

## Bagaimana Peran *Mindful Parenting* dalam Mengatasi Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Usia *Middle Childhood* ?

Nurul Dwi Putri Ramadhini<sup>1</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Tatik Meiyuntariningsih<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Hetti Sari Ramadhani<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : [tatikmeiyun@untag-sby.ac.id](mailto:tatikmeiyun@untag-sby.ac.id)

### Abstract

*This study aims to understand the correlation between mindful parenting patterns and the level of stress felt by mothers when caring for children with middle childhood age at the great children's institution (AHE) Morosunggingan Jombang. This research is classified as correlational research. The sample in the study was 50 mothers. The sampling method used was purposive sampling. Data were taken by applying the mindful parenting assessment scale and the level of stress in parenting. The use of data to conduct Spearman Rho correlation analysis with the help of SPSS 22. There is a strong and opposite correlation between mindful parenting and maternal parenting stress. High levels of mindful parenting are associated with low levels of parenting stress in mothers. Conversely, if the level of mindful parenting is low, then the level of parenting stress in mothers tends to be high. Therefore, the hypothesis in this study is accepted.*

**Keywords:** *Middle Childhood, Mindful Parenting, parenting stress*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami korelasi antara pola pengasuhan yang penuh kesadaran dengan tingkat stres yang dirasakan oleh ibu ketika merawat anak dengan usia *middle childhood* di lembaga anak hebat (AHE) Morosunggingan Jombang. Penelitian ini tergolong penelitian korelasional. Sampel dalam penelitian sebanyak 50 orang ibu. Pemilihan metode sampling yang dipakai yaitu *purposive sampling*. Data diambil dengan mengaplikasikan skala penilaian *mindful parenting* dan tingkat stres dalam pengasuhan. Penggunaan data untuk melakukan analisis korelasi Spearman Rho dengan bantuan SPSS 22. Terdapat korelasi yang kuat dan berlawanan antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan ibu. Tingkat *mindful parenting* tinggi berhubungan dengan tingkat stres pengasuhan yang rendah pada ibu. Sebaliknya, jika tingkat *mindful parenting* rendah, maka tingkat stres pengasuhan pada ibu cenderung tinggi. Dengan itu hipotesis dalam penelitian ini, diterima.

**Kata kunci :** *Middle Childhood, Mindful Parenting, Stres Pengasuhan*

### Pendahuluan

Tentu banyak tantangan dalam mengasuh anak, karena semakin besar usia anak, semakin besar pula tantangan dalam mengasuh anak, salah satu tahap usia perkembangan adalah tahap *middle childhood* (Srifianti, 2020), yaitu anak-anak berada dibangku sekolah dasar (Srifianti, 2020). Santrock (2012) dalam teori perkembangan, menyatukan usia *middle childhood* dengan usia *late childhood* adalah anak yang berumur 6 sampai 12 tahun.

Ibu mengalami beberapa kesulitan yang umum dialami oleh ibu dalam menghadapi anak usia *middle childhood*. Tuntutan orang tua serta harapan ibu, jika tidak dapat diatur

akan menjadi beban, sehingga keadaan ini dapat menjadi beban yang dapat menyusahkan ibu. (Apreviadizy dan Puspitacandri, 2014). Setiap orang dapat mengalami stres, salah satunya adalah orang tua. Stres yang dirasakan orang tua terkait dengan pengasuhan anak disebut stres pengasuhan (Abidin, 2017). Menurut penelitian, stres pengasuhan telah ditemukan secara signifikan mempengaruhi keterampilan pengasuhan seperti: ketika orang tua stres, mereka lebih cuek, mengontrol, reaktif dan kurang hangat kepada anak-anaknya (Belsky, 1984; Webster Stratton ;Lehtonen, dan Restifo, 2010).

Keterampilan mengasuh yang fleksibel, misalnya menyampaikan pesan secara efektif antara orang tua dan anak memerlukan keterbukaan dan pemahaman yang saling menghormati serta mendengarkan dengan penuh perhatian, diperlukan untuk mengurangi stres pengasuhan pada ibu. (Duncan, & Coatsworth, 2016) seperti yang termuat di *mindful parenting*.

Asumsi yang mungkin terjadi adalah semakin tinggi tingkat *mindful parenting*, akan semakin rendah tingkat stres pengasuhan seorang ibu. Hal ini bisa disebabkan karena *mindful parenting* melibatkan kesadaran dan kehadiran mental ibu dalam merawat anak, yang membantu mereka mengatasi tekanan sebagai orang tua, dengan mempraktikkan *mindful parenting*.

Berdasarkan dari fenomena dan penjelasan hal-hal diatas, seorang peneliti memiliki minat untuk menyelidiki korelasi antara pola pengasuhan yang penuh perhatian (*mindful parenting*) dengan tingkat stres yang dirasakan pada ibu yang mempunyai anak *middle childhood*.

## Metode

Partisipan penelitian ini sebanyak 50 ibu wali murid di lembaga AHE (Anak Hebat) dengan pengambilan teknik menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti, dilakukan pengambilan sampel dengan mempertimbangkan beberapa faktor khusus sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Peneliti memakai *purposive sampling* dikarenakan adanya syarat tertentu untuk sampel penelitian ini yakni : Ibu tidak bekerja, Mempunyai anak umur 6-12 tahun, Jumlah anak lebih dari satu orang, Tergabung sebagai wali murid di lembaga bimbingan belajar AHE (Anak hebat) yang berada di Dusun Sudimoro RT 2 RW 1, Desa Morosunggingan, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang. Metode mengumpulkan data menggunakan Skala pengukuran psikologis yang ada dua ukuran, yaitu skala *mindful parenting* dengan skala stres pengasuhan. Menggunakan lima jawaban alternatif dari skala Likert yang dimodifikasi, item pada skala ini digolongkan menjadi pernyataan favorable dan unfavorable yang sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Metode analisis data pada Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional antara dua variabel. Terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas ataupun variabel X adalah *mindful parenting*, kemudian untuk variabel terikat atau variabel Y adalah stres pengasuhan.

## Hasil

### Uji Normalitas

Uji normalitas data tujuannya guna mengetahui distribusi data suatu variabel diselidiki dalam penelitian. Informasi bagus dan bisa diungkapkan bahwa bentuk penelitian mempunyai kemampuan untuk menampilkan data yang mempunyai distribusi normal. Uji normalitas yang diaplikasikan ialah uji *Kolmogorov-Smirnov*. Tujuan dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* untuk menggambarkan perbedaan antara distribusi data yang diuji normalitasnya dengan distribusi normal standar.

**Tabel 1 Hasil Uji Normalitas**

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	N	Sig.	Keterangan
<i>Mindful Parenting</i> –Stres Pengasuhan	50	0,015	Tidak Normal

Sumber : SPSS 22.00 version for windows

Berdasarkan data diatas, didapatkan hasil dari uji normalitas sebaran data memakai uji One-Sample *Kolmogorov-Smirnov Test* dalam penelitian ini, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,015 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa distribusi data dalam penelitian ini dapat dianggap tidak normal.

### Uji Linieritas

Uji linearitas ialah uji pendahuluan guna melihat pola data, yaitu. Apakah data tersebut merupakan pola linier atau tidak. Uji ini berhubungan dengan pemakaian regresi linear, maka data wajib mempunyai pola linier. Peneliti mengaplikasikan aplikasi IBM SPSS 22.00, dengan nilai jika signifikansi  $> 0.05$  pada akhirnya menunjukkan adanya hubungan linier signifikan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) dan sebaliknya.

**Tabel 2 Hasil Uji Linieritas**

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Mindful Parenting</i> – Stres Pengasuhan	1.276	0,395	Linier

Sumber : SPSS 22.00 version for windows

Berdasarkan data diatas, Hasil uji linieritas hubungan antar variabel mendapat tingkat signifikansi ketika penyimpangan dari linieritas adalah 0,395 ( $p > 0,05$ ), menunjukkan bahwa ada korelasi linier antara kedua variabel. Pada penelitian tersebut, ditemukan bahwasanya ada hubungan linier antara variabel *mindful parenting* dan variabel stress pengasuhan.

### Uji Hipotesis

Analisis data yang diterapkan dalam uji korelasi, Spearman Rho merupakan sebuah metode yang dipakai untuk mengevaluasi hubungan antara variabel-variabel menggunakan teknik parafrase dalam memperoleh hubungan antar variabel yang bersifat monotonik, hal itu karena pada uji prasyarat didapati data berdistribusi tidak normal, tetapi pada uji linieritas berdistribusi linier. Dari data yang diperoleh dengan bantuan SPSS 22 memperlihatkan hasil antara variabel *mindful parenting* (independent) dengan variabel stress pengasuhan (dependent) diperoleh hasil koefisien Spearman Rho adalah -0,425 dengan  $p=0,02$  ( $p < 0,05$ ). Adanya hubungan yang signifikan dan invers dengan praktik pengasuhan sadar dan tingkat stress pengasuhan pada ibu. Semakin tinggi tingkat praktik pengasuhan sadar, semakin rendah tingkat stress pengasuhan yang dimiliki oleh ibu.

**Tabel 3 Hasil Uji Korelasi Spearman Rho**

Variabel	R	Sig.	Keterangan	N
<i>Mindful Parenting</i> – Stres Pengasuhan	-0,425	0.002	Signifikan	50

## Pembahasan

Dari hasil penelitian tersebut, ditemukan bahwa terdapat korelasi antara praktik pengasuhan yang penuh kesadaran (*mindful parenting*) dengan tingkat stres yang dihadapi oleh ibu ketika mempunyai anak *middle childhood* di lembaga AHE Morosunggingan. Hasil analisis statistik menggunakan korelasi *Spearman Rho* diperoleh nilai  $-0.425$  artinya *mindful parenting* mempunyai pengaruh 40% kepada stres pengasuhan pada ibu dan adanya hubungan negatif yang signifikan pada kedua variabel tersebut. Penelitian konsisten dengan penelitian lebih dahulu yang menemukan hubungan antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan. Kemudian, dalam penelitian yang telah dilaksanakan Dodworth (2018) menemukan bahwa skor *mindful parenting* dikaitkan dengan stres pengasuhan.

Penelitian ini sama dengan penelitian lebih dahulu yang menemukan hubungan *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu (Gani & Kumalasari, 2019). Dalam penelitian telah dilaksanakan Dodworth (2018) menemukan nilai *mindful parenting* dikaitkan dengan stres pengasuhan. Selain itu Gani dan Fourianalistyawati (2020) Dalam penelitiannya, menemukan bila pola asuh yang penuh perhatian dapat mengurangi stres ibu.

Walaupun pengaruh pola asuh secara sadar terhadap stres pengasuhan orang tua cukup memadai, namun penerapan perilaku *mindful parenting* tetap penting untuk orang tua. Dengan mengaplikasikan perilaku *mindful parenting*, orang tua menjadi lebih tenang saat mengasuh anaknya dan dapat mengendalikan emosinya saat bersama anaknya karena memikirkannya sebelum menyakiti anaknya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Bögels, Lehton, dan Restifo (2010) bahwa *mindful parenting* memungkinkan pengaturan emosi orangtua yang lebih baik untuk menghadapi anaknya.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada 50 ibu yang mempunyai anak *middle childhood* di lembaga bimbingan belajar AHE (anak hebat) Jombang terbukti adanya korelasi yang kuat antara praktik *mindful parenting* dan tingkat stres pengasuhan ibu dapat diamati, hal tersebut ditunjukkan dari hasil pengambilan data menggunakan skala *mindful parenting* dan stres pengasuhan. Menggunakan analisis data korelasi *Spearman Rho* dengan bantuan SPSS 22. Diperoleh hasil  $-0,425$  dengan  $p=0,02$  ( $p<0,05$ ). Dalam konteks ini, bisa dinyatakan semakin meningkatkan tingkat kesadaran ketika mengasuh, maka akan semakin menurunkan tingkat stres yang dirasakan seorang ibu. Sebaliknya, jika kesadaran dalam pengasuhan semakin menurun, maka semakin meningkatkan tingkat stres dalam pengasuhan yang didapati oleh ibu. Dapat disimpulkan bahwa praktik *mindful parenting* membantu mengurangi tingkat stres dalam pengasuhan seorang ibu.

Dari hasil penelitian ini disarankan agar ibu dapat melakukan pengasuhan dengan lebih baik yaitu dengan cara meningkatkan komunikasi yang intens dengan anak, tidak menuntut anak agar selalu menjadi seperti yang diinginkan oleh ibu, tidak memanjakan anak secara berlebihan dengan cara terlalu menyanjung, terlalu membanggakan atau terlalu memuji anak, dan bisa menerima jika tujuan yang ibu inginkan terhadap anak tidak tercapai. Dengan demikian, para ibu dapat memiliki pengaturan situasi emosional dengan lebih baik dan lebih tenang. pada peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian serupa dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan pemilihan secara random. Mengingat penelitian ini hanya menggunakan sampel 50 orang. Selain itu, jika memakai ibu-ibu untuk responden penelitian dan ingin mengamati pengaruh eksternal kepada stres pengasuhan, misalnya umur pengasuhan, status pendidikan, status perkawinan, dll, agar informasi yang diperoleh lebih detail.

## Referensi

- Andika, K. A. (2012). *Hubungan self efficacy dan hardiness dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Anggraini, C. (2018). *Hubungan antara Mindful Parenting dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Usia 3-6 Tahun serta Tinjauannya dalam Islam* (Doctoral dissertation, Universitas YARSI).
- Chairini, N. (2013). Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Usia Prasekolah di Posyandu Kemiri Muka.
- Chasanah, A., Najibah, H., Nisa, K., Novitasari, P., Indanah, I., & Yuli, Y. (2021, December). The Stress Of Parenting In School-Age Children During The Covid Pandemic In Pasuruhan Lor Jati Kudus Village In 2020. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 293-300).
- Fajriati, R. D., & Kumalasari, D. (2021). Peran Mindful Parenting terhadap Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 80-92.
- 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), 98-107.
- Hadi, A. (2021). *Penelitian kualitatif studi fenomenologi, case study, grounded theory, etnografi, biografi*. CV. Pena Persada.
- Hidayati, F. (2013). Pengaruh pelatihan" Pengasuhan Ibu Cerdas" terhadap stres pengasuhan pada ibu dari anak autis. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 10(1).
- Kumalasari, D., & Fourianalisyawati, E. (2021). Faktor-Faktor Objektif dan Subjektif yang Memprediksi Mindful Parenting pada Ibu di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 14(1), 52-62.
- Kumalasari, D., & Fourianalisyawati, E. (2020). The role of mindful parenting to the parenting stress in mothers with children at an early age. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 135-142.