HUBUNGAN ANTARA *MINDFUL PARENTING* DENGAN KECEMASAN IBU RUMAH TANGGA DI MASA PANDEMI COVID – 19

***THE RELATIONSHIP MINDFUL PARENTING AND AXIENTY OF HOUSEWIVES THE COVID-19 PANDEMIC***

# Aprodithe Destia Ratri1, Martaria Rizky Rinaldi.M.Psi.Psikolog2 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[**Aprodithedestiar@gmail.com**](mailto:Aprodithedestiar@gmail.com) **089632374726**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mindful parenting dengan kecemasan ibu rumah tangga di masa covid-19. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara mindful parenting dengan kecemasan ibu rumah tangga di masa covid-19. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 102 ibu rumah tangga yang mempunyai anak usia 6-12 tahun. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala mindful parenting dan skala kecemasan. Tehnik analisa data yang digunakan adalah korelasi *product moment.* Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi pada mindful parenting rxy= -190 (p<0.01). Hail penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara mindful parenting dengan kecemasan ibu rumah tangga di masa covid-19. Dari hasil perhitungan determinasi(R2) diketahui konstribusi mindful parenting 3,6% terdapat kecemasan ibu rumah tangga di masa covid-19. Sisanya diasumsikan 96,4% dipengaruhi variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

**kata kunci:** mindful parenting dan kecemasan

***ABSTACT***

*This study aims to determine the relationship mindful parenting and axienty of housewives the covid-19 pandemic.the hypothesis proposed is that there is a negative the relationship mindful parenting and axienty of housewives the covid-19 pandemic. the number of subjects in this study were 102 subject housewives with chilldren aged 6-12 years. the data collection uses mindful parenting scale and axienty scale. the data analysis technique used is product moment correlation. the results of data analysis obtained correlation coefficient on body image with bulimia nervosa rxy = -190 (p<0.01>. The results of this study indicate that there is a negative relationship between mindful parenting and axienty. From the calculation of the value of determination (R2), the perception contribution of mindful parenting is 3,6% to axienty of housewives the covid-19 pandemic. The remaining 96,4% is assumed to be influenced by other variables not included in this study.*

*Keywords : mindful parenting and axienty*

**PENDAHULUAN**

Pada tanggal 31 Desember 2019, WHO *China Country Office* melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. WHO sudah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi (Kemkes, 2020). Penyakit tersebut dengan cepat menular antar manusia melalui percikan pernafasan, dengan gejala yang tidak terlihat, yang perlahan menyerang sistem pernafasan, seperti flu, MERS (*Middle East Respiratory Syndrome)* atau SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) sehingga dapat menyebabkan kematian (WHO, 2020). Data yang dimiliki WHO tentang jumlah kasus COVID - 19 di seluruh dunia telah melampaui 90 juta kasus, tepatnya mencapai 90.054.813 pada tanggal 13 Januari 2021 termasuk 1.945.610 kematian, AS tetap menjadi negara dengan jumlah kasus dan angka kematian tertinggi di dunia.

Dampak COVID- 19 terjadi pada tenaga kesehatan seperti stres, kecemasan dan depresi dari ringan hingga berat pada selama masa pandemi. Persentase stres, kecemasan, depresi dan keseluruhan masalah psikologis berbeda pada setiap literature. COVID-19 *Outbreak on Health Professionals*, mengalami stres akut yang tinggi, mengalami gejala depresi, dan terdapat keseluruhan masalah psikologis pada petugas kesehatan selama pandemi (Pinggian, dkk. 2021).

Potensi stress dimasa pandemi dalam keluarga juga terjadi pada ibu rumah tangga mengingat budaya patriarki yang masih dominan dalam masyarakat Indonesia. Dalam bahasa lain dipahami bahwa ibu rumah tangga adalah wanita yang mayoritas waktunya dipergunakan untuk mengajarkan dan memelihara anak anaknya dengan pola asuh yang baik dan benar (Kartono, 2011). Setiyaningsih dan Jatmikowati (2019) mengatakan, ibu rumah tangga sering kali memanfaatkan media sosial untuk mengakses hiburan dan informasi. Frekuensi ibu rumah tangga dalam mengakses berita dan informasi mengenai COVID- 19 sebesar 99,2% di media massa, sedangkan durasi ibu rumah tangga mengkonsumsi informasi dan berita COVID- 19 sangat lama sebesar 99,6% (Setiyaningsih, 2020).

Setyono (2020) menjelaskan faktor penyebab timbulnya kecemasan pada orang tua saat mendampingi anaknya belajar dari rumah adalah teguran dari guru sekolah anak ketika anak tersebut belum mengumpulkan tugas yang diberikan. Dimana secara tidak langsung, kebijakan belajar dan bekerja dari rumah telah mengembalikan fungsi keluarga sebagai pusat segala kegiatan dan tempat utama terjadinya pendidikan bagi anak (Dewi & Khotimah, 2020). Penyebaran kasus ini berdampak bagi tatanan kehidupan masyarakat, karena kasus ini mengakibatkan gangguan psikologi masyarakat Indonesia berupa kecemasan yang berlebihan. Keadaan ini semakin diperparah oleh kurangnya pengetahuan masyarakat tentang COVID - 19 (Mutawalli, dkk, 2020). Pandemi COVID- 19 memberikan dampak dan proses penyebaran COVID-19 yang tidak terbatas pada populasi atau negara tertentu, menyebabkan peningkatan stres dan kecemasan (Vindegaard dan Benros, 2020).

Lovibond menurut Lovibond (1995) menjelaskan kecemasan merupakan suatu keadaan negatif pada seseorang yang ditandai oleh adanya rangsangan saraf otonom, respon otot rangka, kecemasan

situasional dan perasaan cemas yang subyektif (Crawford, 2003). Menurut LeBlanc, Brown, dan Henin (2020) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu: a) c*hildhood adversity*, b) *other childhood factor*, dan c) *precipitants*. Dari beberapa faktor tersebut, peneliti memilih *other childhood factor,* yaitu kepribadian. Kepribadian ini salah satunya dibentuk karena lingkungan. Lingkungan yang di maksud adalah sekumpulan perilaku yang diterima individu saat masih kanak-kanak hingga dewasa, lingkungan tersebut diawali dari interaksi antara orang tua dan anak yang biasa disebut dengan pola asuh (Ayun, 2020).

Dimasa pandemi seperti ini tugas yang menantang bagi orang tua untuk mengasuh anak karena kecemasan seorang ibu semakin meningkat dalam pengasuhan dan pengawasan, hal yang dapat meminimalisir kecemasan dalam pengasuhan anak dengan memiliki sikap *mindfulness.* Coatsworth, dkk. (2009) mengatakan bahwa hal yang penting dalam aspek pengasuhan adalah *mindfulness.* Kabat

-Zinn (1994) menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah keadaan seseorang yang dapat memberikan perhatian tanpa terganggu periode waktu,tidak memberikan penilaian negatif terhadap keadaan fisik, kognitif serta pengalaman psikologis yang sedang berlangsung. Salah satu aplikasi *mindfulness* dalam kehidupan sehari adalah dengan menerapkannya pada pengasuhan (*Parenting)* (Mubarok, 2016). *Mindful parenting* dapat dijelaskan sebagai kesadaran orangtua dalam memberikan perhatian, bertujuan dan tidak memberikan label atau penilaian negatif dari setiap pengalaman anak (Duncan, 2009)

Berdasarkan teori, *mindful parenting* dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan dalam pengasuhan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai *mindful parenting.* Selain itu, untuk mengetahui stres dan cemas yang dimiliki ibu dalam pengasuhan dimasa pandemi seperti ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan membuktikan terkait ada atau tidak hubungan antara *mindful parenting* dengan tingkat kecemasan pada ibu rumah tangga dimasa pandemi COVID- 19.

# METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mencakup dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kecemasan dan mindful parenting sebagai variabel bebas. Kecemasan menurut Lovibond (1995) adalah suatu keadaan negatif pada seseorang yang ditandai oleh adanya rangsangan saraf otonom, respon otot rangka, kecemasan situasional dan perasaan cemas yang subyektif. Kabat - Zinn (2014) mendefinisikan *mindful parenting* sebagai suatu tindakan pengasuhan orang tua yang berlangsung secara terus menerus dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan orang tua untuk hadir dan bertindak secara bijaksana terhadap anak. Elemen *Mindful Parenting* menurut Kabat-Zinn (2014) yaitu pengendalian, empati dan penerimaan.

Subjek dalam penelitian ini yaitu ibu rumah tangga yang telah menikah dan tidak bekerja, dan memiliki anak usia sekolah 6-12 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dimulai pada tanggal 29

Januari 2022 subjek dalam penelitian ini sebanyak 102 Remaja. Subjek dipilih dengan menggunakan teknik analisa data yang digunakan adalah *korelasi product moment*. Teknik ini dipilih karena pada penelitian ini melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis digunakan dengan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Product Service Solutions*) from Windows. . Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sikap model likert (Azwar, 2017). Skala pengukuran dari kedua variabel tersebut menggunakan skor 1 sampai 4 dengan menggunakan 4 alternatif jawaban yaitu Tidak Pernah, Kadang - kadang, Sering, Selalu. Skor alternatif jawaban berkisar antara 1 sampai 4, dengan rincian Tidak Pernah diberi skor 4, Kadang - kadang diberi skor 3, Sering diberi skor 2, Selalu diberi skor 1.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

**Hasil penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 29 Januari 2022 diketahui 102 subjek. Berdasarkan usia Ibu rumah tangga sebanyak 42 ( 41%) responden berusia 20 sampai 30 tahun, 49

(48%) Ibu rumah tangga berusia 31 sampai 40 tahun, dan 11 ( 11%) Ibu rumah tangga berusia 41 - 50 tahun. Berdasarkan jumlah anak diketahui bahwa yang tidak memiliki anak sebanyak 3 ( 3%) , anak berusia 1 tahun diketahui 45 ( 44%), anak berusia 2 tahun diketahui 24 (24%), anak berusia 3 tahun

diketahui 25 (25%), anak berusia 4 tahun diketahui 4 (4%), dan untuk anak berusia 5 tahun diketahui

1( 1%). Berdasarkan umur anak diketahui 6 tahun 41( 40%) anak, 7 tahun 8 (8%) anak, 8 tahun 13

(13%) anak, 9 tahun 8 (8%) anak, 10 tahun 12 (12%) anak, 11 tahun 9 ( 9%) anak, 12 tahun 8 (8%) anak.

Berdasarkan hasil perhitungan hipotetik skor terendah pada Skala *Mindful Parenting* adalah 30 ( 30x1) dan skor tertingginya adalah 120 (30x4). Rerata hipotetik sebesar [ ( 30 + 120 : 2 ) ]= 75 dengan standar deviasi sebesar (120-30) : 6 = 15. Hasil perhitungan hipotetik skor terendah pada Kecemasan adalah 42 (42x1) dan skor tertingginya adalah 168 (42x4). Rerata hipotetik sebesar [ ( 42 + 168 : 2 ) ]

= 105 dengan standar deviasi sebesar (168-42) : 6 = 21 .Data empirik pada skala *Mindful Parenting* memiliki skor terendah 30 dan skor tertinggi 85 dengan rerata 59,84 dan standar deviasi 12,507. Sedangkan hasil perhitungan data empirik pada Skala Kecemasan memiliki skor terendah 61 dan skor tertinggi 168 dengan rerata 123,5 dan standar deviasi 12,507.

Kategorisasi bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok -kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur, Menurut Azwar (2017). Kontinum berjenjang yang digunakan dalam penelitian ini adalah dari rendah ke tinggi sehingga untuk kategorisasi dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Skor *Mindful Parenting* diketahui bahwa 42 subjek (41,2%) berada pada kategori rendah, sedangkan 60 subjek (58,8%) berada pada kategori sedang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Ibu rumah tangga di masa pandemi memiliki tingkat mindful parenting yang sedang. skor kecemasan diiketahui bahwa 3% subjek (2,9%) berada

pada kategori sedang, sedangkan 48 subjek (47,0%) berada pada kategori berat, dan 51 subjek (50,1%) berada pada kategori sangat berat. Hal ini dapat disumpulkan bahwa Ibu rumah tangga memiliki tingkat kecemasan yang sangat berat.

Uji prasyarat dilakukan sebelum uji hipotesis. Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas terhadap skor *Mindful Parenting* dan Kecemasan. Kaidah untuk uji normalitas adalah jika nilai signifikan >0,050 maka sebaran data merupakan sebaran data normal. Sedangkan jika nilai signifikan <0,050 maka sebaran data tidak mengikuti sebaran data yang normal.

Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel *mindful parenting* diperoleh K-SZ= 0,18 dengan p=0.00 maka sebaran data variabel mindful parenting tidak mengikuti distribusi normal. Dari hasil uji Kolomogorov-Smirnov untuk variabel kecemasan diperoleh K-SZ= 0,07 dengan p=0,000 maka sebaran data variabel kecemasan tidak mengikuti distribusi normal. Menurut Hadi (2015) jika data dalam jumlah besar atau lebih tepatnya (≥ 30 subjek) maka distribusi data dianggap normal atau mendekati sangat normal. Kaidah untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikan < 0.050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat merupakan hubungan yang linier. Apabila nilai signifikan >0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bukan merupakan hubungan yang linier. Dari data yang diperoleh nilai F= 5.072 dengan p=0.000 berarti hubungan antara *mindful parenting* dengan kecemasan merupakan hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil uji asumsi yang telah terpenuhi, maka selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi product moment. Analisis korelasi product moment digunakan untuk mengetahui korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat. Kaidah untuk korelasi ini adalah p 0,050 berarti tidak terdappat kokrelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil analisis korelasi *product moment* dari pearson diperoleh koefisien korelasi pada *mindful parenting* dengan kecemasan 𝑟𝑥𝑦 = - 0,190 dan p = 0,02 (p < 0,05). Berarti terdapat hubungan yang negatif antara *mindful parenting* dengan kecemasan pada ibu rumah tangga dimasa pandemi COVID- 19.

# Pembahasan

Hasil penelitian berdasarkan analisis korelasi *product moment* dari pearson diperoleh koefisien korelasi pada *mindful parenting* dengan kecemasan 𝑟𝑥𝑦 = - 0,190 dan p = 0,02 (p < 0,05). Berarti terdapat hubungan yang negatif antara *mindful parenting* dengan kecemasan pada ibu rumah tangga dimasa pandemi COVID- 19. Hal ini mengandung pengertian bahwa semakin rendah *mindful parenting* maka semakin tinggi kecemasan ibu rumah tangga, begtiu pula sebaliknya semakin tinggi *mindful parenting* maka semakin rendah kecemasan ibu rumah tangga. Dalam penelitian Corthorn dan Milicic (2019), hasil temuan penelitian juga menunjukkan hal serupa yakni terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *mindful parenting* dan bukan kecemasan. Dinyatakam bahwa *mindfulness* lebih kuat dan konsisten terkait dengan aspek kesehatan mental ibu yang lebih umum, sementara *mindful parenting*

lebih kuat dan konsisten terkait dengan aspek stres khusus untuk peran mereka sebagai ibu, interaksi orangtua dengan anak dan persepsi tentang anak mereka. Hasil penelitian ini juga menyarankan intervensi yang bertujuan untuk mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan gejala terkait stres ibu (umum dan khusus untuk mengasuh anak) harus fokus pada menumbuhkan penerimaan dan tidak menghakimi pengalaman selama aktivitas sehari-hari, dan khususnya selama interaksi ibu dengan anak. Intervensi dari penelitian tersebut salah satunya adalah untuk mengurangi tingkat kecemasan terkait ibu terutama untuk mengasuh anak dengan harus fokus pada menumbuhkan penerimaan dan tidak menghakimi pengalaman selama aktivitas sehari-hari, dan khususnya selama interaksi ibu dengan anak.

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara mindful parenting dengan kecemasan pada ibu rumah tangga di masa pandemi COVID-19. Semakin rendah *mindful parenting* maka semakin tinggi kecemasan ibu rumah tangga, begtiu pula sebaliknya semakin tinggi *mindful parenting* maka semakin rendah kecemasan ibu rumah tangga. Dalam penelitian ini variabel kecemasan memberikan kontribusi sebesar 3,6% terhadap *mindful parenting* sedangkan 96,4% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

# DAFTAR PUSTAKA

Ayun, Q. (2017). Pola asuh orang tua dan metode pengasuhan dalam membentuk kepribadian anak,

*5*(1), 102-122. [10.21043/thufula.v5i1.2421](http://dx.doi.org/10.21043/thufula.v5i1.2421)

Corthorn, C., & Milicic, N. (2019). Mindfulness and parenting: A correlational study of non-meditating mothers of preschool children. Journal of Child and Family Studies, 25(5), 1672-1683.

Crawford, JR & Henry, JD., 2003. *The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) :Normative data and latent structure in a large non - clinical sample.* British Journal of Clinical Psychology

(2003), 42, 111 - 113.

Duncan, L.G., Coatsworth, J.D., & Greenberg,M.T.(2009).*A model of mindful parenti Implications for parent - child relationships & prevention research.Journal of Clinical Children Family.Psychology.*Rev.12, 255 - 2770.

Kabat Zinn, J.(1994).*Wherever you go, there you are : Mindfulness meditation in everyday life.*New York : Hyperion

Kartono, K. (2011). Psikologi Wanita Jilid II (Mengenal Wanita Sebagai Ibu dan Nenek).Bandung: Mandar Maju.

Leblanc, N. J., Brown, M., & Henin, A. (2020). Anxiety disorders in emerging adulthood. In Bui, E., Chamey, M. E., & Baker, A. W. (Eds), *Clinical handbook of Anxiety Disorders from Theory to Practice* (Hal. 163-164). Humana Press.

Lovibond, S.H & Lovibond, P.F. 1995.*Manual for the Depression Anxiety Stress Scales.*Th Psychology Foundation of Australia Inc.

Mubarok, P (2016).Program pengasuhan positif untuk meningkatkan ketrampilan *mindful parenting* orang tua remaja,Jurnal ilmiah Psikologi, 3(1), 35 - 50.

Mutawalli, L., Setiawan, S., Saimi. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi COVID- 19 di Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Ilmu*

*Sosial dan Pendidikan* Vol. 4. No. 3 Juli 2020 p- ISSN:2598-9944eISSN:26566753 [http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index.](http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index)

Pinggian, B., Opod, H., David, L. (2021).Dampak Psikologis Tenaga Kesehatan Selama Pandemi COVID-19.Jurnal Biomedik, 13(2):144-151.

[https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/download/31806/3 1194](https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/download/31806/31194)

Setianingsih, Lian Agustina (2020). Media Panics Ibu Rumah Tangga setelah mengakses berita COVID- 19. Jurnal Nomosleca, 6(2), 105 - 106.

Setyono, I. L. (2020). Mengatasi Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh | HIMPSI. himpsi.or.id. [https://himpsi.or.id/blog/materi-edukasi-covid-19- 5/post/mengatasikecemasan-](https://himpsi.or.id/blog/materi-edukasi-covid-19-5/post/mengatasikecemasan-) pembelajaran-jarak-jauh-120

Vindegaard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences:systematic review of the current evidence. Brain, Behavior, and Immunity.

World Health Organization. N*aming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it* [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020 [cited 2020 March 29]