

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. Hipotesis 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 terdiri dari 6 orang ibu yang memiliki anak usia dini 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 Charini (2013). 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 sebelum melakukan pelatihan *mindful parenting* ($Mean\ Pretest = 79,5$ dan $Mean\ Posttest = 58$).

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 Charini (2013). 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).