

# Pengaruh *Mindful Parenting* terhadap Stres Pengasuhan Ibu Rumah Tangga dalam Pendampingan Pendidikan Jarak Jauh

Azzahra Safira Sekar Putri, Makmuroh Sri Rahayu, Andhita Nurul Khasanah  
Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Bandung  
Bandung, Indonesia  
zahrasaff19@gmail.com

**Abstract**—Distance Learning (PJJ) became a problem faced by mothers during the Covid-19 pandemic especially in parenting. This is also felt by housewives in SD X Cianjur City who accompanied their children aged 6-8 years old. In addition to having to accompany children to optimally study, because this age is a stage of transition from learning by playing to a more academic learning period, mothers also have regular domestic tasks that had to be done. These tasks causing mothers to be prone to stress. This parenting stress will be resolved if the mother can parenting mindfully. The purpose of this study is to obtain empirical data on the causality of mindful parenting on parenting stress in distance learning. This study had 78 participants, and the measuring instrument used to measure mindful parenting was a Mindfulness in Parenting Scale (MIPQ) with 0.937 reliability. As for measuring parenting stress, the researcher used the Parental Stress Scale (PSS) with 0.965 reliability. The researcher used a simple linear regression test statistical technique with a regression coefficient of  $-.628$  and a determination coefficient of  $68.2\%$ . These results show that if the mother has low mindful parenting behavior, it will cause high parenting stress.

**Keywords**—Housewives, *Mindful Parenting*, Parenting stress.

**Abstrak**—Pendidikan Jarak Jauh (PJJ) menjadi masalah yang dihadapi oleh ibu dimasa pandemi Covid-19, terutama dalam mengasuh anak. Hal ini dirasakan oleh ibu rumah tangga di SD X kota Cianjur yang mendampingi anak usia 6-8 tahun. Selain harus mendampingi anaknya belajar secara penuh karena usia ini merupakan masa transisi dari masa belajar dengan bermain ke masa belajar yang lebih bersifat akademis, ia juga memiliki tugas-tugas domestik yang rutin dan harus dikerjakan, sehingga dapat menimbulkan stres pengasuhan. Stres pengasuhan ini akan teratasi bila ibu dapat mengasuh dengan mindful. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai pengaruh mindful parenting terhadap stres pengasuhan Ibu rumah tangga dalam pendampingan pendidikan jarak jauh. Pada penelitian ini memiliki partisipan sebanyak 78 orang, dan alat ukur yang digunakan untuk mengukur mindful parenting adalah alat ukur Mindfulness in Parenting Scale (MIPQ) dengan hasil reliabilitas 0.937. Sedangkan untuk mengukur stres pengasuhan adalah alat ukur Parental Stress Scale (PSS) dengan hasil reliabilitas 0.965. Peneliti menggunakan teknik statistik uji regresi linear sederhana dengan hasil nilai koefisien regresi sebesar  $-.628$  dan koefisien determinasi sebesar  $68.2\%$ . Hasil ini menunjukkan bahwa apabila ibu memiliki perilaku mindful parenting yang

rendah maka akan menyebabkan stres pengasuhan yang tinggi.

**Kata Kunci**—*Ibu Rumah Tangga, Mindful Parenting, Stres Pengasuhan.*

## I. PENDAHULUAN

Sudah satu tahun lamanya pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) merebak di Indonesia, (Azizah et al., 2020) Namun sampai saat ini masih belum mereda, bahkan angka kasus yang mengalami virus Covid-19 ini masih meningkat dari hari ke hari (Mashabi,2021). Dikarenakan kasus Covid-19 tersebut, sampai saat ini pemerintah Indonesia masih melakukan Pendidikan jarak jauh (PJJ) (Purwanto et al., 2020).

Ibu rumah tangga memiliki peran penting, selain harus mengurus pekerjaan rumah dan mengasuh anak ia juga harus menjadi guru untuk anaknya selama diberlakukannya PJJ. Selain itu tantangan yang dihadapi oleh orang tua terutama dialami oleh ibu akan bertambah seiring dengan bertambahnya usia anak, salah satunya yaitu ketika anak memasuki tahapan perkembangan middle childhood atau yang biasa disebut usia sekolah dasar (Collings et al., 2002) Di masa ini, anak-anak akan menjalani proses belajar atau metode berbeda dari sebelumnya. Ketika anak masih belajar di TK, nuansa belajar sambil bermain masih sangat kental, sementara di SD anak sudah mulai mengikuti pembelajaran yang lebih bersifat akademis (Syaodih, 2015).

Selain itu, didapatkan juga hasil bahwa Ibu memiliki tingkat stres yang tinggi, kadar tersebut dipengaruhi salah satunya oleh ketidakmampuan orang tua dalam membimbing anak belajar. Ketidakmampuan orang tua dalam membimbing atau mendampingi anak belajar dirumah meliputi kurangnya pemahaman materi oleh orang tua. (Susilowati & Azzasyofia 2020).

Tidak sedikit Orang tua yang merasa terbebani dengan anak, Jika orang tua tidak dapat menghadapi tantangan yang dimilikinya serta tidak dapat menyeimbangkan tuntutan dengan sumber daya yang mereka miliki, maka hal ini dapat menyebabkan suatu reaksi tekanan yang disebut dengan stres (McGrath, 2015). Jika orang tua mampu mengelola stresnya dengan baik maka akan menjadi lebih tenang dan dapat mengenali kebutuhan anaknya akan memunculkan kondisi 'mindful'.

Yang dialami oleh ibu rumah tangga saat ini terkait dengan fenomena Mindful Parenting adalah ibu memiliki tugas domestik tetapi mereka memiliki tugas tambahan terkait pembelajaran anaknya selama PJJ, sementara anak-anak dengan usia 6-8 tahun ini belum bisa belajar dengan mandiri, ditambah dengan ibu tidak bisa mendampingi proses pembelajaran secara penuh karena di jam-jam anak sekolah atau melakukan proses pembelajaran ibu memiliki tugas-tugas domestik yang rutin dan harus dikerjakan. Sehingga untuk bisa memahami kebutuhan anak, mendampingi apa yang menjadi kesulitan pada anak, lalu bagaimana untuk tetap focus meninggalkan tugas-tugas lain untuk mendampingi anak itu belum bisa dilakukan dan menimbulkan kondisi-kondisi ibu menjadi tidak mindful (Wayan, E 2020).

Istilah mindfulness sendiri pada pola pengasuhan disebut Mindful parenting yang berarti adanya perhatian penuh dan kesadaran dalam melakukan pola pengasuhan antara orang tua dan anak. Selain itu komunikasi efektif dalam pengasuhan dapat dibangun melalui beragam cara dan strategi, salah satunya adalah dengan menerapkan dimensi-dimensi Mindful parenting (Duncan et al., 2009)

Mindful parenting diasumsikan dapat menghasilkan pengurangan tingkat reaktivitas serta meningkatkan kesabaran, fleksibilitas, pengasuhan, ketanggapan, konsistensi, serta pengasuhan oleh yang sesuai dengan tujuan dan nilai yang dimiliki oleh orang tua (McCaffrey et al., 2016) Salah satu dampak dari orang tua yang menerapkan Mindful parenting yaitu akan mengalami penurunan stres pengasuhan (Bögels & Restifo, 2014; Neece, 2014; Singh et al., 2007). Dimana stres pengasuhan ini dialami oleh orang tua dalam kaitannya dengan tuntutan pengasuhan anak-anak mereka (Abidin, 2017).

Stres pengasuhan didefinisikan sebagai pengalaman emosi negatif yang dirasakan oleh orang tua sebagai respon terhadap tuntutan untuk menjadi orang tua (Widarsson, 2012). Jika stres pengasuhan tidak segera diatasi, maka hal itu akan berdampak buruk bagi orang tua maupun bagi anak. Menurut penelitian, stres pengasuhan ditemukan memiliki pengaruh besar terhadap keterampilan pengasuhan, seperti: saat stres, orang tua menjadi lebih banyak memberikan penolakan, lebih mengontrol, reaktif, serta menjadi kurang hangat terhadap anak-anak mereka (Bögels, Lehtonen, & Restifo, 2010).

Untuk meminimalisir terjadinya stres pengasuhan pada ibu, dibutuhkan suatu kemampuan pengasuhan yang adaptif dan positif seperti komunikasi yang lebih baik antara orang tua dan anak, maupun penerapan disiplin yang lebih konsisten seperti yang terdapat pada Mindful parenting. (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009) Maka dari itu, hal ini menggambarkan bahwa pentingnya Mindful parenting sebagai cara untuk mengatasi stres pengasuhan yang dimana Mindful parenting sendiri memiliki pengaruh terhadap stres pengasuhan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran mindful Parenting pada ibu

rumah tangga dalam pendampingan pendidikan jarak jauh?

2. Bagaimana gambaran stres pengasuhan pada ibu rumah tangga dalam pendampingan pendidikan jarak jauh?
3. Apakah terdapat pengaruh mindful parenting terhadap stres pengasuhan ibu rumah tangga dalam pendampingan pendidikan jarak jauh?

## II. METODOLOGI

### A. Landasan Teori

*Mindful parenting* adalah cara atau bentuk pendekatan orang tua pada anak yang memberikan perhatian pada anak dan proses pengasuhan dengan cara fokus pada apa adanya anak dan dengan intensitas hubungan antara orang tua dengan anak, fokus pada saat ini dan disini, serta melakukan proses pengasuhan tanpa adanya penghakiman (McCaffrey, 2015). Orang tua yang mempraktikkan *Mindful parenting* pada interaksinya dengan anak akan lebih tenang menghadapi perilaku negatif anak (Bogels, Lehtonen, & Restifo, 2010), lebih konsisten dan mempunyai tujuan serta nilai yang jelas dalam pengasuhan (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009).

*Mindful parenting* memiliki 2 faktor atau dimensi yaitu diantaranya *Mindful Discipline* dan *Being in the Moment with the Child*. *Mindful Discipline* ini berfokus pada orang tua, dimensi ini mencerminkan bagaimana orang tua tidak reaktif dalam mengasuh anak, kemudian juga berisi kesadaran orang tua dalam pengasuhan anak, dan bagaimana orang tua memiliki pengasuhan yang berfokus pada sebuah tujuan. (McCaffrey, 2015). Sedangkan *Being in the Moment with the Child*. berfokus pada anak dengan memberikan perhatian akan momen yang terjadi saat ini, pemahaman empati serta penerimaan terhadap anak. (McCaffrey, 2015).

Stres pengasuhan didefinisikan sebagai pengalaman emosi negatif yang dirasakan oleh orang tua sebagai respon terhadap tuntutan untuk menjadi orang tua (Widarsson, Engström, Rosenblad, Kerstis, Edlund, & Lundberg, 2012). Definisi perasaan negatif yang ada dalam stres pengasuhan diatribusikan secara langsung pada tuntutan individu sebagai orang tua (Widarsson, 2012). Stres pengasuhan akan timbul ketika orang tua mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan menjadi orang tua (Berry & Jones, 1995). Menurut penelitian, stres pengasuhan ditemukan memiliki pengaruh besar terhadap keterampilan pengasuhan, seperti: saat stres, orang tua menjadi lebih banyak memberikan penolakan, lebih mengontrol, reaktif, serta menjadi kurang hangat terhadap anak-anak mereka (Bögels, Lehtonen, & Restifo, 2010).

Stres pengasuhan terdiri dari 2 dimensi yaitu dimensi *Pleasure*, yaitu komponen positif dari *parenting* yang membawa keuntungan secara emosional (cinta, kegembiraan, kebahagiaan, kesenangan) serta perasaan akan *self-enrichment* dan pengembangan diri. Dimensi *Strain* yaitu komponen negatif dari *parenting* yang

melibatkan tuntutan akan berbagai sumber seperti waktu, tenaga, dan uang, serta adanya larangan, perasaan malu, dan control (Berry & Jones, 1995).

## B. Alat Ukur

### 1. Mindful Parenting

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *mindful parenting* adalah *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) yang disusun oleh McCaffrey, Reitman dan Black pada tahun 2017. Alat ukur ini berjumlah 28 item dan seluruh itemnya positif. Dan alat ukur ini terdiri dari 2 dimensi, yaitu *Mindful Discipline* dan *being in the moment with child*. *Being in the Moment with the Child* ( 13 item ) dan *Mindful Discipline* ( 15 item ). Skala yang digunakan dalam alat ukur ini adalah skala likert, skala ini terbagi menjadi 5 “tidak pernah”, “ jarang ”, “kadang-kadang”, “sering”, “hampir selalu”. Nilai Alpha Cronbach’s alat ukur MIPQ ini adalah 0.937.

TABEL 2.1 KISI-KISI ITEM ALAT UKUR (MIPQ)

Aspek	Nomor Butir	Jumlah
<i>Mindful Discipline</i>	12,15, 16, 17,	15
	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28	
<i>Being in the moment with child</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6,	13
	7, 8, 9, 10, 11, 13, 14	

### 2. Stres Pegasuhan

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat *parenting stress* adalah *Parental Stress Scale* (PSS) yang disusun oleh (Berry & Jones, 1995). *Parental Stress scale* (PSS) dari (Berry & Jones, 1995), yang dikembangkan oleh Berry dan Jones (1995) ini memiliki 18 item dimana alat ukur ini merupakan sebagai alternatif untuk 101-item *Parenting Stress Index* milik Abidin dengan item yang lebih ringkas. setiap item dalam skala *Likert-type* yaitu: sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), Ragu-Ragu (3), setuju (4), dan sangat setuju (5). Skor yang lebih tinggi pada skala mengindikasikan stres yang lebih besar (Berry & Jones, 1995). Alat ukur ini terdiri dari 2 dimensi, yaitu *Strain* dan *Pleasure*. Nilai Alpha Cronbach’s alat ukur PSS untuk penelitian ini adalah 0.965

TABEL 2. 1 KISI-KISI ALAT UKUR PARENTAL STRESS SCALE (PSS)

Aspek	Nomor Item		Jumlah Item
	Favorable	Unfavorable	
<i>Pleasure</i>	1, 2, 5, 6, 7, 8,	17, 18	8
<i>Strain</i>	3, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16		10

## C. Design Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan untuk metode yang digunakan yaitu metode kuasalitas karena penelitian ini akan melihat pengaruh dari *Mindful parenting* terhadap stres pengasuhan ibu rumah tangga dalam pendampingan pendidikan jarak jauh. Dimana desain penelitian kausal sendiri berguna untuk menganalisa hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya, atau bagaimana satu variabel mempengaruhi variabel lainnya.

## D. Populasi dan Sample

Penelitian ini menggunakan studi populasi. Hal ini berarti seluruh Ibu Rumah Tangga yang memiliki anak usia 6-8 tahun dan sedang melaksanakan pendidikan jarak jauh di SD X Cianjur yang berjumlah 78 orang tersebut diikutsertakan atau menjadi responden dalam penelitian ini.

## III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

Berikut ini adalah penelitian mengenai pengaruh *Mindful Parenting* terhadap stres pengasuhan ibu rumah tangga dalam pendampingan pendidikan jarak jauh yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana.

TABEL 3.1 HASIL UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

Dependent Variable	B	SE	$\beta$	t	Sig
Stres Pengasuhan	88.495	3.517		25.165	.000
	-.628	.049	-.826	-12.762	.000

Berdasarkan hasil uji analisis regresi, didapatkan hasil  $B = -.628$ . Tanda negatif pada koefisien regresi menunjukkan bahwa pengaruh *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan memiliki arah negatif. Yang artinya, jika *mindful parenting* rendah akan menyebabkan stres tinggi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Gani & Kumalasari (2019) yang menyatakan bahwa adanya peran negatif *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan.

TABEL 3.2 HASIL UJI DETERMINASI MINDFUL PARENTING TERHADAP STRES PENGASUHAN

Dependent Variable	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Std. Error of the Estimate
Stres Pengasuhan	.826 <sup>a</sup>	.682	.678	6.546231

a. Predictors: (Constant), *Mindful parenting*

Berdasarkan tabel 3.2 diatas, dapat diketahui bahwa *mindful parenting* memberikan pengaruh sebesar 68.2% Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa apabila orang tua tidak mampu mengelola stress dalam setting pengasuhan maka ia akan kurang dalam hal interaksi dengan anaknya sehingga terbentuk kualitas interaksi atau hubungan orang tua-anak menjadi negative. Dimana hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Duncan, dkk) bahwa *mindful parenting* memiliki pengaruh terhadap stres pengasuhan dimana apabila seseorang menerapkan *mindful parenting* maka dapat menangani dan menurunkan tekanan atau stres pengasuhan, begitupun sebaliknya. (Duncan et al., 2009)

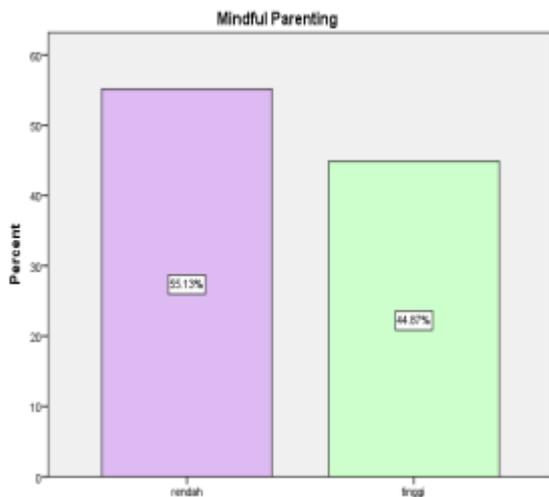
TABEL 3.3 HASIL UJI DETERMINASI MINDFUL PARENTING TERHADAP SETIAP ASPEK STRES PENGASUHAN

	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Std. Error of the Estimate
Strain	.805 <sup>a</sup>	<b>.647</b>	.643	4.260933
Pleasure	.756 <sup>a</sup>	<b>.572</b>	.566	3.251769

a. Predictors: (Constant), *Mindful parenting*

Berdasarkan tabel 3.3 diatas, dapat diketahui bahwa *mindful parenting* memberikan pengaruh yang paling besar terhadap aspek *strain*, yaitu sebesar 64.7%. Hal ini menunjukkan, apabila orang tua berada dalam kondisi *mindful*, maka ia akan tidak akan menganggap atau merasa anaknya sebagai beban atau sumber utama yang dapat menimbulkan stres dan mereka tidak akan merasa berat atas tanggung jawab sebagai orang tua, begitupun sebaliknya. Apabila orang tua tidak menerapkan *mindful parenting* atau tidak berada dalam kondisi *mindful* maka ia akan menganggap anaknya sebagai sumber utama yang dapat menimbulkan stres (Berry dan Jones, 1995).

Sedangkan *mindful parenting* memberikan pengaruh yang rendah pada aspek *pleasure* yaitu sebesar 57.2%. Hal ini menunjukkan, apabila orang tua dalam keadaan *mindful* maka ia akan merasakan cinta, kegembiraan, kebahagiaan, kesenangan serta perasaan akan *self-enrichment* dan pengembangan diri, dimana ditandai dengan orang tua merasa bahagia dengan perannya sebagai orang tua. Begitupun sebaliknya (Berry dan Jones, 1995).



Gambar 3.1 Grafik Level Mindful Parenting

Berdasarkan gambar 3.1 diatas, penelitian ini didominasi oleh ibu yang memiliki *mindful parenting* yang rendah sebanyak 55.13%.

TABEL 3.4 PERBANDINGAN MEANS SCORE MINDFUL PARENTING BERDASARKAN USIA, PENDIDIKAN DAN PENGHASILAN PERBULAN

		M	n	SD	Sig
Usia	21-30	70.45	33	6.27	.000*
	31-40	85.03	33	12.80	
	41-50	87.50	12	11.46	

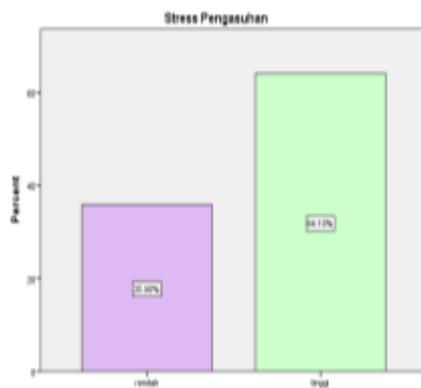
Pendidikan	SD	72.38	8	6.45	.000*
SMP	70.17	23	6.49		
SMA	74.86	14	10.98		
Diploma	92.40	10	8.52		
S1	84.83	18	11.81		
S2	97.67	3	4.16		
Penghasilan/bulan	S3	98.00	2	4.243	
	< 3 juta/bulan	73.80	30	6.77	
	3-5 juta/bulan	78.08	26	14.90	
	5-10 juta/bulan	84.81	16	12.16	.000*
	> 10 juta/bulan	96.67	6	3.93	

\*Signifikansi pada  $p < .01$

Berdasarkan tabel 3.4 diatas, *mindful parenting* menunjukkan perbedaan yang signifikan pada data kelompok usia dewasa awal yaitu usia 21-30 tahun ( $M = 70.45$ ;  $SD = 6.27$ ) dibandingkan dengan kelompok usia dewasa akhir yaitu usia 41-50 tahun. Yang berarti semakin bertambahnya usia, tingkat *mindful parenting* menjadi meningkat. hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lo et al. (2018) yang menunjukkan semakin bertambahnya usia ibu maka akan lebih bisa menyeimbangkan pikirannya dan menjalankan aktivitas sehari-harinya dengan keadaan *mindful*.

*Mindful parenting* juga menunjukkan perbedaan yang signifikan pada data latar belakang pendidikan SMP ( $M = 70.17$ ;  $SD = 6.49$ ) dibandingkan dengan latar belakang pendidikan Sarjana. Hal ini diperkuat dengan temuan yang dilakukan oleh Sudarsono dalam penelitian (Hidayati, Rahayu, & Khasanah, 2019) dimana orang yang memiliki tingkat pendidikan rendah, akan mempengaruhi kemampuan persepsi seseorang dan tentu akan mempengaruhi bagaimana ia menjalankan rutinitas sehari-harinya.

Terkait dengan penghasilan, *mindful parenting* menunjukkan perbedaan yang signifikan pada penghasilan keluarga perbulan <3.000.000 ( $M = 73.80$ ,  $SD = 6.77$ ) dibandingkan dengan penghasilan perbulan >3.000.000. Hal ini sejalan dengan teori bahwa semakin rendah penghasilan yang didapatkan maka akan menimbulkan stres yang semakin tinggi dan dapat mengakibatkan seseorang berada dalam kondisi tidak *mindful* (Coon, 2007). Karena merawat anak dalam keadaan kekurangan materi sangatlah sulit.



Gambar 3.2 Grafik Level Stres Pengasuhan

Berdasarkan gambar 3.2 diatas, stres pengasuhan ini didominasi oleh ibu yang memiliki stres pengasuhan yang tinggi sebanyak 64.10%.

TABEL 3.4 PERBANDINGAN MEANS SCORE STRES PENGASUHAN BERDASARKAN USIA, PENDIDIKAN DAN PENGHASILAN PERBULAN

		M	n	SD	Sig
Usia	21-30	57.06	33	5.65	.000*
	31-40	43.15	33	13.38	
	41-50	39.33	12	9.82	
Pendidikan	SD	58.50	8	3.464	.000*
	SMP	56.30	23	6.212	
	SMA	51.71	14	12.19	
	Diploma	36.70	10	11.71	
	S1	41.83	18	12.10	
Penghasilan/bulan	S2	33.00	3	2.00	.000*
	S3	36.50	2	6.36	
	< 3 juta /bulan	57.50	30	5.96	
	3-5 juta/bulan	47.31	26	12.75	
	5-10 juta/bulan	38.81	16	10.72	
	> 10 juta/bulan	33.83	6	4.579	

\*Signifikansi pada  $p < .01$

Berdasarkan tabel 3.4 diatas, stres pengasuhan menunjukkan perbedaan yang signifikan pada data kelompok usia dewasa awal yaitu usia 21-30 tahun ( $M=57.06$ ;  $SD=5.65$ ) dibandingkan dengan dengan kelompok usia dewasa akhir yaitu usia 41-50 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh hidangmayun, (2010) yaitu orang tua dengan usia muda biasanya memiliki stres pengasuhan yang tinggi.

Stres pengasuhan juga menunjukkan perbedaan yang signifikan pada data latar belakang pendidikan SD ( $M=58.50$ ;  $SD=3.46$ ) dibandingkan dengan latar belakang pendidikan Sarjana. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cooper (2007), yaitu Ibu dengan latar pendidikan tinggi umumnya mengetahui tahap penerapan pola asuh yang sesuai dengan tahap perkembangan anaknya, sedangkan ibu dengan latar pendidikan rendah cenderung

memiliki pengetahuan yang terbatas tentang kebutuhan perkembangan anak, kurang menunjukkan pengertian, dan mendominasi anak (Taylor S, Peplau L, Sears DO, 2009).

Terkait dengan penghasilan, stres pengasuhan menunjukkan perbedaan yang signifikan pada penghasilan keluarga perbulan  $< 3.000.000$  ( $M=57.50$ ,  $SD=5.96$ ) dibandingkan dengan penghasilan perbulan  $> 3.000.000$ . Hal ini sejalan dengan teori bahwa penghasilan yang rendah juga mempengaruhi sejauh mana orang tua mengalami stres pengasuhan. Orang tua dengan status ekonomi yang rendah akan mengalami stres pengasuhan lebih tinggi secara signifikan. Hal ini terjadi karena tingkat ekonomi yang rendah menjadikan orangtua lebih banyak memikirkan kondisi mereka ketika tidak bisa memenuhi kebutuhan anak sepenuhnya, hingga akhirnya membuat orangtua merasakan stres yang tinggi (Hidangmayum & Khadi, 2012).

Dalam riset yang dilakukan McCaffrey (2015), dikatakan bahwa melalui kondisi orang tua yang *mindful*, orang tua dapat meningkatkan rasa percaya dan memberikan perhatian yang positif kepada anak. Dengan membagi perasaan tersebut, orang tua dapat menurunkan kondisi stres dalam pengasuhan dan berada dalam kondisi *mindful*, karena hasil mengatakan bahwa ibu rumah tangga yang sedang mendampingi anak selama PJJ di SD X Cianjur ini mengalami kondisi *mindful parenting* yang rendah dan stres pengasuhan yang tinggi.

#### IV. KESIMPULAN

Peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Mindful parenting pada penelitian ini tergolong rendah dengan persentase 55.13%. Jika dilihat dari hasil means score, ditemukan bahwa rentang usia, latar belakang pendidikan dan penghasilan perbulan menunjukkan perbedaan yang signifikan.
2. Stres pengasuhan pada penelitian ini tergolong tinggi dengan persentase 64.10%. Jika dilihat dari hasil means score, ditemukan bahwa rentang usia, latar belakang pendidikan dan penghasilan perbulan menunjukkan perbedaan yang signifikan.
3. Terdapat pengaruh antara variabel mindful parenting terhadap variabel stres pengasuhan pada ibu rumah tangga dalam pendampingan pendidikan jarak jauh, dengan hasil koefisien regresi sebesar  $-.628$  dan koefisien determinasi sebesar 68.2%. Yang artinya, orang tua yang kurang mindful atau memiliki mindful parenting yang rendah, akan menyebabkan tingginya stres pengasuhan. Mindful parenting juga memberikan pengaruh terbesar terhadap stres pengasuhan pada aspek strain, yaitu sebesar 64.7%. Artinya hal ini menunjukkan bahwa apabila orang tua tidak menerapkan mindful parenting atau tidak berada dalam kondisi mindful maka ia akan menganggap anaknya sebagai sumber utama yang dapat menimbulkan stres dan mereka juga akan merasa berat atas tanggung jawabnya sebagai orang tua.

Penelitian ini dapat diselesaikan karena tidak terlepas dari dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada Ibu Makmuroh Sri Rahayu, Dra, M.Si dan Teh Andhita Nurul Khasanah, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing yang senantiasa selalu meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan banyak ilmu yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini. Kedua orang tua peneliti, Bapak Panca Teja Sukmana dan Ibu R. Marlia Yudiawati serta adik peneliti, Assyifa Destiara Lintang Putri. Dan peneliti juga mengucapkan terima kasih banyak kepada seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 463-472.
- [2] Bögels, S. M., Hellems, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536–551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>
- [3] Coon, T. (2007). *The Effect of Parenting Stress on Children's Cognitive Development: Examining The Variables of Sex and Race/Ethnic Origin*. Columbia: University of Missouri.
- [4] 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 Family Psychology Review*, 12:255–270. doi:10.1007/s10567-009-0046-3
- [5] 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. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7744>
- [6] Hidangmayun, N. (2010). Parenting Stress of Normal Children and Mentally Challenged Children. *Karnataka J. Agric*
- [7] Hidayati, S. A., Rahayu, M. S., & Khasanah, A. N. (2019). Mindful Parenting pada Ibu yang Memiliki Anak Autis di Rumah Hasanah Bandung. *Prosiding Psikologi UNISBA*. Bandung
- [8] Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness*. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483. doi:10.1007/s12671-015-0456-x
- [9] McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of a Measure of Mindful parenting. *Mindfulness*, 8(1), 232–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7>
- [10] Susilowati, E., & Azzasyofia, M. (2020). The Parents Stress Level in Facing Children Study From Home in the Early of Covid-19 Pandemic in Indonesia. *International Journal of Science and Society*, 2(3), 1–12. <https://doi.org/10.200609/ijssoc.v2i3.117>
- [11] Syaodih, E. (2015). Perkembangan anak usia dini (6-8 tahun). *Pelatihan Pembelajaran Terpadu Yayasan Pendidikan Salman Al Farisi 2003*, 1–22.
- [12] Utami, A. T., Khasanah, A. N., Mubarak, A., Sartika, S. (2020). Mindful Parenting: Study on Parents of Preschool Children. *Proceedings of 2nd Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2019)*, Indonesia, 409, 380-382.
- [13] Widarsson, M., Engström, G., Rosenblad, A., Kerstis, B., Edlund, B., & Lundberg, P. (2012). Parental stress in early parenthood among mothers and fathers in Sweden. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2012.01088.x>
- [14] Triutama Aryo, Yanuviant Milda. (2021). Profil Kepribadian Gamers Esports DotA 2 di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*,