi dan sosial yang dimiliki untuk memenuhi tuntutan tersebut (Cooper, et al. 2009). Tuntutan yang sangat banyak bagi orangtua dapat menjadi beban psikologis apabila orangtua tidak siap dengan tuntutan tersebut. Tentu saja dampak perasaan emosi "negatif" yang dirasakan orang tua akan mempengaruhi perlakuan pengasuhan terhadap anak.

Berdasarkan data sistem informasi online perlindungan perempuan dan anak (SIMFONI PPA), angka kekerasan pada anak semakin meningkat pada masa pandemi Covid 19 ini. (Kompas Cyber Media, 2020,2021; KemenPPPA, 2020). Data Simfoni menunjukkan, terdapat perbedaan cukup signifikan dari data sebelum pandemi pada 1 Januari - 28 Februari

Hal ini menunjukkan ketika ibu mengaplikasikan *mindful parenting* maka *parenting stress* yang dialaminya akan semakin rendah. Menurut Bögels, Lehtonen, & Restifo, 2010; Bögels & Restifo, 2014; Duncan, Coatsworth & Greenberg, dalam Medeiros, Gouveia, Canavarro, & Moreira, 2016 menyatakan bahwa Orangtua yang *mindful* memiliki regulasi emosi yang lebih baik terhadap emosi yang muncul saat berinteraksi dengan anak-anak mereka serta dapat menangani stress pengasuhan dengan lebih baik.

Agar dapat melakukan tugas pengasuhan dengan baik, ibu perlu untuk hadir sepenuhnya saat melakukan berbagai tugas pengasuhan anak seperti memiliki ekspektasi yang diiringi dengan penerimaan, mendampingi dan mengajari anak-anaknya. Hal-hal ini dapat dilakukan oleh ibu melalui sebuah keterampilan pengasuhan yang disebut dengan *mindful parenting*. Melalui *mindful parenting*, orangtua akan memiliki kesadaran penuh dalam proses pengasuhan sehingga biasanya orangtua memiliki kemampuan regulasi emosi dan kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik melalui mendengarkan, meningkatkan kesadaran reaksi internal, dan merespon dengan lebih baik serta tenang ketika dihadapkan pada situasi emosional (Benn, Akiva, Arel, & Roeser, dalam McCaffrey, Reitman, & Black, 2016). Ibu yang mengaplikasikan *mindful parenting* lebih mungkin untuk mengembangkan ekspektasi yang diiringi dengan penerimaan terhadap anak. Hal ini akan membantu ibu menangani situasi tersebut dengan lebih baik dan berfokus pada tujuan pengasuhan yang telah ditetapkan. Banyaknya sumber daya yang dikeluarkan serta pengorbanan yang dilakukan dalam proses mengasuh anak akan lebih mungkin untuk dipandang dengan lebih positif karena ibu berfokus pada tujuan yang lebih besar. Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian terkait besaran peran *mindful parenting* diperoleh hasil sebesar 8,4 persen. Peneliti berasumsi bahwa terdapat faktor lain yang mempengaruhi kondisi stress pengasuhan pada individu. Nomaguchi dan Brown (dalam Nomaguchi & Johnson, 2016) berpendapat bahwa ibu dengan latar belakang pendidikan yang tinggi lebih mungkin untuk mengalami stress pengasuhan. Hal ini dapat

2020 sebanyak 2.851 kasus kekerasan sedangkan setelah pandemi berlangsung 29 Februari - 31 Desember 2020 menjadi lebih dari 7.190 kasus. Lalu, sejak awal 2021 hingga akhir Mei 2021 tercatat bahwa dari korban kekerasan yang memiliki status anak, ada 690 kejadian kekerasan yang pelakunya adalah orang tua.

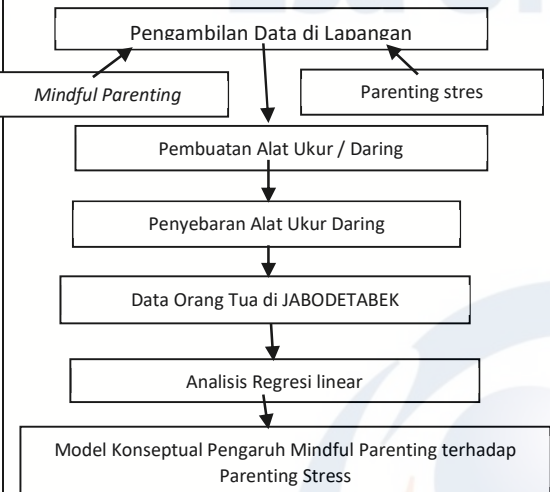
Hal ini merupakan peringatan bahwa perlu dilakukan pencegahan dan perbaikan dalam sebuah sistem keluarga dan bukan hanya sekadar intervensi setelah kekerasan terjadi. Kekerasan yang terjadi yang dilakukan oleh orang tua salah satunya disebabkan karena berbagai faktor salah satunya adalah kondisi stress orang tua. Pada penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa ibu mengalami stres pengasuhan yang lebih banyak dibandingkan ayah (Ostberg & Hagekull, 2000; Jackson, Ternedest, Magnuson, & Schollin, dalam Widarsson dkk, 2012). Skreden, Skari, Malt, Pripp, Bjork, Faugli, dan Emblem (dalam Daulay, 2016) menemukan bahwa ibu memiliki skor stres pengasuhan lebih tinggi, lebih mudah stres, dan kurang sejahtera dibandingkan ayah. Terlebih di masa Pandemi Covid 19 ini orang tua kebanyakan melakukan pekerjaan di rumah atau di sebut "*Work From Home*" (WFH) sehingga segala aktivitas baik itu bekerja, mengurus rumah tangga dan anak dilakukan secara bersamaan di rumah. Selain itu bagi yang memiliki anak usia sekolah, juga melakukan "*School From Home*" (SFH) dari rumah, sehingga orang tua khususnya ibu perlu menemani anaknya untuk melakukan pembelajaran jarak jauh. Hal ini tentunya akan menambah tanggung jawab ibu dalam hal mengasuh anak. Konflik peran sebagai Ibu yang mengasuh anak dan orang tua yang bekerja tidak mungkin dapat dihindari sehingga akan mengakibatkan kondisi – kondisi stress.

Untuk menurunkan kondisi stres yang dialami orang tua di dalam pengasuhan perlu adanya pelatihan dan kesadaran dari dalam diri orang tua. Kesadaran di dalam diri orang tua dapat dilatih dan dipahami melalui pola pengasuhan yang dilakukan dengan penuh kesadaran secara terus menerus yang dinamakan *mindful parenting* (Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn, 2014).

disebabkan oleh pemikiran bahwa mereka merasa terjebak di dalam peran pengasuhan dan tekanan untuk lebih menginvestasikan waktu mereka dalam suatu karir.

Ada banyak faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap *parenting stress* yang ada di luar *mindful parenting*. Penelitian selanjutnya dapat diarahkan kepada hal-hal lain yang turut berkontribusi terhadap *parenting stress* serta terhadap pemahaman kesejahteraan psikologis keluarga secara keseluruhan.

Sejumlah variabel demografi turut dipertimbangkan dalam pembahasan penelitian ini, seperti jenis pekerjaan orang tua, tingkat pendidikan, serta usia orang tua. Faktor demografi lain dapat turut dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya, antara lain: jumlah anak, kualitas hubungan suami istri, serta fleksibilitas pekerjaan yang dimiliki orang tua, khususnya ibu.

<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih mendalam dan mendapatkan pengetahuan yang berdasarkan bukti mengenai pengaruh mindful parenting terhadap stress pengasuhan orang tua bekerja.</p> <p>Dari keluaran hasil penelitian ini diharapkan dapat diketahui gambaran mengenai sejauh mana peran Mindful Parenting terhadap penurunan tingkat stres pengasuhan pada orang tua khususnya Ibu bekerja. Sehingga dapat menjadi masukan untuk masyarakat, khususnya orangtua bagaimana mengaplikasikan mindful parenting dalam kehidupan sehari – hari.</p>	
<p>Metode</p> <p>Pengambilan data dilakukan secara offline dan online / daring dengan responden penelitian yang berasal dari wilayah Jabodetabek. Karena diasumsikan orangtua yang berasal dari wilayah ini memiliki tingkat stress yang lebih tinggi apabila dibandingkan kota lainnya. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>convenience sampling</i>.</p> <p>Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear yaitu dengan pedoman statistik nonparametric menggunakan program <i>statistic computer</i>.</p> <p>Analisis deskriptif nonparametrik Uji regresi linear sederhana digunakan untuk melihat pengaruh mindful parenting terhadap parenting stres pada ibu yang bekerja.</p>	
<p>Skema LITABMAS</p>  <pre> graph TD A[Mindful Parenting] --> B[Pengambilan Data di Lapangan] C[Parenting stres] --> B B --> D[Pembuatan Alat Ukur / Daring] D --> E[Penyebaran Alat Ukur Daring] E --> F[Data Orang Tua di JABODETABEK] F --> G[Analisis Regresi linear] G --> H[Model Konseptual Pengaruh Mindful Parenting terhadap Parenting Stress] </pre>	<p>Ucapan terimakasih</p> <p>Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang memberikan kesehatan dan kesempatan pada peneliti sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian berjudul “Pengaruh Penerapan <i>Mindful Parenting</i> terhadap <i>Parenting Stress</i> pada Ibu yang Bekerja” disusun untuk memenuhi tugas tridharma pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul. Dalam menyelesaikan penelitian ini banyak kendala yang dihadapi tim peneliti dan dapat diselesaikan berkat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak yang akhirnya penulisan ini dapat diselesaikan</p>

	<p>sebagaimana adanya.</p> <p>Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tim Peneliti yang telah memberikan sumbangan tenaga dan pemikirannya dalam menyelesaikan penelitian ini.2. Ibu Yuli Azmi Rozali, S. Psi. M. Psi sebagai Dekan Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.3. Ibu Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz.,M.Sc sebagai Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Esa Unggul.4. Ibu Novendawati Wahyu Sitasari, S. Psi. M. Psi sebagai Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.5. Dan seluruh pihak yang telah mendukung dalam proses penelitian ini. <p>Akhirnya, peneliti berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan bagi pengembangan dunia pendidikan.</p>
--	---

DAFTAR PUSTAKA

- Baker, B. L., McIntyre, L. L., Blacher, J., Crnic, K., Edelbrock, C., & Low, C. (2003). Pre-school children with and without developmental delay: behaviour problems and parenting stress over time. *Journal of Intellectual Disability Research*, 47(4-5), 217-230.
- Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and coping mechanism: a historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2), 479- 488.
- Berry, J, O., & Jones, W, H. (1995). The parental stress scale : Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463-472.
- Bigner, J. (1994). *Parent-Child Relations: An Introduction to Parenting*, 4th Edition. NJ, USA: Prentice Hall.
- Biswas, S., Moghaddam, N., & Tickle, A. (2015). What are the factors that influence parental stress when caring for a child with an intellectual disability? A critical literature review. *International Journal of Developmental Disabilities*, 61(3), 127-146.
- Bögels, S., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2013). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*. doi: 10.1007/s12671-013-0209-7
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care.

Mindfulness, 1(2), 107–120. doi: 10.1007/s12671-010-0014-5

Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M. J. (2019). The Effect of Mindfulness Interventions for Parents on Parenting Stress and Youth Psychological Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in psychology, 10*, 1336. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01336>

Bögels, S., & Restifo, K. (2014). Mindful parenting: A guide for mental health practitioners. (N. N. Singh, Ed.). Springer. doi: 10.1007/978-1-4614-7406-7

Cooper, C.E, McLanahan, S.S, Meadows, S.O, Brooks-Gunn, J. (2009). Familystructure transitions and maternal parenting stress. *Journal of Marriage and Family, 71*(3), 558-574

Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. London : Yale University Press

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research. *Clin Child Fam Psychol Rev, 255-270*.

Padjrin (2016). Pola Asuh Anak dalam Perspektif Pendidikan Islam, *Jurnal Intelektualita Keislaman Sosial dan Sains*, Diperoleh 21 April 2021 dari : <http://dx.doi.org/10.19109/intelektualita.v5i1.720>

Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral science*. USA: Wadsworth.

Gunarsa, N. S. D. (2000). Asas-asas psikologi keluarga idaman. Jakarta: Gunung Mulia Hasibuan, I. G. (2015). *OrangTua Siswa Keluhkan Penerapan Program Pendidikan 2013*. Diperoleh dari: <https://suaraindonesia-news.com/orang-tuasiswa-keluhkan-penerapan>

Hastuti, Dwi. (2015). Pengasuhan: Teori, Prinsip, dan Aplikasinya di Indonesia. Bogor: PT Penerbit IPB Press.

Kabat-Zinn, J., Williams, M.G. (2013). *Mindfulness Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. USA : Routledge.

Kabat-Zinn, M., Kabat-Zinn, J. (2014). *Everyday Blessings : The Inner Work of Mindful Parenting*. New York, NY : Hyperion.

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2021). SIMFONI-PPA. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>

Kompas Cyber Media. (2020, August 12). Kementerian PPPA Catat Ada 4.116 Kasus Kekerasan Anak dalam 7 Bulan Terakhir. KOMPAS.com. <https://nasional.kompas.com/read/2020/08/12/15410871/kementerian-pppa-catat-ada-4116-kasus-kekerasan-anak-dalam-7-bulan-terakhir>

Kompas Cyber Media. (2021, March 10). Kementerian PPPA: Kekerasan terhadap Perempuan dan Anak Meningkat Tajam Saat Pandemi. KOMPAS.com. <https://nasional.kompas.com/read/2021/03/10/11541971/kementerian-pppa-kekerasan-terhadap-perempuan-dan-anak-meningkat-tajam-saat>

- Kristiyani,V., Prihandini,G.R., Azizah,L.N., Hundra,G.F. (2018). Adaptasi Alat Ukur Mindfulness in Parenting Questionnaire. Unpublish.
- Lunsky, Y., Robinson, S., Reid, M., & Palucka, A. (2015). Development of a mindfulness-based coping with stress group for parents of adolescents and adults with developmental disabilities. *Mindfulness*, 6. doi: 10.1007/s12671-015-0404-9
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of a Measure of Mindful Parenting. *Mindfulness* , 232-246.
- Mardina, R. (2018).Kekerasan Terhadap Anak dan Remaja. InfoDatin: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Indonesia. ISSN 2442- 7659
<file:///C:/Users/HP/Downloads/Kekerasan-terhadap-anak.pdf>
- Marbun, J. (2015). *Pentingnya Peran OrangTua dalam Belajar Anak*. Diperoleh dari: <https://www.republika.co.id/berita/pendidikan/education/15/01/08/nhtpql-pentingnya-peran-orang-tua-dalam-belajar-anak-pada-23-Mei-2019>.
- Miragoli, S., Balzarotti, S., Camisasca, E., & Di Blasio, P. (2018). Parents' perception of child behavior, parenting stress, and child abuse potential: Individual and partner influences. *Child abuse & neglect*, 84, 146–156. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.07.034>
- Pikiran Rakyat (2019). Ada 819 Kasus Kekerasan pada Anak di Jabar Selama 2018, Terbanyak di Sukabumi. Diperoleh 25 Januari 2021 dari : <https://www.pikiran-rakyat.com/jawa-barat/pr-01309492/ada-819-kasus-kekerasan-pada-anak-di-jabar-selama-2018-terbanyak-di-sukabumi>
- Pinandita, V. (2020). Kekerasan pada Anak Tak Menurun. Lihat: <https://lokadata.id/artikel/2020-kekerasan-pada-anak-tak-menurun>, diakses Maret 9, 2020.
- Ryan, C.E., Epstein, N.B., Keitner, G.I., Miller, I.W., & Bishop, D.S., (2005). *Evaluating & Treating Families : The Mc.Master Approach*. New York: Routledge
- Santrock, J. W. (2013). *Life Span Development*.14 Ed. New York: McGraw-Hill
- Shorey, S., & Ng, E. D. (2021). The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis. *International journal of nursing studies*, 121, 103996. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103996>
- Skreden, M., Skari, H., Malt, U. F., Pripp, A. H., Björk, M. D., Faugli, A., & Emblem, R. (2012). Parenting stress and emotional wellbeing in mothers and fathers of preschool children. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(7), 596–604. doi:10.1177/1403494812460347
- Taubman-Ben-Ari, O., Ben-Yaakov, O., & Chasson, M. (2021). Parenting stress among new parents before and during the COVID-19 pandemic. *Child abuse & neglect*, 117, 105080. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105080>
- Townshend, K., Jordan, Z., Stephenson, M., & Tsey, K. (2016). The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: a systematic review. *JB database of systematic reviews and implementation reports*, 14(3), 139–180.

<https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2016-2314>

Warda Lisa, Astuti (2018). Perbedaan Pengasuhan Berkesadaran Pada Orang Tua Milenial. Jurnal Psikologi Volume 11 No.1, Juni 2018. Universitas Gunadarma. Diperoleh 20 April 2021 dari : <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i1.2074>

Widarsson, M., Engström, G., Rosenblad, A., Kerstis, B., Edlund, B., & Lundberg, P. (2013). Parental stress in early parenthood among mothers and fathers in sweden. Scandinavian Journal of Caring Sciences, 27, 839-847. doi: 10.1111/j.14716712.2012.01088.x