

Hubungan *Mindful Parenting* dengan *Psychological Well-Being* pada Karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) yang Memiliki Anak SD Kelas 1-3 di Masa Pandemi Covid-19

Nabila Hardini, Makmuroh Sri Rahayu, Andhita Nurul Khasanah

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

nabilahardini07@gmail.com

Abstract— The obligation of a mother is essentially to teach and educate, however, mothers have to work and have an impact on their children. Coupled with the pandemic, parents have new challenges, especially mothers who have elementary school children in grades 1-3 which have an impact on the mother's psychological well-being. So to minimize the occurrence of low welfare and regulate parenting emotions in working mothers, positive parenting skills are needed so that they have good communication with children and mothers are able to apply consistent discipline, one of which is Mindful Parenting. The purpose of this study is to see whether Mindful Parenting and mental well-being have a relationship, with the assumption that the lower the Mindful Parenting, the lower the psychological well-being of the mother. The method in this study uses a correlational technique with a sample of 60 employees of Bank Rakyat Indonesia (BRI) who have elementary school students in grades 1-3. The measuring instrument used is the Mindfulness in Parenting Questionnaire (MPQ) which was constructed by (McCaffrey, 2015) to measure Mindful Parenting and Psychological well-being scale which was constructed by Indonesian culture (Zheng, 2015) to measure psychological well-being spread through google forms. The results of the study show that there is a directly proportional relationship (positive value) between Mindful Parenting and Psychological well-being for Bank Rakyat Indonesia employees who have elementary school children in grades 1-3 during the Covid-19 pandemic ($r = 0.428$, $p < 0.01$).

Keywords— *Employee of Bank Rakyat Indonesia (BRI), Mindful Parenting, Psychological well-being, Employee of Bank Rakyat Indonesia (BRI)*

Abstrak— Kewajiban seorang ibu pada hakikatnya adalah mengajarkan serta mendidik namun, ibu harus bekerja dan berdampak pada anak ditambah dengan adanya pandemi orangtua memiliki tantangan yang baru terlebih ibu yang memiliki anak SD kelas 1-3 berdampak pada *psychological well-being* ibu. Sehingga untuk meminimalisir terjadinya kesejahteraan yang rendah dan mengatur emosi pengasuhan pada ibu yang bekerja maka dibutuhkan kemampuan pengasuhan yang positif sehingga memiliki komunikasi yang baik dengan anak serta ibu mampu menerapkan disiplin konsisten salah satunya dengan *Mindful Parenting*. Tujuan pada penelitian ini ingin melihat apakah *Mindful Parenting* dengan Kesejahteraan mental memiliki hubungan, dengan anggapan bahwa semakin rendah *Mindful Parenting*, semakin rendah

kesejahteraan psikologis ibu. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasional dengan sampel sebanyak 60 Karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) yang memiliki siswa SD kelas 1-3. Alat ukur yang digunakan adalah Mindfulness in parenting questionnaire (MPQ) yang di konstruksikan oleh (McCaffrey, 2015) untuk mengukur *Mindful Parenting* dan *Psychological well-being scale* yang di konstruksikan budaya Indonesia (Zheng, 2015) untuk mengukur *psychological well-being* yang disebarluaskan melalui *google form*. Hasil dari penelitian menunjukkan terdapat hubungan berbanding lurus (bernilai positif) antara *Mindful Parenting* dengan *Psychological well-being* pada karyawan Bank Rakyat Indonesia yang memiliki anak SD kelas 1-3 di masa pandemi Covid-19 ($r = 0.428$, $p < 0.01$).

Kata Kunci— *Karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI), Mindful Parenting, Psychological well-being, Karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI)*.

I. PENDAHULUAN

Setahun telah berlalu virus Covid-19 mewabah namun, belum menunjukkan tanda-tanda mereda virus tersebut terus bermutasi memunculkan varian baru yang memberikan dampak penyebaran lebih cepat dibandingkan sebelumnya. Hal tersebut tidak mengganggu Bank Rakyat Indonesia yang tetap melaksanakan layanan, pengoprasian kantor cabang maupun unit kerja secara normal di tengah terjadinya penyebaran wabah. Bank Rakyat Indonesia menjadi bank yang ikut serta dalam program pemerintah untuk membantu masyarakat sehingga Bank Rakyat Indonesia memiliki kesibukan yang padat dengan seperti itu karyawan yang memiliki anak SD kelas 1-3 menjadi kewalahan untuk karena anak PJJ hingga berdampak pada *psychological well-being* ibu karena kesibukan yang terjadi di tempat kerja menjadikan ibu jarang berada dirumah, dengan waktu bekerja yang padat anak tidak mendapatkan perhatian penuh, tidak dapat menjadi teman bercerita anak, dan membantu mengerjakan tugas anak.

Karyawan Bank Rakyat Indonesia didominasi oleh perempuan dan sebagian besar sudah berkeluarga, umumnya tugas seorang ibu adalah mendidik dan mengajarkan anak, namun bagi ibu bekerja hal itu agak sulit dan berdampak pada anak-anak, ditambah dengan adanya

pandemi ibu memiliki kesulitan baru terutama yang memiliki anak SD kelas 1-3. Pada masa ini adalah masa transisi bagi anak dari TK ke SD dalam segi pengasuhannya akan jauh lebih kompleks. Pada masa TK anak hanya memiliki kemampuan dalam bersosialisasi serta bermain namun, ketika masuk SD anak memiliki tuntutan baru yaitu adanya aktivitas akademik yang mengharuskan anak mempunyai kemampuan dalam membaca, menulis dan berhitung. Selama pandemi, seluruh pembelajaran secara online (Sun et al., 2020). Orangtua diharapkan dapat mengarahkan anak-anak mereka selama pembelajaran online. Pada kondisi di lapangan menunjukkan pembelajaran daring memiliki beberapa kendala termasuk anak SD kelas 1-3 yang seharusnya dibimbing oleh orangtua khususnya ibu. Kendala-kendala tersebut dialami orangtua dalam memberikan pendampingan ketika pengajaran jarak jauh ibu dituntut dapat memahami materi, kesulitan dalam menumbuhkan minat belajar anak, ibu tidak mempunyai banyak waktu untuk mendampingi dan mengajarkan anak serta sering kali ibu kurang sabar dalam menghadapi anak saat belajar di rumah.

Banyak orang tua selama pembelajaran di rumah atau daring yang memiliki anak SD kelas 1-3 kesulitan untuk menyampaikan materi kepada anak (Cahyati & Kusumah, 2020). Serta gaya pengasuhan yang harus disesuaikan dengan keadaan sekarang, bimbingan terhadap pembelajaran yang diberikan online dilaksanakan di rumah, tingkat perkembangan sosial, emosional anak berada di rumah akan lebih sulit dikontrol dan tingkat perhatian yang diperlukan anak dari sosok ibu dalam keadaan seperti ini sangat dibutuhkan karena dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh sekolah kepada anak sehingga anak sangat membutuhkan bantuan orangtua khususnya ibu.

Sebagai manusia menginginkan hidup yang sejahtera demikian juga pada ibu yang bekerja di bank. Ryff (1995) menjelaskan jiwa yang sejahtera akan memberikan gambaran seberapa empatik individu melihat dan melakukan kapasitas mentalnya yang berbeda. Dengan kesibukan di kantor karyawan sering kali merasa kesulitan mengatur emosi dalam interaksi kepada anak, kesulitan meluangkan waktu untuk mengasuh anak, kesulitan memusatkan perhatian secara penuh kepada anak, kurang peka terhadap anaknya dan kesulitan menerima jika anak membuat kesalahan di rumah. Sehingga sering kali seorang karyawan kesulitan untuk tidak terpengaruh pada lingkungan sekitar, selain itu mengelola lingkungan seperti mengurus urusan sehari-hari, sulit menyadari potensi diri, kurangnya jalinan persahabatan, sulit untuk menentukan tujuan, muncul rasa tidak puas atas dirinya. Sehingga untuk meminimalisir terjadinya kesejahteraan yang rendah dan mengatur emosi pengasuhan anak pada ibu yang bekerja dibutuhkan pengasuhan yang positif misalnya, memiliki pilihan untuk penyampaian komunikasi lebih baik di antara anak-anak dan ibu atau menerapkan kontrol yang konsisten (Duncan, Coatsworth dan Greenberg dalam Gouveia, Carona, Canavarro dan Moreira, 2016).

Komunikasi ibu-anak dapat membantu mengubah

kondisi kesadaran sehingga ibu dapat bereaksi terhadap anak-anaknya dengan penuh pertimbangan dan mengetahui apa yang dibutuhkan oleh anak-anaknya. *Mindful parenting* adalah keadaan di mana ibu bekerja pada kapasitas mereka untuk menggunakan pengasuhan melalui perhatian yang berpusat pada anak-anak dan fokus saat hubungan pengasuhan terjadi. Kabat-Zinn (dalam, Bishop et al, 2004) mengatakan kepedulian adalah sebuah siklus memberikan perhatian yang luar biasa untuk setiap detik yang ibu miliki dengan anak. Gremer (dalam Mace, 2008) *Mindfulness* adalah kesadaran dengan pengalaman yang digabungkan dengan pengakuan atas perhatian itu. *Mindful parenting* memiliki dua dimensi, yang pertama *mindful discipline* ini yang dapat mencerminkan keyakinan bahwa metode ibu dalam membesarkan anak-anak adalah dalam pemahaman dengan latihan pengasuhan terbaik dan selain itu *being in the moment with child* yaitu suatu kondisi saat mengasuh anak orang tua hadir dan terpusat pada saat ini, dapat memberikan empati terhadap anak serta berisi penerimaan anak tanpa penghakiman (McCaffrey, 2015).

Kabat-Zinn memperkenalkan *mindful parenting* sebagai keadaan di mana ibu fokus pada anak dengan alasan tidak menghakimi anak (Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn, 1997). Sementara itu (McCaffrey, 2015) menyatakan definisi yang lebih operasional yaitu *mindful parenting* berpotensi meningkatkan penanganan yang adaptif dalam menanggapi stress pengasuhan. Menurut (Baer, 2003) selain adaptif menangani stress pengasuhan selain itu, kondisi pengasuhan yang cermat ini diidentikkan dengan beberapa unsur, salah satunya adalah tinggi *psychological well-being* (Weinsten, Brown & Ryan, 2009).

Dalam penelitian tentang *mindfulness* yang di lakukan oleh (Duncan, 2007) hasilnya menunjukkan tingkat *mindfulness* yang tinggi pada ibu akan menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang signifikan juga. Kesejahteraan mental adalah suatu kondisi di mana orang dapat melakukan penilaian diri dan dapat menciptakan ketergantungan pada penilaian diri mereka sendiri. Dapat digambarkan ketika individu tersebut sudah memiliki otonomi, pergaulan yang positif dengan orang lain, dapat menangani iklim dan pengakuan diri serta memiliki alasan sepanjang kehidupan sehari-hari. (Ryff 1985, 1989). Orang tua yang sudah memiliki *psychological well-being* yang tinggi orang tua akan menganggap pengasuhan mereka terhadap anak menjadi suatu hal yang penting dan orang tua akan berkomitmen mengasuh anak dengan baik.

Ryff dalam Tasema (2018) menyatakan bahwa *psychological well-being* adalah pencapaian penuh dari potensi mental dan kondisi individu yang mentoleransi kualitas, kekurangan, memiliki alasan sepanjang kehidupan sehari-hari, memiliki koneksi positif, memiliki pilihan untuk berubah menjadi individu memiliki pilihan untuk mengendalikan iklim. dan berkembang. *Psychological well-being* memiliki enam sudut pandang termasuk pengakuan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), otoritas alami (*environmental mastery*), alasan sepanjang

kehidupan sehari-hari (*purpose in life*), dan perbaikan individu (perbaikan diri). *Mindful parenting* berhubungan dengan beberapa faktor lainnya namun, salah satunya berhubungan dengan *psychological well-being* karena berdasarkan dari fenomena yang ditemukan oleh peneliti dan hasil pada wawancara yang telah dilakukan bahwa ibu yang bekerja di bank mengalami kesejahteraan yang rendah dan juga mengalami penurunan perhatian, bimbingan, pikiran terhadap anaknya yang disebabkan kelelahan saat berada di tempat kerja. Saat terjadinya pandemi Covid-19 ini, ibu yang bekerja di bank memiliki tuntutan untuk bekerja terus-menerus diluar jam kerja sehingga menyebabkan ibu cenderung memiliki kesejahteraan yang rendah serta menambah beban tinggi karena anak sekolah dari rumah secara daring yang membuat ibu kesulitan mengatur waktu menemani anak dalam hal pendidikan, pekerjaan sekolah, kasih sayang perhatian dan hal lainnya.

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

1. *Psychological capital* adalah keadaan perkembangan psikologis yang positif pada individu dengan d Bagaimana gambaran *mindful parenting* pada karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) yang memiliki anak SD kelas 1-3 di masa pandemi Covid-19?
2. Bagaimana gambaran *psychological well-being* pada karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) yang memiliki anak SD kelas 1-3 di masa pandemi Covid-19?
3. Seberapa erat hubungan *mindful parenting* dengan *psychological well-being* pegawai Bank Rakyat Indonesia (BRI) yang memiliki anak SD kelas 1-3 di masa pandemi Covid-19?

II. METODOLOGI

Mindful Parenting ini ialah seberapa sering karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) dapat selalu sadar atau penuh perhatian pada anak khususnya ketika pandemi Covid-19. Terdapat dua aspek yang menjadi cakupan dalam alat ukur yang digunakan, yaitu:

kualitas kognitif afektif yang terjadi ketika orangtua berhubungan dengan anak. *Mindful Parenting* dicirikan sebagai kesadaran orangtua dalam berkonsentrasi pada pengasuhan, memiliki tujuan dan tidak memberikan penilaian atau keputusan negatif terhadap pengalaman setiap anak (Duncan, 2009). Ada 2 elemen *Mindful Parenting*:

A. Mindful discipline

Dimensi ini fokus pada orangtua, dimensi ini banyak mencerminkan bagaimana orangtua tidak responsif dalam pengasuhan kemudian perhatian orang tua dalam pengasuhan, dan bagaimana pengasuh memiliki pengasuhan yang berpusat pada tujuan. Seberapa sering orangtua mampu untuk tidak reaktif dalam mengasuh anak seperti apakah bagaimana ibu mempertimbangkan perasaan ibu sebelum mendisiplinkan anak, seberapa sering ibu

mencoba tidak reaktif untuk mencapai tujuan ibu sebagai orang tua, seberapa sering ibu memperhatikan ketika perilaku anak membuat ibu kesal, seberapa sering ibu berpikir sejenak sebelum menghukum anak. Seberapa sering orangtua mampu untuk memiliki kesadaran dalam pengasuhannya, seberapa sering ibu meluangkan waktu untuk memikirkan pengasuhannya dan seberapa sering orangtua mampu memiliki tujuan dalam pengasuhan seperti apakah ibu percaya dengan caranya mengasuh anak, seberapa sering ibu konsisten dengan praktik pengasuhan anak dan seberapa sering ibu memilih untuk melakukan yang terbaik untuk jangka panjang, bahkan ketika ada sesuatu yang lebih mudah.

B. *Being in the moment with Child*

Being in the moment with child adalah dimensi yang digambarkan oleh aspek perhatian terfokus saat ini serta pemahaman empatik anak dan penerimaan. Seberapa sering orangtua mampu memusatkan perhatiannya secara penuh kepada anak, seberapa sering ibu dengan cermat mendengarkan dan menyelaraskan diri dengan anak anda ketika sedang berbicara, kemudian seberapa sering ibu secara aktif mengembalikan perhatian kepada anak ketika ibu sedang terdistraksi. Seberapa sering orangtua mampu memiliki pemahaman empatik tentang anak, seberapa sering ibu memahami motif anak atas perilaku mereka, seberapa sering ibu memberi tahu itu yang dipikirkan anak, bahkan ketika mereka tidak memberi tahu dan seberapa sering orangtua mampu menerima anak, seberapa sering ibu menerima anak dengan tepat serta seberapa sering ibu bersenang-senang dan bertindak konyol dengan anak.

Psychological well being dalam penelitian ini ialah seberapa kuat karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) kondisi di mana orang dapat menilai diri mereka sendiri dan menciptakan dan mengembangkan tergantung pada penilaian. Kondisi ini dapat digambarkan ketika orang memiliki otonomi, asosiasi positif dengan orang lain, otoritas atas lingkungan, pengakuan diri dan tujuan hidup. Ada enam sudut pandang yang diteliti dalam alat ukur yang digunakan, yaitu:

1. *Autonomy (Otonomi)*
2. *Environtmental Mastery*
3. *Personal Growth*
4. *Positive relation with other*
5. *Purpose in life*
6. *Self Acceptance*

Dilihat dari tujuan penelitian ini melihat apakah *Mindful Parenting* dengan Kesejahteraan mental memiliki hubungan, dengan anggapan bahwa semakin rendah *Mindful Parenting*, semakin rendah kesejahteraan psikologis ibu, maka metode dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasional. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan skala psikologi kepada responden dalam bentuk wawancara dan *google form*.

Variable *Mindful Parenting* akan diukur menggunakan *Mindfulness in parenting questionnaire* yang di konstruksikan oleh (McCaffrey, 2015) dan mengacu pada definisi konseptual

Duncan (2007) dan telah dialih bahasakan ke Bahasa Indonesia oleh Ayu Tuty U dari 28 item dan seluruh item nya positif. Dan alat ukur ini terdiri dari 2 dimensi yaitu: *mindful discipline* dan *being in the moment with child*. Skala yang digunakan dalam alat ukur ini adalah skala likert, skala ini terbagi menjadi 5 “tidak pernah”, “jarang”, “kadang-kadang”, “sering”, “selalu”.

Variable Psychological well-being akan diukur menggunakan Psychological well-being Scale yang di adaptasi kedalam konstruk budaya indonesia oleh Zheng (2015) yang terdiri dari 84 item, dengan 44 item positif dan 40 item. Setiap dimensi yaitu: autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth, self acceptance, positive relation with others, masing-masing terdiri dari 14 item. Skala yang digunakan dalam alat ukur ini adalah skala likert, skala ini terbagi menjadi 6 jawaban yaitu “Sangat Tidak Setuju”, “Tidak Setuju”, “Agak tidak setuju”, “Agak setuju”, “Setuju”, “Sangat Setuju”.

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

A. *mindful parenting*

Berikut adalah gambaran umum *mindful parenting* pada karyawan bri yang memiliki anak sd kelas 1-3 di masa pandemi covid-19

TABEL 1. KATEGORISASI TINGKAT MINDFUL PARENTING RESPONDEN DAN PERBANDINGAN JUMLAH SETIAP ASPEK MINDFUL PARENTING

Tingkat Mindful Parenting	Tingkat	Skor	N (orang)	% N
	Tinggi	73-106	29	48,33%
	Rendah	107-140	31	51,67%
Total 60 100%				
Perbandingan Jumlah aspek Mindful Parenting	Aspek	Total Nilai	Presentase	
	Mindful Discipline	3356	53,04%	
	Being in the moment with child	2971	46,96%	
Total 6327 100%				

Berdasarkan tabel 1, sangat terlihat bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *Mindful Parenting* yang rendah, berjumlah 31 orang (51, 67%), dan responden dengan tingkat *Mindful Parenting* yang tinggi berjumlah 29 orang (48,33%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) di Bandung yang memiliki anak SD kelas 1-3 memiliki tingkat *Mindful Parenting* yang rendah.

Berdasarkan tabel diketahui bahwa aspek yang dominan pada variabel *Mindful Parenting* adalah aspek

Mindful Discipline dan aspek yang paling rendah adalah *Being in the moment with child*.

B. *Psychological well-being*

berikut adalah gambaran umum *Psychological well-being* pada karyawan bri yang memiliki anak sd kelas 1-3 di masa pandemi covid-19

TABEL 2. KATEGORISASI TINGKAT MINDFUL PARENTING RESPONDEN DAN PERBANDINGAN JUMLAH SETIAP ASPEK PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Tingkat Psychological well-being	Tingkat	Skor	N (orang)	% N
	Tinggi	241-346	8	8%
	Rendah	134-240	52	86,67%
Total 60 100%				
Perbandingan Jumlah aspek Psychological well-being	Aspek	Total Nilai	Presentase	
	<i>Autonomy</i> (otonomi)	3356	53,04%	
	<i>Environmental Mastery</i> (Penguasaan Lingkungan)	2971	46,96%	
	<i>Personal Growth</i> (Pertumbuhan Pribadi)	2056	16,21%	
	<i>Positive Relation With Other</i> (hubungan baik dengan orang lain)	2107	16,62%	
	<i>Purpose in Life</i> (Tujuan Hidup)	1566	12,35%	
	<i>Self Acceptance</i> (Penerimaan diri)	2256	17,79%	
Total. 12680 100%				

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah, berjumlah 52 orang (86, 67%), dan responden dengan *psychological well-being* yang tinggi, sebanyak 8 orang (13,33%). Dapat dilihat dengan jelas bahwa bagian yang paling dominan dari variabel ini adalah *autonomy* (otonomi) dan yang paling rendah adalah aspek *purpose in life* (Tujuan Hidup).

C. *Korelasi antara Setiap Aspek Mindful Parenting & Psychological Well-Being*

Variabel	Korelasi	Kesimpulan
<i>Mindful Discipline</i> <i>Psychological well-being</i>	0.089	Tidak Signifikan
<i>Being in the moment with child</i> <i>Psychological well-being</i>	0.312	Signifikan

Berdasarkan tabel 3, diatas menunjukkan hubungan peraspek dalam *Mindful Parenting* dengan *Psychological well-being* semuanya memiliki hubungan positif, untuk aspek *Mindful Discipline* dengan *Psychological well-being* tidak signifikan karena nilai signifikansi sebesar 0.497, sedangkan untuk aspek *Being in the moment with child* dengan *Psychological well-being* signifikan karena nilai signifikansi sebesar 0.015. menurut tabel tersebut dapat dilihat, nilai tertinggi sebesar 0.312 yaitu pada aspek *Mindful Discipline*, sedangkan aspek yang paling rendah yaitu aspek *Being in the moment with child* yang memiliki nilai sebesar 0.08.

F. Korelasi Antara Mindful Parenting & Psychological Well-Being

Variabel	Korelasi	Kesimpulan
<i>Mindful Parenting</i> <i>Psychological well-being</i>	0.428	Signifikan

Berdasarkan hasil 4, p -esteem (Sig.) = 0,001 < = 0,05 maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan (korelasi) antara *Mindful Parenting* dan *Psychological Well-being*. Nilai hubungan antara *Mindful Parenting* dan *Psychological Well-being* adalah 0,428, nilai ini menunjukkan bahwa hubungan antar variabel tersebut berbanding lurus (karena positif), yaitu, jika *Mindful Parenting* meningkat, *Psychological Well-being* juga akan meningkat, dan sebaliknya. Nilai korelasi berdasarkan tabel 4.2 sebesar 0,428 juga menunjukkan bahwa berdasarkan tabel pada kekuatan hubungan, terdapat hubungan korelasi yang sedang antara variabel *Mindful Parenting* dengan *Psychological Well-being*.

G. Berikut adalah Tabulasi silang Mindful Parenting dengan Psychological well-being

Psychological well-being			Total	
	Rendah	Tinggi		
Mindful Parenting	Rendah	28	3	31
	%	90,32%	9,68%	100%
	Tinggi	24	5	29
	%	82,76%	17,24%	100%

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa sebanyak 28 responden (90,32%) memiliki *Mindful Parenting rendah* dan *Psychological well-being rendah*, sebanyak 3 responden (9,68%) memiliki *Mindful Parenting rendah* dan *Psychological well-being tinggi*. Sebanyak 24 responden (82,76%) memiliki *Mindful Parenting tinggi* dan *Psychological well-being rendah*, dan sebanyak 5 responden (17,24%) memiliki *Mindful Parenting tinggi* dan *Psychological well-being tinggi*.

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hipotesis peneliti, terdapat hubungan positif antara *Mindful Parenting* dengan *Psychological well-being* pada karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) yang memiliki anak SD kelas 1-3 di masa pandemi Covid-19. Hasil dari analisis korelasi menunjukkan bahwa nilai p -value (Sig.) = 0,001 < = 0,05 maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan (korelasi) antara *Mindful Parenting* dan *psychological well-being*. Nilai hubungan antara *Mindful Parenting* dan kesejahteraan psikologis adalah 0,428, nilai ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel tersebut berbanding lurus (karena positif), jika *Mindful Parenting* meningkat maka *psychological well-being* juga akan meningkat, dan sebaliknya. Nilai hubungan sebesar 0.428 juga menunjukkan bahwa berdasarkan tabel pada kekuatan hubungan terdapat hubungan yang moderat antara variabel *Mindful Parenting* dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang diarahkan (Duncan, 2007) bahwa variabel kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang positif. dengan variabel *Mindful Parenting*.

Didapatkan bahwa sebanyak 52 orang (86, 67%) dari 60 karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) yang memiliki anak SD kelas 1-3 di masa pandemi Covid-19 memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah dan sesuai dengan penelitian (Susanti Ruth Natalia, Matulesy Andik, Herlan Pratikto. 2017 yang berjudul Efektivitas Pelatihan Mindfulness Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Ibu Bekerja Yang Mengalami Work-Family Conflict) sebelumnya bahwa Karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) mengalami kesehatan emosional yang buruk sehingga mereka membutuhkan dukungan untuk meningkatkan kemampuan sosial untuk anak-anak mereka dan kesejahteraan psikologis mereka.

Diketahui bahwa aspek yang paling rendah pada variabel ini adalah *Purpose in Life* (Tujuan Hidup). Kondisi ini digambarkan pada karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) yang memiliki anak SD kelas 1-3 dengan bagaimana individu Tidak memiliki makna dalam hidup yang memiliki beberapa tujuan atau sasaran, kurang memiliki arah, tidak melihat tujuan kehidupan masa lalu, tidak memiliki

pandangan atau kepercayaan yang memberi arti hidup, maka dari itu dapat dibuktikan bahwa aspek ini menjadi paling rendah karena kurangnya memiliki tujuan yang terarah dalam hidup pada karyawan.

Selain itu, variabel *Mindful Parenting* mendapatkan tingkat *Mindful Parenting* yang rendah, yaitu 31 orang (51,67%), dan responden dengan tingkat *Mindful Parenting* yang tidak tinggi berjumlah 29 individu (48,33%). Sehingga sangat beralasan bahwa Karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) yang memiliki anak SD kelas 1-3 memiliki tingkat *Mindful Parenting* yang rendah.

Diketahui aspek yang paling rendah adalah *being in the moment with child*. *Being in the moment with child* ini mencerminkan bagaimana orangtua seberapa sering orangtua mampu memusatkan perhatiannya secara penuh kepada anak dan seberapa sering orangtua mampu memiliki pemahaman empatik tentang anak dimana menurut pengamatan, dan wawancara yang dilakukan penulis, karyawan dengan anak kurang cermat mendengarkan dan menyelaraskan diri dengan anak ketika sedang berbicara, kurang secara aktif mengembalikan perhatian anda kepada anak ketika sedang terdistraksi serta kurang memahami motif anak atas perilaku mereka.

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang data demografis pada *mindful parenting* diketahui bahwa usia Pendidikan dan pendapatan menjadi variabel yang berkontribusi pada variabel ini. Hal ini ditunjukkan dengan rentang usia 26-30 tahun berjumlah 16 orang (26,67%) dan ibu tingkat pendidikan S1 berjumlah 29 orang (48,32%) lalu pada pendapatan diketahui kategori tinggi (5.000.000 – 10.000.000) berjumlah 20 orang (33,33%) maka usia, Pendidikan dan pendapatan yang berkontribusi pada tingkat *mindful* menunjukkan tingkat *Mindful Parenting* yang rendah. Hal ini tidak sejalan dengan temuan peneliti sebelumnya oleh (Afifah, 2019 pada penelitian Manajemen Waktu Ibu Bekerja) yang menyatakan bahwa dengan bertambah usia individu dapat mengontrol emosi dengan baik sehingga respon seorang ibu terhadap tekanan atau masalah menjadi efektif.

Kemudian, berdasarkan hasil dari tabulasi silang data demografis pada kesejahteraan mental menunjukkan bahwa usia, pendidikan dan pendapatan adalah faktor yang mempengaruhi variabel ini. Hal ini ditunjukkan dengan rentang usia 26-30 tahun bertambah menjadi 23 orang (38,33%), tingkat pendidikan sarjana bertambah menjadi 48 orang (48%) dan klasifikasi gaji besar (5.000.000 – 10.000.000) bertambah menjadi 31 orang (51,67%) maka usia, pendidikan dan pendapatan berkontribusi pada kesejahteraan mental. Ini menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian (Ruth, 2017 tentang investigasi efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Ibu Bekerja yang mengalami *work family conflict*.) bahwa seorang ibu yang bekerja di bank akan menghadapi tingkat kesejahteraan mental yang rendah karena tuntutan pekerjaan dan menjadi seorang ibu.

Sehingga dapat disimpulkan terdapat faktor-faktor lain

yang mempengaruhi tingkat Kesejahteraan Psikologis dan *Mindful Parenting* Karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) yang memiliki anak SD kelas 1-3 pada masa pandemi Covid-19, yang menunjukkan adanya hubungan keeratatan sedang, mengandung makna bahwa terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental, khususnya bagi Karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) yang memiliki siswa kelas bawah selama masa pandemi Covid-19. Berdasarkan beberapa penelitian, variabel yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan mental adalah usia (Ryff dan Keyes, 1995), jenis kelamin (Ryff dan Keyes, 1995), kepribadian (Schmutte dan Ryff 1997), fisik (Ryff dan Singer 2000), sosial. Status sosial ekonomi (Ryff, 1999), pendidikan dan pekerjaan Ryff dan Singer (dalam Papalia, Sterns, Feldman, dan Camp, 2007), kedekatan dengan orang lain (Ryff, 2001), dukungan sosial (Sood dan Bakhshi, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Myers dan Diener (1995) menyatakan bahwa ketika seseorang memiliki hubungan yang kuat, berkualitas dan umumnya stabil mungkin merupakan cara paling ideal untuk kebahagiaan dan kesejahteraan mental, mereka menerima bahwa motivasi dalam suatu lingkungan memprediksi perilaku hubungan yang positif. Selain itu, kualitas hubungan yang lebih berkembang dan motivasi ekosistem juga mengantisipasi peningkatan kesejahteraan mental, termasuk berkurangnya gejala stress, ketegangan dan kesedihan serta peningkatan kepercayaan diri. Beberapa komponen dapat menambah ini. Untuk memulainya, individu dalam sistem ekosistem yang positif dan memotivasi agar memiliki tujuan dan sasaran yang jelas.

Meskipun *Mindful Parenting* bukanlah satu-satunya faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan mental namun, jika seorang ibu dapat mengatasi tekanannya dengan menerapkan *Mindful Parenting*, dia akan menjadi orangtua yang lebih fokus dan tenang (Singh et al., 2006). Melalui *mindfulness* ibu dapat mengatasi emosi mereka dengan lebih baik, lebih tenang, tidak terlalu menerima, menjadi lebih baik untuk diri mereka sendiri dan anak-anak mereka (Bögels et al, 2010; Bögels dan Restifo, 2014), dan lebih bahagia dengan pengasuhan dilakukan dan interaksi lebih banyak dengan anak-anak (Singh et al, 2007).

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan dan pembahasan dalam Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah di paparkan, maka terdapat beberapa kesimpulan yang dapat penulis ambil sebagai berikut:

1. Karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) yang memiliki anak SD kelas 1-3 pada masa pandemi Covid-19 secara umum memiliki tingkat *Mindful Parenting* yang rendah, hal ini ditunjukkan bahwa lebih dari 31 orang (51,67%) ibu memiliki tingkat

rendah dari *Mindful Parenting*.

2. Karyawati Bank Rakyat Indonesia (BRI) yang memiliki anak SD kelas 1-3 pada masa pandemi Covid-19 secara umum memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, hal ini ditunjukkan bahwa di atas 52 orang (86,67%), ibu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah.
3. Terdapat hubungan antara *Mindful Parenting* dan *Psychological well-being* pada karyawati Bank Rakyat Indonesia (BRI) yang memiliki anak SD kelas 1-3 di masa pandemi Covid-19. Artinya semakin rendah *Mindful Parenting* semakin rendah juga *Psychological well-being* karyawati Bank Rakyat Indonesia (BRI) yang memiliki anak SD kelas 1-3 di masa pandemi Covid-19. Adapun tingkat keeratan hubungan kedua ini adalah sedang, artinya ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan kedua variable tersebut seperti kepribadian, dukungan sosial, kedekatan dengan oranglain dan Kesehatan fisik.

ACKNOWLEDGE

Terimakasih kepada Makmuroh Sri Rahayu, Dra, M.Si dan Andhita Nurul Khasanah, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing yang sudah memberikan arahan kepada penulis dalam menyusun penelitian ini dengan baik. Terimakasih kepada responden yang sudah memberikan waktu dan kesediaannya dalam membantu berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Rahmawati, A. (2019). Manajemen Waktu Ibu Bekerja(Doctoral dissertation, Universitas
- [2] Muhammadiyah Surakarta).Diakses pada tanggal 16 desember 2020
- [3] Wardani, A., & Ayriza, Y. (2020). Analisis kendala orang tua dalam mendampingi anak belajar di rumah pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: jurnal Pendidikan anak usia dini*, 5(1), 772.
- [5] Diredja, B. S. D., & Diantina, F. P. (2019). Studi Literatur Pengaruh Religiusitas terhadap
- [6] Psychological Well-Being pada Individu Dewasa Awal di Komunitas Pemuda Hijrah Bandung.
- [7] Azizah Ayu Nisyia Nur, Djamhoer Temi Damayanti. (2021). *Studi Deskriptif Adversity Quotient pada Guru PG/TK X Bandung*. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 11-17.