



Efektivitas Pelatihan Kelompok *Mindful Parenting* Secara Daring Terhadap *Parenting Stress* Dan *Parent Self-Efficacy* Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Anak Usia Dini

Daryan Nur Rifat¹, Yudiana Ratnasari²
daryannurifat@gmail.com¹, judiana.ratna@ui.ac.id²
Universitas Indonesia^{1,2}

Abstract

This study aims to see how effective online *Mindful parenting* (MP) in reducing parenting stress and increasing parenting efficacy. In addition, it also discusses how MP can reduce parenting stress and increase parenting efficacy for housewives when caring for early childhood. This study uses a qualitative method. The research subjects consisted of seven housewives (non-working) aged 26-32 years, had at least one early childhood, lived in several different cities, and had moderate to severe levels of parenting stress. Research subjects were given a pre-post test using the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P), Parenting Stress Scale (PSS), and Parenting Sense of Competence (PSOC) to see comparisons of parenting stress levels, parenting efficacy and parenting mindfulness before and after being given intervention. The results of this study indicate that decrease in parenting stress levels and an increase in parenting efficacy. The study subjects also said that they could control their emotions by pausing before reacting, so as not to perform automatic parenting reactions to their children.

Keywords: *Mindful Parenting*, Parenting Stress, Parenting Efficacy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa efektif *Mindful parenting* (MP) secara daring untuk menurunkan stres pengasuhan dan meningkatkan efikasi pengasuhan. Selain itu, juga mendiskusikan bagaimana MP dapat mengurangi stres pengasuhan dan meningkatkan efikasi pengasuhan pada ibu rumah tangga saat mengasuh anak usia dini. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Subjek penelitian terdiri dari tujuh orang ibu rumah tangga (tidak bekerja) dengan rentang usia 26-32 tahun, memiliki minimal satu orang anak usia dini, berdomisili di beberapa kota yang berbeda, dan memiliki tingkat stres pengasuhan pada tingkat sedang hingga berat. Subjek penelitian diberikan pre-post test menggunakan Interpersonal *Mindfulness in Parenting Scale* (IM-P), *Parenting Stress Scale* (PSS), dan *Parenting Sense of Competence* (PSOC) untuk melihat perbandingan tingkat stres pengasuhan, efikasi pengasuhan dan mindful parenting sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stres pengasuhan dan peningkatan efikasi pengasuhan. Para subjek penelitian juga menyampaikan bahwa mereka dapat mengontrol emosi mereka dengan mengambil jeda sebelum bereaksi, sehingga tidak menampilkan reaksi otomatis pengasuhan terhadap anak.

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

Correspondence Author : Daryan Nur Rifat

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama bagi anak dalam menerima pengasuhan. Hubungan orang tua dan anak yang hangat merupakan hal utama yang fundamental bagi anak pada usia dini karena pengalaman yang didapat selama periode ini memiliki efek jangka panjang. Pengasuhan yang diberikan oleh orang tua pada fase usia dini dianggap sebagai periode emas, fase kritis sekaligus sensitif. Dalam pengasuhan anak usia dini peran ibu menjadi sentral dalam pemenuhan kebutuhan anak serta pembentukan karakter mereka (Lutfatulatifah, 2020). Peran ibu cenderung lebih dominan dari pada ayah dalam mengasuh anak usia dini. Anak usia dini cenderung lebih banyak menghabiskan

waktunya bersama ibu baik dalam pemenuhan kebutuhan mereka, pendidikan, maupun bermain. Memberikan pengasuhan terhadap anak usia dini tidak lepas dari berbagai tantangan dan hambatanya tersendiri yang berpotensi menimbulkan stres pengasuhan (McMahon & Meins, 2012; Mills-Koonce et al., 2011). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang tua mengalami stres pengasuhan yang cenderung tinggi saat anak mereka berada pada masa usia dini (Nair et al., 2003; Östberg et al., 2007).

Stres pengasuhan dapat terjadi ketika terjadinya sebuah ketidakseimbangan antara tuntutan pengasuhan yang dirasakan orang tua terhadap kemampuan orang tua itu sendiri dalam memenuhi tuntutan pengasuhan tersebut (Deater-Deckard, 2004). Secara lebih spesifik, ibu mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan kesejahteraan yang lebih buruk dibanding ayah saat mengasuh anak (Shin & McDonough, 2008; Skreden et al., 2010; Timko et al., 1992). Bornstein (2013) menyatakan bahwa umumnya seorang ibu menghabiskan lebih banyak waktu untuk berinteraksi langsung dengan anak sekitar 65-80% waktu lebih banyak daripada seorang ayah. Di negara Indonesia hal ini masih sering terjadi, salah satunya dikarenakan sistem patriarki yang menempatkan ayah sebagai pencari nafkah keluarga, sedangkan ibu bertugas dalam pengasuhan anak (Bemmelen, 2015). Berbeda dengan ayah yang cenderung mengambil peran bekerja di luar rumah, bagi ibu yang berperan penuh sebagai ibu rumah tangga, ia tidak hanya fokus mengurus anak-anaknya saja melainkan juga tetap bekerja mengurus berbagai pekerjaan rumah tangga (Putri & Sudhana, 2013).

Bagi ibu rumah tangga yang tidak bekerja, pekerjaan rumah tangga menjadi fokus utamanya karena sebagian besar waktunya dihabiskan di dalam rumah. Begitu kompleksnya berbagai kegiatan yang termasuk dalam pekerjaan rumah tangga, mulai dari mengurus anak, memasak, mencuci dan merapikan pakaian seluruh anggota keluarga, sampai perihal mengatur keuangan keluarga (Putri & Sudhana, 2013). Pekerjaan rumah tangga itu sendiri merupakan pekerjaan yang monoton karena melakukan pekerjaan yang sama setiap hari dan sebagian besar dilakukan di dalam rumah. Selain itu, pekerjaannya untuk merawat anak-anak juga hal yang menjadi perhatian serta menyita waktu, tenaga bagi seorang ibu. Keadaan ini dapat memicu terjadinya situasi terisolasi pada ibu rumah tangga dan cenderung mengarah kepada stresor bagi ibu rumah tangga tersebut (Putri & Sudhana, 2013). Penelitian Kendall-Tackett (2007) menyebutkan bahwa ketegangan ibu secara signifikan dipengaruhi oleh bayi sehingga ibu mengalami stres. Pada anak dengan usia dini seringkali terlihat bandel, keras kepala, tidak menurut, melawan, dan seringkali marah tanpa alasan (Chairini, 2013). Selain itu anak usia dini rentan mengalami gangguan seperti gangguan makan, perilaku, enuresis, bicara, serta gangguan tidur yang dapat menjadi sumber stres bagi seorang ibu (Depkes, 2006 dalam Chairini, 2013). Saat anaknya menderita gangguan, seorang ibu rumah tangga lebih mudah terkena stigma negatif dan disalahkan, karena ia yang lebih banyak menghabiskan waktu bersama anak. Kondisi tersebut juga berpotensi menimbulkan stres terhadap ibu rumah tangga (Chairini, 2013).

Dengan beban pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak, hal ini berpotensi membuat ibu rumah tangga merasa letih karena menghadapi kebutuhan keluarga yang tidak ada habisnya. Permasalahan yang berkaitan dengan anak dapat menghilangkan antusiasme mereka dalam mengasuh anak (Brooks, 2008). Lebih lanjut Brooks (2008) menjelaskan bahwa hal tersebut menyebabkan ibu dapat menggunakan ancaman, memperlakukan anak dengan kata-kata kasar, menanamkan kedisiplinan pada diri anak dengan melakukan tindak kekerasan pada anak. Orang tua yang mengalami stres, cenderung mengalami penurunan dalam kemampuan mengasuh anaknya (Crnic & Low, 2005; Range dkk., 2012). Penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat stres pengasuhan yang tinggi berhubungan secara konsisten dengan rendahnya efikasi pengasuhan (Crnic & Ross, 2017). Efikasi pengasuhan merupakan tingkat kepercayaan orang tua terhadap kemampuan mereka dalam berkontribusi terhadap perkembangan anak serta konteks dimana perkembangan tersebut terjadi (Glatz & Buchanan, 2015). Orang tua yang memiliki tingkat stres pengasuhan yang tinggi merasa tidak memiliki kemampuan yang memadai dalam memenuhi perannya sebagai orang tua. Mereka merasa

gagal dalam memenuhi tugas pengasuhan dan tidak percaya diri bahwa mereka dapat membawa dampak positif terhadap perkembangan anaknya.

Pada saat orang tua mengalami stres yang tinggi, mereka cenderung menggunakan pola interaksi otomatis dan negatif terhadap anaknya (Bögels dkk., 2010; Pakdaman, 2014). Saat kondisi stres, simtom psikopatologi seperti depresi yang dirasakan orang tua juga dapat menghambat mereka dalam menerapkan ilmu pengasuhan yang telah didapat sebelumnya (Owens dkk., 2003; Reyno & McGrath, 2006). Fenomena tersebut menuntut perlunya suatu bentuk pelatihan dalam pengasuhan yang lebih menekankan pada pentingnya mengelola stres, tantangan, dan simtom psikopatologi pada orang tua. Salah satu bentuk pelatihan tersebut adalah *Mindful parenting*, yang lebih berfokus terhadap pengelolaan stres, tantangan, dan simtom psikopatologi yang dirasakan oleh orang tua, bukan pada perilaku bermasalah dari anak (Bögels dkk., 2010; Pakdaman, 2014). Pelatihan *Mindful parenting* merupakan suatu model dimana orang tua dengan sengaja membawa kesadaran dan penghayatan *moment-to-moment awareness* dalam hubungan pengasuhan anak (Duncan dkk., 2009). *Mindful parenting* menekankan untuk mengembangkan kualitas mendengarkan dengan atensi penuh ketika berinteraksi dengan anak, mengembangkan kesadaran emosi dan regulasi diri dalam pengasuhan, dan mengaplikasikan penerimaan dengan rasa kasih sayang, tanpa memberikan penghakiman terhadap interaksi mereka sebagai orangtua. Tujuan dari *Mindful parenting* adalah guna meningkatkan kualitas atensi orangtua, meningkatkan kesadaran akan stres yang dirasakan oleh orang tua, mengurangi reaktivitas respon yang ditampilkan oleh orang tua, dan mengurangi transmisi intergenerasional dari pola pengasuhan yang disfungsional (Bögels dkk., 2010).

Pada masa pandemi Covid-19, dengan banyaknya faktor risiko yang berpotensi mengancam kesehatan membuat kegiatan dan interaksi masyarakat sangat dibatasi. Kondisi ini berpotensi meningkatkan stres pengasuhan bagi orang tua. Penelitian menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 diasosiasikan dengan simtom stres, depresi, dan kecemasan pada orang tua (Whittle dkk., 2020). *Mindful parenting* tidak hanya dapat membantu menurunkan tingkat stres pengasuhan namun juga meningkatkan efikasi pengasuhan pada orang tua (S. Bögels dkk., 2008; S. M. Bögels dkk., 2010; dan Gouveia dkk., 2016). Pada orang tua yang menggunakan pendekatan *Mindful parenting* terhadap anaknya, interaksi mereka cenderung memiliki nuansa yang positif, seperti melakukan pendengaran dengan perhatian penuh, penerimaan tanpa penghakiman, dan rasa belas kasih pada anak selama pandemi Covid-19 (Menter et al., 2022). Dengan demikian, pelatihan *Mindful parenting* dapat memberikan manfaat bagi keluarga pada masa pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, di mana perubahan perilaku pada partisipan akan diukur dengan alat ukur berupa kuesioner serta didukung hasil wawancara dan hasil observasi selama proses pelatihan. Para peserta dalam kegiatan intervensi kelompok ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Mekanisme yang digunakan dalam proses skrining dan rekrutmennya menggunakan kuesioner yang dilaksanakan secara daring melalui tautan *Google Form*. Proses pendistribusiannya dilakukan melalui berbagai media sosial serta aplikasi pesan. Pada kuesioner yang diberikan tersebut berisi penjelasan terkait intervensi kelompok yang akan dilaksanakan, pernyataan kesediaan untuk berpartisipasi dalam intervensi kelompok, data demografi partisipan serta kuesioner penelitian sebagai *pre test*. Setelah peserta mengisi kuesioner tersebut, kemudian peneliti akan memilih peserta yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan serta memiliki skor IM-P berada pada tingkat rendah atau sedang. Setelah partisipan selesai menjalani pelatihan, kemudian akan diberikan kuesioner penelitian sebagai *post test* untuk mengukur perubahan pada partisipan.

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari tujuh orang dengan karakteristik partisipan seperti seorang wanita yang berperan penuh sebagai ibu rumah tangga (tidak bekerja), berusia minimal 18 tahun, berstatus menikah, memiliki minimal satu orang anak usia dini (0-8 bulan), dan tidak memiliki asisten rumah tangga. Data subjek penelitian disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Data Partisipan Penelitian

| Inisial Identitas | Usia | Pendidikan | Pekerjaan sebelumnya | Domisili | Jumlah anak |
|-------------------|------|------------|----------------------|------------------|-------------|
| SN | 28 | S2 | Karyawan swasta | Surabaya | 1 |
| SF | 30 | S1/D4 | Karyawan swasta | Bogor | 1 |
| LL | 32 | S1/D4 | Tidak bekerja | Depok | 3 |
| MPL | 30 | S1/D4 | Karyawan swasta | Kabupaten Bekasi | 1 |
| LF | 28 | S1/D4 | Tidak bekerja | Kota Bekasi | 2 |
| NNA | 27 | S1/D4 | Karyawan swasta | Kota Bogor | 1 |
| PD | 26 | S1/D4 | Tidak Bekerja | Lampung | 1 |

Asesmen dan Alat ukur Penelitian

Selama pelaksanaan intervensi kelompok *mindful parenting* ini, terdapat asesmen *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada setiap partisipan. Terdapat beberapa jenis kuesioner yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian ini.

- Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* (IM-P; Duncan et al., 2009) digunakan untuk mengukur kemampuan *mindful parenting* pada partisipan. Alat ukur ini terdiri dari 31 item dengan skala Likert. Alat ukur ini memiliki *Cronbach Alpha* sebesar 0.871 (Hamamah, 2021). Penilaian skor PSS dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu rendah (18 – 42), sedang (43 – 66), dan tinggi (67 – 90).
- Parental Stress Scale* (PSS; Berry & Jones, 1995) digunakan untuk mengukur tingkat stres pengasuhan partisipan. Alat ukur ini terdiri dari 18 item dengan skala Likert. Alat ukur ini memiliki *Cronbach Alpha* sebesar 0.868 (Larasati, 2020). Penilaian skor PSS dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu rendah (18 – 42), sedang (43 – 66), dan tinggi (67 – 90).
- Parenting Sense of Competence* (PSOC) subskala *Parent Efficacy* (Gibaud-Wallson & Wandersman, 1978, dalam Johnston & Mash, 2010) digunakan untuk mengukur efikasi pengasuhan. Alat ukur ini terdiri dari 7 item dengan skala Likert. Alat ukur ini menunjukkan *model fit* yang baik dengan $Chi-square = 6.88$, $df = 4$, $p-value = 0.54944$, $RMSEA = 0.000$ (Fatimah, 2015). Penilaian skor PSOC dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu rendah (7 – 14), sedang (15 – 21), dan tinggi (22 – 28).

Modul Intervensi

Modul yang digunakan dalam intervensi terapi kelompok ini merupakan adaptasi dari modul program *Mindful parenting* yang disusun oleh Bögels dan Restifo (2014). Dalam kegiatan intervensi kelompok ini, sesi pelatihan diadaptasi menjadi empat sesi. Adaptasi tersebut dilakukan dengan mempertimbangkan panjangnya durasi pelatihan dari modul asli serta metode pelaksanaan pelatihan yang dilakukan secara daring. Pada setiap sesi kegiatan intervensi dengan modul *mindful parenting* ini melibatkan satu fasilitator utama, satu co-fasilitator, dan tujuh peserta selama empat sesi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Intervensi kelompok

Pada penelitian ini modul pelatihan *Mindful parenting* dari Bögels dan Restifo (2014) diadaptasi menjadi empat sesi. Adaptasi tersebut dilakukan dengan pertimbangan keterbatasan waktu dan media yang digunakan secara daring dalam penyampaian intervensi.

Tabel 2. Durasi dan peserta yang hadir pada setiap sesi

| Sesi | Durasi | Jumlah Peserta |
|------|-----------|----------------|
| 1 | 135 menit | 7 orang |
| 2 | 163 menit | 7 orang |
| 3 | 185 menit | 7 orang |
| 4 | 150 menit | 7 orang |

Hasil Pelaksanaan Intervensi

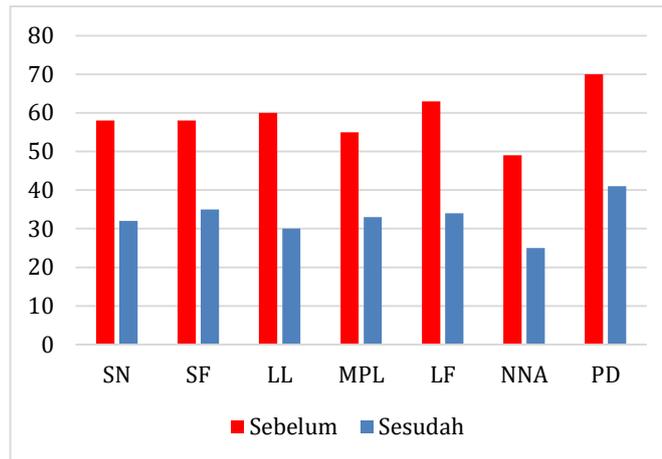
Berikut perbandingan hasil berdasarkan skor PSS, PSOC, dan IM-P peserta sebelum dan sesudah mengikuti intervensi kelompok.

Tabel 3. Perbandingan Skor PSS, PSOC, dan IM-P

| Inisial | PSS | | PSOC | | IM-P | |
|-----------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | Sebelum | Sesudah | Sebelum | Sesudah | Sebelum | Sesudah |
| SN | 58 | 32 | 16 | 24 | 100 | 124 |
| SF | 58 | 35 | 15 | 22 | 90 | 119 |
| LL | 60 | 30 | 19 | 26 | 113 | 120 |
| MPL | 55 | 33 | 17 | 25 | 111 | 129 |
| LF | 63 | 34 | 15 | 22 | 110 | 122 |
| NNA | 49 | 25 | 20 | 26 | 109 | 126 |
| PD | 70 | 41 | 16 | 22 | 92 | 114 |
| Rata-rata (mean) | 67,9 | 41,7 | 19,6 | 26,4 | 103,6 | 122 |

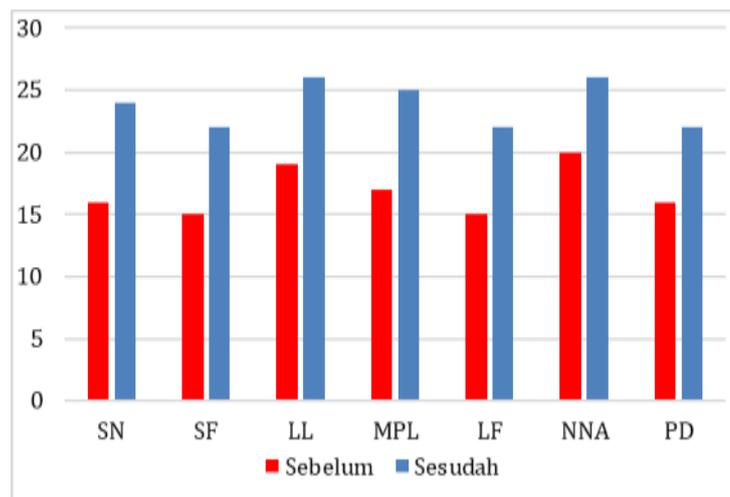
Berdasarkan tabel 3 di atas, tampak bahwa terjadi penurunan skor rata-rata dari alat ukur PSS dan peningkatan skor rata-rata dari alat ukur PSOC dan IM-P. Akan tetapi dengan keterbatasan jumlah responden yang sedikit sehingga belum dapat dilakukan uji secara statistik untuk menentukan apakah perubahan yang terjadi tersebut sudah signifikan. Analisis data penelitian ini berdasarkan pada adanya perubahan skor pada setiap alat ukur.

Grafik 1 Perubahan Skor Stres Pengasuhan



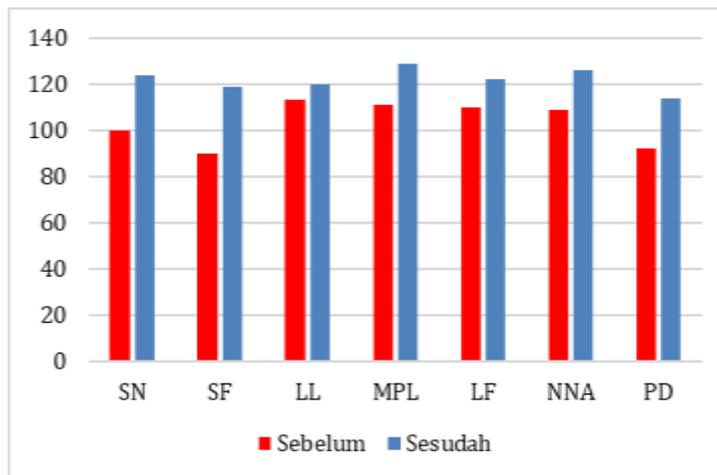
Dari data yang disajikan pada grafik 1, menunjukkan bahwa semua peserta mengalami penurunan skor PSS dengan rata-rata penurunan skor sebesar 26,2 poin setelah mengikuti pelatihan *mindful parenting*. Penurunan skor tersebut mengindikasikan bahwa pelatihan kelompok *mindful parenting* cukup efektif untuk menurunkan tingkat stres pengasuhan pada peserta.

Grafik 2 Perubahan Skor Efikasi Pengasuhan



Pada grafik 2, kita juga bisa melihat bahwa skor PSOC peserta sebelum mengikuti pelatihan berada pada kategori sedang (15-21). Setelah peserta mengikuti sesi pelatihan *mindful parenting*, terjadi peningkatan skor PSOC dengan rata-rata peningkatan skor sebesar 6,8 poin. Peningkatan skor PSOC tersebut mengindikasikan bahwa pelatihan kelompok *mindful parenting* cukup efektif untuk meningkatkan efikasi pengasuhan bagi peserta.

Grafik 3 Perubahan Skor *Mindful parenting*



Pada grafik 3, menunjukkan bahwa skor IM-P seluruh peserta sebelum mengikuti pelatihan berada pada kategori sedang (73-114). Setelah peserta mengikuti pelatihan ini, terjadi peningkatan skor IM-P pada seluruh peserta dengan rata-rata peningkatan skor sebesar 18,4 poin. Pada peserta LL peningkatannya hanya sebesar 7 point saja, akan tetapi peningkatan skor tersebut sudah termasuk pada kategori tinggi (115-155). Sedangkan peningkatan tertinggi terjadi pada peserta SF sebesar 29 poin. Peningkatan skor IM-P pada seluruh peserta tersebut mengindikasikan bahwa pelatihan kelompok *mindful parenting* cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan *mindful parenting* bagi peserta.

Tabel 4. Penilaian Kualitatif Peserta Terhadap Sesi Pelatihan *Mindful Parenting*

| Inisial | Penilaian Kualitatif |
|---------|---|
| SN | Sebelum mengikuti pelatihan, SN menyampaikan bahwa ia sering kali merasa cemas tidak bisa menjadi ibu yang baik bagi anaknya. Ia khawatir akan memberikan pola pengasuhan yang menekan anaknya seperti yang ia terima dari orang tuanya. Perubahan peran dan status pekerjaan juga membuatnya merasa kewalahan dalam mengurus pekerjaan rumah tangga. Ia merasa terisolasi dan merasa iri dengan teman-temannya yang masih bisa bekerja. Hal tersebut membuat emosinya mudah naik, yang berdampak pada pola pengasuhannya. Ia merasa mudah kesal dan berperilaku buruk dengan berteriak, membentak atau mengabaikan anaknya saat perilaku anaknya tidak sesuai dengan keinginannya. Setelah mengikuti pelatihan, SN menyampaikan bahwa dirinya kini bisa lebih mengontrol dirinya dengan mengambil jeda sesaat dengan mengatur pernafasannya. Ia juga merasa bisa lebih menikmati waktu saat bersama anak. SN lebih merasa bersyukur dan menyadari betapa menyenangkan saat mengamati anaknya. Ia juga merasa dapat lebih menerima peran dan kondisinya saat ini sebagai seorang ibu. SN menyampaikan kendalanya dalam berlatih adalah waktu, karena ia tidak memiliki ART, sehingga ia mencoba berlatih meditasi pada saat menjelang tidur atau disela-sela melakukan pekerjaan rumah. |
| SF | SF menyampaikan bahwa sebelum mengikuti pelatihan ini ia sering kali merasa mudah tertekan dalam pengasuhan. Ia merasa sejak melahirkan anaknya, ia tidak memiliki waktu untuk dirinya sendiri. Ia juga sering merasa kewalahan dan kesal saat anaknya rewel atau berperilaku tidak sesuai dengan harapannya. SF sering kali |

| | |
|-----|--|
| | <p>merasa kesal dan kecewa karena sering dikritik terkait caranya mengasuh oleh orang disekitarnya. Hal ini membuatnya merasa cemas dan mudah kesal yang sering kali secara tidak ia sadari dilampiaskan terhadap anaknya. Setelah mengikuti pelatihan ini, ia merasa bisa lebih mengontrol emosinya saat mengasuh anaknya. Ia merasa tidak lagi terlalu reaktif dalam merespon perilaku anaknya walaupun terkadang ia masih melakukannya. Akan tetapi, dirinya menyadari bahwa dirinya sedang berproses sehingga ia tidak menyalahkan dirinya seperti sebelumnya. Ia menyadari pentingnya mengambil jeda sejenak, sehingga ia bisa secara lebih berkesadaran dalam melihat kondisi anaknya. Ia menyadari bahwa ia perlu menenangkan dirinya sebelum bertindak. Ia merasa dapat lebih terbuka dalam menerima saran dan kritik dari orang lain, karena ia menyadari bahwa tidak ada ibu yang sempurna dan ia merasa beryukur atas apa yang ia miliki saat ini. Pada saat awal mengikuti pelatihan ini dirinya kurang mendapat dukungan. Akan tetapi setelah melihat perubahan perilaku dalam dirinya yang tidak lagi sering mengeluh dan nampak lebih menikmati pengasuhan, suami dan keluarganya pun memberikan dukungan serta membantunya dalam berlatih. Ia merasa sangat terbantu dengan adanya dukungan dari orang terdekatnya dalam berlatih, sehingga dirinya memiliki waktu untuk berlatih. Ia juga terus mencoba melakukan latihan <i>mindfulness eating</i> dan <i>3 min breath</i> karena membantunya merasa lebih tenang saat dirinya merasakan ketegangan.</p> |
| LL | <p>LL menyampaikan bahwa ia merasa sangat terbantu dengan mengikuti pelatihan ini. Ia merasa intensitas dirinya memberikan respon otomatis terhadap anaknya seperti membentak, berteriak atau mengabaikan anaknya berkurang. Ia menyadari bahwa masih perlu banyak berlatih teknik-teknik <i>mindfulness parenting</i>. Ia menyadari pentingnya mengambil jeda sebelum bereaksi agar dapat memberikan respon yang lebih adaptif. Ia juga belajar untuk lebih berempati dengan melihat dari sudut pandang anaknya sehingga dapat memberikan respon yang sesuai dengan kebutuhan anaknya bukan memaksakan keinginannya terhadap anaknya. LL lebih dapat memahami bahwa ketiga anaknya memiliki kebutuhan yang berbeda, sehingga dengan lebih berkesadaran saat mengasuh anaknya ia dapat lebih menikmati dan lebih terampil dalam memahami kebutuhan anaknya. LL merasa dapat lebih menerima dirinya sebagai ibu yang tidak sempurna dan butuh istirahat saat lelah. Selama ini ia merasa seluruh waktunya hanya untuk anaknya, namun dengan berlatih <i>mindfulness</i> ia dapat lebih menyadari saat dirinya merasakan ketegangan dan butuh istirahat sejenak agar dapat memberikan respon pengasuhan yang baik.</p> |
| MPL | <p>MPL menyampaikan bahwa setelah mengikuti pelatihan ini dirinya merasa perasaan cemas dan tertekan terhadap perannya sebagai ibu berangsur berkurang. Dirinya merasa dapat lebih menerima perannya sebagai seorang ibu yang sangat wajar memiliki kekurangan. Ia merasa dapat lebih terbuka dan asertif terhadap kritik dan saran dari orang tua dan mertuanya dalam mengasuh anaknya. Saat emosinya merasa tidak stabil dan pikirannya melayang kemana-mana saat mengasuh anaknya, ia dapat melakukan teknik <i>mindful</i> sehingga ia dapat lebih menikmati dan memaknai saat mengasuh anaknya. MPL merasa dirinya saat ini dapat lebih menikmati waktu bersama anak dan terasa sangat menyenangkan karena ia selalu menemukan hal menarik dari perkembangan anaknya seperti tingkah laku lucu atau lebih menyadari pertumbuhan anaknya. Dirinya sekarang merasa lebih bersyukur atas anugrah berupa anak yang telah ia nanti selama 5 tahun. Hal tersebut membuatnya lebih berhati-hati dalam bertindak dan memberikan respon pengasuhan yang lebih baik terhadap anaknya. Suami MPL juga mendukung latihannya dan mau menerima masukan dari</p> |

| | |
|-----|---|
| | MPL dalam pengasuhan anaknya. |
| LF | LF menyampaikan bahwa setelah mengikuti pelatihan ini dirinya merasa lebih dapat meregulasi dirinya. Jika sebelumnya ia sering merasa kewalahan mengurus berbagai pekerjaan rumah sambil mengasuh kedua anaknya diwaktu yang bersamaan, kini dirinya dapat lebih menikmati setiap kegiatannya secara lebih berkesadaran. Sebelumnya ia merasa kebutuhan anaknya adalah prioritas bagi dirinya, sehingga ia sering kali mengabaikan kebutuhannya sendiri. Setelah berlatih <i>mindfulness</i> dan menyadari tanda ketegangan dalam dirinya, ia merasa dapat menentukan prioritas hal yang harus ia lakukan dan mengistirahatkan sejenak tubuhnya. Ia menyadari bahwa agar dapat memberikan respon pengasuhan yang baik, maka dirinya perlu menenangkan dirinya terlebih dahulu. Dengan latihan bersyukur ia juga lebih menyadari betapa besar karunia Tuhan melalui anaknya, yang membuatnya menjadi pribadi yang lebih tangguh dan kuat. Ia juga merasa tersadarkan bahwa perilaku diri yang sebelumnya sering membentak anak saat kesal adalah hal yang salah, karena sebenarnya anak keduanya merupakan anak yang ia idam-idamkan selama ini. Hal tersebut membuatnya semakin termotivasi dalam melakukan latihan <i>mindful parenting</i> agar dapat semakin menikmati waktu dalam mengasuh dan mengamati anaknya. Semakin sering berlatih teknik <i>mindful</i> dirinya merasa semakin memahami dan menghayati maksud dari latihan <i>mindful</i> yang ia lakukan tersebut. |
| NNA | Setelah mengikuti kegiatan pelatihan ini, NNA menyampaikan bahwa ia merasa lebih bisa mengontrol emosinya. Jika sebelumnya ia mudah sekali untuk memberikan respon otomatis terhadap anaknya, khususnya saat anaknya tidak mau makan yang membuat berat badan anaknya turun dibawah batas normal. Sekarang ia merasa memiliki pandangan baru saat melihat anaknya. Ia belajar dari latihan <i>mindful parenting</i> untuk melihat anaknya dengan keingintahuan yang tinggi seperti melihat sesuatu yang baru, bukan dari persepsi orang tua yang merasa paling mengenal anaknya. Ia menyadari dengan mengamati perilaku anaknya dengan penuh kesadaran membuatnya mampu memberikan respon pengasuhan yang sesuai dengan kebutuhan anaknya. Dengan mengaplikasikan latihan ini, ia menyadari bahwa cara memasaknya selama ini yang monoton membuat anaknya bosan, dan kurang nafsu makan. Dengan berlatih meditasi dan pernafasan yang lebih berkesadaran, ia juga merasa lebih dapat memberikan waktu untuk dirinya sendiri, karena melalui latihan <i>mindful</i> ia menyadari kebutuhan dirinya. NNA merasa lebih mudah menghayati latihan ini, karena mirip seperti latihan yoga yang biasa ia lakukan dahulu. |
| PD | PD menyampaikan bahwa setelah dirinya mengikuti pelatihan <i>mindful parenting</i> ia merasa mendapat wawasan dan pandangan baru dalam mengasuh anak dan memperlakukan dirinya sendiri. Selama ini ia sangat ingin menjadi ibu yang terbaik bagi anaknya, akan tetapi dengan banyaknya pekerjaan rumah tangga, menyelesaikan studi profesinya (S2) dan mengasuh anak membuatnya merasa kewalahan. Ia merasa pilihan hidupnya menjadi sangat terbatas karena perannya sebagai seorang ibu. Hal tersebut membuat dirinya lebih emosional dan memberikan respon otomatis saat pengasuhan. Dalam keadaan tertekan ia sering kali membentak atau mengabaikan anaknya. Ia pernah merasa tidak sanggup dan gagal menjadi seorang ibu saat berat badan anaknya turun dibawah rata-rata. Ia menjadi sangat tertekan saat suaminya harus bekerja dan hanya berdua di rumah dengan anaknya. Kekesalannya tersebut juga berdampak pada perilakunya terhadap suami sehingga membuat situasi rumah tangganya kurang sehat. PD menyampaikan setelah ia mencoba berlatih <i>mindful parenting</i> , dirinya menyadari bahwa selama ini ia terlalu sering bekerja secara |

| | |
|--|--|
| | <p><i>multitasking</i> dan memaksakan dirinya untuk menjadi “<i>supermom</i>” hingga melupakan kebutuhannya sendiri. Walaupun terkadang ia masih secara tidak sengaja memunculkan respon otomatis terhadap anaknya, namun ia merasa bisa lebih menikmati proses pengasuhan. Ia teringat kembali betapa menyenangkannya menghabiskan waktu bersama anak. Walaupun ia masih disibukan dengan berbagai pekerjaan rumah dan penyelesaian studinya, namun sekarang ia merasa bisa mengambil jeda saat merasa kewalahan dan menentukan prioritas. Ia tidak lagi berpikir harus segera memenuhi kebutuhan anaknya saat dirinya kewalahan atau tertekan, namun ia belajar untuk mampu mengambil jeda dan memberikan waktu sejenak bagi dirinya untuk menyelesaikan pekerjaannya satu per satu. Pelatihan ini juga membantunya untuk lebih asertif terhadap pasangannya, dengan mengkomunikasikan kebutuhan dan harapannya terhadap pasangan.</p> |
|--|--|

SIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap hasil pelaksanaan dari intervensi kelompok pelatihan *mindful parenting* secara daring yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan bahwa secara umum para peserta dapat menerima dan memahami materi *mindful parenting* yang diberikan. Setelah mengikuti pelatihan *mindful parenting* para peserta mampu mengaplikasikan materi yang disampaikan, hal ini nampak dari penyampaian peserta yang merasa dapat lebih meregulasi diri dalam pengasuhan dengan mengambil jeda sebelum memberikan respon pengasuhan, merasa lebih menikmati waktu pengasuhan bersama anak, mendengarkan anak dengan penuh perhatian, lebih menyadari kondisi emosi dan kebutuhan diri serta anaknya, mampu mengambil perspektif dari sudut pandang anak dan pasangan, serta mampu memberikan kasih sayang baik kepada diri sendiri maupun anak. Mereka juga menyampaikan bahwa perasaan tertekan dan cemas dalam proses pengasuhan berangsur-angsur berkurang dan merasa lebih percaya diri akan kemampuan mereka dalam memberikan pengasuhan kepada anaknya.

Berdasarkan analisis terhadap hasil pelatihan, nampak bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan skor *mindful parenting*. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *mindful parenting* dapat meningkatkan kemampuan *mindful parenting* bagi peserta. Lebih lanjut, jika dikaitkan dengan kedua variabel lain yang diukur dalam penelitian ini seperti stres pengasuhan dan efikasi pengasuhan, nampak bahwa seluruh peserta juga mengalami peningkatan skor pada variabel efikasi pengasuhan. Hal ini menunjukkan pelatihan *mindful parenting* dapat meningkatkan efikasi pengasuhan bagi peserta. Di lain sisi, terjadi penurunan skor pada variabel stres pengasuhan yang menunjukkan bahwa pelatihan *mindful parenting* dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan bagi peserta. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa intervensi kelompok berbasis *mindful parenting* yang dilakukan secara daring terhadap ibu rumah tangga dengan anak berusia dini dinilai cukup efektif dalam membantu meningkatkan kemampuan *mindful parenting* dan efikasi pengasuhan, serta menurunkan tingkat stres pengasuhan bagi peserta.

DAFTAR RUJUKAN

- Bemmelen, S. T. (2015). *State of the world's father country report: No Title*. MenCare ++.
- Bögels, S., Hoogstad, B., Van Dun, L., De Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(2), 193–209. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004190>
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful Parenting in Mental Health Care. *Mindfulness*, 1(2), 107–120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Bornstein, M. H. (2013). Parenting and child mental health: A cross-cultural perspective. *World Psychiatry*, 12(3), 258–265. <https://doi.org/10.1002/wps.20071>

- Brooks, J. R. (2008). *The Process of parenting 7th edition*. Mc Graw Hill.
- Chairini, N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia prasekolah di posyandu kemiri muka. *Skripsi*, 1–93. <http://repository.uinjkt.ac.id>
- Crnic, K., & Low, C. (2005). Everyday stresses and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Vol. Volume 5. Lawrence Erlbaum Associates.*, 5(Practical issues in parenting:), 243–267.
- Crnic, K., & Ross, E. (2017). *Parenting stress and parental efficacy*. In K. Deater-Deckard & R. Panneton (Eds.). *Parental Stress and Early Child Development*, 263. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress: Current perspectives in psychology*. Yale University Press.
- 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 and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Fatimah, S. (2015). *Pengaruh parenting self-efficacy dan dukungan sosial terhadap parenting stress pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus*.
- Glatz, T., & Buchanan, C. M. (2015). Change and predictors of change in parental self-efficacy from early to middle adolescence. *Developmental Psychology*, 51(10), 1367–1379. <https://doi.org/10.1037/dev0000035>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavaro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Hamasah, F. (2021). *(Skripsi) Kontribusi mindful parenting terhadap resiliensi pada remaja*.
- Johnston, C., & Mash, E. J. (2010). *Journal of Clinical Child Psychology A Measure of Parenting Satisfaction and Efficacy A Measure of Parenting Satisfaction and EfEf " Ic : acy. October 2012*, 37–41. <https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1802>
- Kendall-Tackett, K. (2007). A new paradigm for depression in new mothers: The central role of inflammation and how breastfeeding and anti-inflammatory treatments protect maternal mental health. *International Breastfeeding Journal*, 2, 1–14. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-2-6>
- Klassen, A. C., Creswell, J., Plano Clark, V. L., Smith, K. C., & Meissner, H. I. (2012). Best practices in mixed methods for quality of life research. *Quality of Life Research*, 21(3), 377–380. <https://doi.org/10.1007/s11136-012-0122-x>
- Larasati, E. S. (2020). *Hubungan antara dukungan suami dan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus*. Universitas Islam Indonesia.
- Lutfatulatifah, L. (2020). Dominasi Ibu Dalam Peran Pengasuhan Anak Dibenda Kerep Cirebon. *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 2(1), 67. <https://doi.org/10.24235/equalita.v2i1.7057>
- McMahon, C. A., & Meins, E. (2012). Mind-mindedness, parenting stress, and emotional availability in mothers of preschoolers. *Early Childhood Research Quarterly*, 27(2), 245–252. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2011.08.002>
- Menter, K., Ritchie, T., Ogg, J., Rogers, M., Shelleby, E. C., Santuzzi, A. M., & Wendel, M. J. (2022). Changes in Parenting Practices during the COVID-19 Pandemic: Child Behavior and Mindful Parenting as Moderators. *School Psychology Review*, 51(2 Child Behavior and Mindful parenting as Moderators.), 132–149. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1869497>
- Mills-Koonce, W. R., Appleyard, K., Barnett, M., Deng, M., Putallaz, M., & Cox, M. (2011). Adult attachment style and stress as risk factors for early maternal sensitivity and negativity. *Infant Mental Health Journal*, 32(3), 277–285. <https://doi.org/10.1002/imhj.20296>
- Nair, P., Schuler, M. E., Black, M. M., Kettinger, L., & Harrington, D. (2003). Cumulative environmental risk in substance abusing women: Early intervention, parenting stress, child abuse potential and child development. *Child Abuse and Neglect*, 27(9), 997–1017. <https://doi.org/10.1016/S0145->

2134(03)00169-8

- Östberg, M., Hagekull, B., & Hagelin, E. (2007). Stability and prediction of parenting stress. *Infant and Child Development*, 2(16), 207–223. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/icd.516>
- Owens, E. B., Hinshaw, S. P., Arnold, L. E., Cantwell, D. P., Elliott, G., Hechtman, L., Jensen, P. S., Newcorn, J. H., Severe, J. B., Vitiello, B., Kraemer, H. C., Abikoff, H. B., Conners, C. K., Greenhill, L. L., Hoza, B., March, J. S., Pelham, W. E., Swanson, J. M., Wells, K. C., & Wigal, T. (2003). Which treatment for whom for ADHD? Moderators of treatment response in the MTA. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(3), 540–552. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.3.540>
- Pakdaman, S. N. (2014). Susan Bögels and Kathleen Restifo: Mindful Parenting: A Guide for Mental Health Practitioners. Springer, New York, 2014, 328 pp. *Mindfulness*, 5(4), 467–470. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0256-0>
- Putri, K. A. K., & Sudhana, H. (2013). Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 94–105. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p10>
- Range, K., M. D., & Moser, Y. A. (2012). 基因的改变 NIH Public Access. *Bone*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1080/09540121.2010.487085>.Anxiety/Stress
- Reyno, S. M., & McGrath, P. J. (2006). Predictors of parent training efficacy for child externalizing behavior problems - A meta-analytic review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 47(1), 99–111. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2005.01544.x>
- Shin, J. Y., & McDonough, R. G. (2008). Types, availability, and perception of social support among parents of young children with cognitive delays in Vietnam. *International Journal of Rehabilitation Research*, 31(2), 131–139. <https://doi.org/10.1097/MRR.0b013e3282fc1003>
- Skreden, M., Skari, H., Malt, U. F., Haugen, G., Pripp, A. H., Faugli, A., & Emblem, R. (2010). Long-term parental psychological distress among parents of children with a malformation - A prospective longitudinal study. *American Journal of Medical Genetics, Part A*, 152(9), 2193–2202. <https://doi.org/10.1002/ajmg.a.33605>
- Timko, C., Stovel, K. W., & Moos, R. H. (1992). Functioning among mothers and fathers of children with juvenile rheumatic disease: A longitudinal study. *Journal of Pediatric Psychology*, 17(6), 705–724. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/17.6.705>
- Whittle, S., Bray, K., Lin, S. C., & Schwartz, O. (2020). Parenting and child and adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Center for Open Science*, 1, 42. <https://doi.org/https://doi.org/10.31234/osf.io/ag2r7>