**PENGARUH PELATIHAN *MINDFUL PARENTING* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI**

**Padma Adhi Sanjaya**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

padma.adhist@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kuantitatif dengan desain penelitian one-group pretest-posttest yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan mindful parenting terhadap stres pada ibu yang memiliki anak usia dini. Hipotetis yang diajukan pada penelitian ini adalah adanya perbedaan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini antara sesudah dengan sebelum melakukan pelatihan mindful parenting, yaitu tingkat stres pengasuhan pada ibu menjadi lebih rendah setelah melakukan pelatihan mindful parenting. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia dini sebanyak 6 orang yang telah disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan skala parenting stress terdiri dari 29 (29 item valid dengan validitas 0,307 sampai dengan 0,762) yang disusun Jadmiko (2015). Metode analisis yang digunakan adalah analisis Wilcoxon Signed Ranks. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini setelah dengan sebelum melakukan pelatihan mindful parenting. (Z= -2,201 dan p= 0,028) dimana tingkat stres pengasuhan setelah melakukan pelatihan mindful parenting lebih rendah dibanding sebelumm melakukan pelatihan mindful parenting (Mean Pretest = 79,5 dan Mean Posttest = 58).

**Kata Kunci**: **Stres Pengasuhan, Pelatihan *Mindful Parenting***

**INFLUENCE OF MINDFUL PARENTING TRAINING TO REDUCING STRESS LEVEL IN MOTHERS WITH EARLY CHILDREN**

**Padma Adhi Sanjaya**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

padma.adhist@gmail.com

**Abstract**

This study uses a quantitative study approach with a one-group pretest-posttest research design which aims to determine the effect of mindful parenting training on stress in mothers who have early childhood. The hypothesis proposed in this study is that there is a difference in parenting stress on mothers who have early childhood between after and before doing mindful parenting training, namely the level of parenting stress on mothers is lower after mindful parenting training . The subjects in this study were mothers who had early childhood as many as 6 people who had been adjusted to the characteristics of the research subjects. Research data collection was carried out using a parenting stress scale consisting of 29 (29 valid items with a validity of 0.307 to 0.762) compiled by Jadmiko (2015). The analytical method used is the Wilcoxon Signed Ranks analysis . The results showed that there was a significant difference between parenting stress on mothers who had early childhood after and before doing mindful parenting training . (Z= -2.201 and p= 0.028) where the level of parenting stress after doing mindful parenting training was lower than before doing mindful parenting training ( Mean Pretest = 79.5 and Mean Posttest = 58)

**Key Words: Parenting Stress, Mindful Parenting Training**

**PENDAHULUAN**

Praktik pengasuhan seringkali menjadi sumber stress tersendiri bagi orang tua khususnya ibu yang masih memiliki anak usia dini. Apalagi peran ibu sangat diperlukan selama proses perkembangan anak, karena ibu adalah orang yang lebih banyak menyertai anak-anaknya sejak seorang anak lahir hingga dewasa, sehingga ibu merupakan orang yang paling banyak memiliki peran dalam mendidik dan mengasuh dibandingkan dengan peran ayah (Gade, 2012).

Adanya ketimpangan antara harapan orang tua serta perilaku anak yang dianggap tidak sesuai dengan kehendak orang tua sering membuat orang tua mengalami perasaan cemas dan tegang secara berlebihan khususnya terkait dengan peran orang tua serta interaksi orang tua dengan anak (Nugrahani, 2015) . Rasa cemas yang dialami oleh orang tua disebut sebagai *parenting stress*. *Parenting stress* atau stres pengasuhan muncul ketika orang tua mengalami hambatan dalam memenuhi tuntutan peran sebagai orang tua (Nugrahani, 2015).

*Parenting stress* atau stres pengasuhan didefinisikan sebagai keadaan stres yang dapat mendorong ke arah ketidakberfungsian peran orang tua dalam mengasuh anak, kurang mampunya orang tua dalam menghadapi konflik dengan anak-anak mereka (Abidin; dalam Ahern, 2004). Gejala‐gejala stres pengasuhan yang biasa muncul menurut Abidin (1995) membaginya menjadi tiga yaitu *The Parent Distres*, The *Parent-Child Dysfunctional Interaction*, dan *The Difficult Child*. (a) Stres pengasuhan dalam hal ini menunjukkan pengalaman stres orang tua dalam pengasuhan anak serta perasaan personal yang timbul setelah kehadiran anak. Indikatornya meliputi; (a) *Feelings of competence*, yaitu kurangnya kemampuan dan pengetahuan orang tua dalam merawat anak; (b) *Social isolation*, yaitu orang tua merasa terisolasi secara sosial serta tidak adanya dukungan emosional dari teman, sehingga meningkatkan kemungkinan tidak berfungsinya pengasuhan; (c) *Restriction imposed by parent role*, yaitu adanya pembatasan pada kebebasan pribadi, orang tua melihat dirinya sebagai hal yang dikendalikan dan yang dikuasai oleh kebutuhan dan permintaan anaknya; (d) *Relationships with spouse*, yaitu adanya konflik antar hubungan orang tua yang mungkin menjadi sumber stres utama. Konflik utamanya mungkin melibatkan ketidakhadiran dukungan emosi dan material dari pasangan serta konflik mengenai pendekatan dan strategi manajemen anak; (e) *Health of parent*, yaitu sampai taraf tertentu, efektivitas proses pengasuhan orang tua terhadap anak dapat mempengaruhi kondisi kesehatan orang tua; (f) *Parent depression*, yaitu orang tua mengalami beberapa gejala depresi ringan hingga menengah dan rasa bersalah (kecewa), yang mana pada suatu waktu dapat melemahkan kemampuannya untuk memenuhi tanggung jawabnya terhadap pengasuhan. (b) Stres pengasuhan yang digambarkan dengan adanya interaksi antara orang tua dan anak yang tidak berfungsi dengan baik. Indikatornya meliputi; (a) *Child reinforced* *parent*, yaitu orang tua merasa tidak ada penguatan yang positif dari anaknya. Interaksi antara orang tua dengan anak tidak menghasilkan perasaan yang nyaman terhadap anaknya; (*b) Acceptability of child to parent*, yaitu adanya karakteristik anak yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan orang tua sehingga lebih besar dapat menyebabkan penolakan orang tua; (c) *Attachment,* yaitu orang tua tidak memiliki kedekatan emosional dengan anaknya sehingga mempengaruhi perasaan orang tua dan (c) Stres pengasuhan di sini digambarkan dengan perilaku anak yang terkadang dapat mempersulit proses pengasuhan. Indikatornya meliputi; (a) *Child adaptability*, yaitu ketidakmampuan anak untuk menyesuaikan diri dengan perubahan fisik maupun lingkungan serta keterlambatan dalam belajar; (b) *Child demands*, yaitu anak lebih banyak permintaan terhadap orang tua berupa perhatian dan bantuan. Umumnya anak-anak sulit melakukan segala sesuatu secara mandiri dan mengalami hambatan dalam perkembangannya; (c) *Child mood*, yaitu orang tua merasa anaknya kehilangan perasaan akan hal-hal positif yang biasanya merupakan ciri khas anak yang bisa dilihat dari ekspresinya sehari-hari; (d) *Districtability*, yaitu orang tua merasa anaknya menunjukkan perilaku yang terlalu aktif dan sulit mengikuti perintah. Anak menunjukkan karakteristik perilaku yang membuat anak sulit untuk diatur.

Menurut Lestari (2013) mengemukakan faktor yang melatarbelakangi munculnya stres pengasuhan dikelompokkan kedalam tiga tingkatan. Yang pertama faktor yang bersumber dari diri orang tua maupun anak, misalnya: kesehatan fisik orang tua yang kurang baik menjadi faktor timbulnya stres pengasuhan seperti kondisi sakit, kelelahan, kesehatan mental maupun kondisi emosi orang tua yang kurang baik. Kondisi kesehatan fisik anak yang kurang baik, ada masalah perilaku anak seperti perilaku susah diatur, suka membangkang, serta menimbulkan kekacauan bahkan kerusakan. Kedua, tingkatan keluarga meliputi masalah keuangan, dan struktur dalam keluarga dapat mendorong timbulnya stres pengasuhan, antara lain: Pendapatan keluarga rendah, jumlah anggota terlalu banyak, tidak terlibatnya pasangan dalam mengasuh anak, adanya konflik pribadi dengan pasangan maupun anggota keluarga lain.Yang ketiga, Faktor timbulnya stres pengasuhan dapat berasal dari lingkungan sekitar, misalnya beban kerja yang berat serta tekanan pekerjaan kantor yang dihadapi orang tua, kurangnya dukungan sosial dari kerabat terdekat, serta permasalahan yang terjadi dalam kehidupan lainnya. Kondisi tersebut akan memberikan dampak negatif pada kualitas pengasuhan. Namun, apabila tidak segera teratasi atau dikelola dengan baik, kondisi stres ini dapat berlangsung dalam jangka panjang juga. Pada kondisi ini orang tua dan anak sama-sama merasakan stres pengasuhan, dan dampaknya kepada orang tua dan anak sangat tergantung bagaimana stres tersebut dikelola.

Menurut Abidi (Ahern, 2004) perlu segera diatasi atau dikelola dengan baik, jika tidak kondisi stres ini dapat berlangsung dalam jangka waktu panjang. Salah satau upaya untuk menurunkan stres yaitu pelatihan *mindful parenting*. Program *Mindful Parenting* mengajarkan berbagai teknik *mindfulness* yang dapat dipraktikkan orang tua sebelum merespons perilaku anak, yang menurunkan reaktivitas orang tua (Bögels, 2010; Bögels & Restifo, 2014) dan menunjukkan perilaku pengasuhan yang lebih tenang dan konsisten (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009). Melalui *mindful parenting,* orang tua belajar menerapkan keterampilan *mindfulness* pada dirinya sendiri dan menerapkannya dalam pengalaman pengasuhan dengan anak (Bögels & Restifo, 2014). *Mindful parenting* menjadi potensi sumber daya psikologis yang dapat digunakan orang tua dalam menghadapi stres dan menunjukkan proses koping yang lebih adaptif (Duncan, 2009). Orang tua yang *mindful* dapat melihat perilaku anak tanpa *judgment*, mengambil jarak dengan emosi negatif yang mengurangi reaksi emosional maladaptif, dan mampu tetap tenang dalam merespon situasi pengasuhan (Kabat-zinn & Kabat-zinn, 1997). Orang tua dapat lebih menyadari pengalamannya mengasuh anak, memutus siklus afek negatif dalam bias pengasuhan, menumbuhkan afek positif dalam interaksi orang tua-anak (Duncan, 2009).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat stres pada ibu yang memiliki anak usia dini sebelum pelatihan *mindful parenting* dan sesudah diberikan pelatihan *mindful parenting*. Tingkat stres pengasuhan setelah diberikan pelatihan *mindful parenting* lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan pelatihan *mindful parenting.*

**METODE**

Penelitian ini merupakan  
penelitian eksperimen. Variabel yang  
menjadi fokus dalam penelitian ini  
meliputi variabel bebas yaitu pelatihan *mindful parenting* dan variable terikat yaitu stres pada ibu yang memiliki anak usia dini. Desain penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah *the one group pretest – posttest design*.

Subjek dalam penelitian ini adalah: a) ibu yang memiliki anak usia dini, b) memiliki skor stres sedang hingga tinggi. Jumlah subjek 6 orang yang dipilih berdasarkan kriteria tersebut. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah skala stres pengasuhan, wawancara, dan observasi. Aspek ukur yang digunakan dalam skala adalah aspek *the parent distres*, *the parent-child dysfucntional interaction, the difficult* *child* (Abidin, 1992 dalam Ahern, 2004). Skala ini disusun oleh Charini (2013) dengan koefisien validitas aitem berkisar antara 0,364 sampai dengan 0,762 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,915. Wawancara sebelum penelitian ditujukan kepada 2 orang subjek sebagai survey awal. Wawancara setelah  
penelitian ditujukan kepada seluruh subjek  
untuk mengetahui pengaruh pelatihan. Observasi dilakukan pada saat penelitian berlangsung.

Adapun pelaksanaan penelitian (a) pengambilan data *screening* dilakukan pada tanggal 15 Januari 2022, (b) Pelaksanaan Pelatihan pada tanggal 16 Januari 2022 dan 17 Januari 2022, (c) Pengambilan data *posttest*. Data yang diperoleh diolah dengan statistik non parametrik: uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh pelatihan *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini. Analisis dilakukan dengan menggunakan computer program SPSS.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil data pretest menunjukkan skor stres pengasuhan pada subjek terendah sebesar 71 dan tertinggi sebesar 82 dengan skor rata-rata (mean) sebesar 79,5 dan untuk deviasi standar sebesar 6,124. Hasil pengumpulan data posttest menunjukkan skor stres kerja pada subjek setelah diberi perlakuan menunjukkan terendah sebesar 52 dan tertinggi sebesar 62 dengan skor rata-rata (mean) 58 dan deviasi standar sebesar 4,336. Berdasarkan hasil kategori pada tabel Skor Stres pengasuhan Subjek Penelitian menunjukkan bahwa semua subjek eksperimen memiliki skor posttest lebih rendah daripada skor pretest. Terdapat 1 subjek yang menunjukkan penurunan skor tetapi tetap dalam kategori yang sama, yaitu kategori sedang, sedangkan 5 subjek lainnya menunjukan penurunan kategori dari sedang ke rendah.

**Tabel 10**

**Skor Stres Pengasuhan Subjek Penelitian**

| **Nama** | ***Pretest*** | **Kategori** | ***Posttest*** | **Kategori** | **Selisih** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NIA | 79 | Sedang | 62 | Sedang | 17 |
| SRO | 71 | Sedang | 60 | Rendah | 11 |
| TRE | 79 | Sedang | 53 | Rendah | 26 |
| BND | 76 | Sedang | 52 | Rendah | 24 |
| MBS | 83 | Tinggi | 61 | Rendah | 22 |
| GIA | 89 | Tinggi | 60 | Rendah | 29 |

#### Brown & Ryan (2003) menyebutkan keberhasilan penggunaan teknik mindfulness dipengaruhi oleh keaktifan partisipasi untuk berlatih dan mengulang apa yang telah dipelajari selama kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, terdapat subjek GIA, TRE, BND, MBS yang mempraktikkan setiap hari pelatihan mengalami penurunan skor yang lebih banyak dibandingkan dengan subjek NIA dan SRO.

#### Subjek GIA menunjukkan penurunan 29 skor, TRE menunjukkan penurunan 26 skor, BND menunjukan 24 skor, dan MBS menunjukkan penurunan 22 skor. Berdasarkan lembar self monitoring dapat terlihat bahwa keempat subjek mempraktikkan mindful parenting setiap hari dengan penuh kesadaran dan sadar utuh hadir penuh selama mengikuti pelatihan mindful parenting. NIA dan SRO mengalami lebih sedikit yaitu NIA menunjukkan 17 skor, SRO menunjukkan penurunan 11 skor. Berdasarkan hasil observasi, NIA menghentikan aktifitas dan meminta izin keluar zoom meeting dalam beberapa waktu, karena mengurus anak. Sedangkan SRO datang terlambat pada setiap pertemuan karena bekerja sebagai pengajar, dan dua kali keluar ruangan untuk ke toilet. Berdasarkan lembar self monitoring,

#### Pengujian hipotetsis dengan menggunakan teknik analisis data uji wilcoxon pairs signed-rank test.

**Tabel 10**

**Analisis Uji Wilcoxon Stres Kerja (*pretest- posttest*)**

| **Pengukuran** | **Nilai Z** | **p** | **Sig** |
| --- | --- | --- | --- |
| Pre-post | -2,021 | 0,028 (p< 0,05 | Signifikan |

#### Berdasarkan data di atas, diperoleh Z = dan -2,021 (p < 0,05) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan stres pengasuhan pada subjek eksperimen sebelum diberikan perlakuan (mean pretest X sebesar 79,5 ) dengan setelah diberikan perlakuan pelatihan mindful parenting (mean posttest X sebesar 58). Hal ini menunjukkan bahawa pelatihan mindful parenting pada penelitian ini dapat menurunkan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini pada subjek yang ditunjukkan dengan adanya perbedaan hasil antara skor mean posttest (X) setelah diberikan pelatihan mindful parenting dengan skor mean pretest (X) sebelum diberikan pelatihan mindful parenting.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *mindful parenting* berpengaruh pada penurunan tingkat stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini. Tingkat stres pengasuhan menurun dengan dibuktikan rata-rata skor stres ibu yang memiliki anak usia dini sebelum diberikan pelatihan *mindful parenting* (*mean pretest* sebesar 79.5) dengan setelah diberikan pelatihan *mindful parenting* (*mean posttest* sebesar 58). Rata-rata skor stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini setelah diberikan pelatihan *mindful parenting* lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan pelatihan *mindful parenting*.



Sebelum mendapatkan pelatihan *mindful parenting* subjek memiliki stres pengasuhan yang sedang hingga tinggi. Namun setelah mendapatkan pelatihan *mindful parenting*, subjek mengalami penurunan stres pengasuhan. Terdapat 2 subjek yang menunjukkan penurunan kategori tinggi ke dangat rendah. Terdapat 3 subjek yang menunjukkan penurunan kategori sedang ke rendah. Dan terdapat 1 subjek menunjukkan tetap berada di kategori sedang namun menunjukkan penurunan skor pengasuhan. Dari uraian diatas, dapat disimpulkan pelatihan *mindful parenting* dapat menurunkan tingkat stres pada ibu yang memiliki anak usia dini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ahern, Lisa Senator. 2004.*Psychometric Properties of The Parenting Stress Index – Short Form.* Diakses dari <http://repository.lib.ncsu.edu/ir/handle/1840.16/2765> pada tanggal 26 Maret 2013

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.

Chielsa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-Bassed Reduction for Stres Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. Journal of Alternative and Complementary Medical, 15, 593-600. doi:10.1089/acm.2008.0495.

Dawn Bazarko, Rebecca A. Cate, Francisca Azocar & Mary Jo Kreitzer (2013) *The Impact of an Innovative Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Health and Well-Being of Nurses Employed in a Corporate Setting,* Journal of Workplace Behavioral Health, 28:2, 107-133, DOI: 10.1080/15555240.2013.779518

Lestari, S. (2012). Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.