

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji ada-tidaknya hubungan antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dengan menggunakan uji korelasi non-parametrik Kendall's Tau B, telah didapatkan hasil nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,428, dengan nilai signifikansi yakni sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, atau ada hubungan antara stres pengasuhan dan *mindful parenting* pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Hubungan bersifat negatif yang artinya semakin tinggi *mindful parenting* yang dimiliki ibu maka semakin rendah stres pengasuhan pada ibu bekerja. Begitu juga dengan sebaliknya, semakin rendah *mindful parenting* yang dimiliki ibu maka semakin tinggi stres pengasuhannya.

Adanya korelasi tersebut juga terlihat pada hasil tabulasi silang antara kedua variabel penelitian. Pada Tabel 4.7 tertulis bahwa mayoritas responden berada pada tingkat stres pengasuhan yang rendah dan tingkat *mindful parenting* tinggi, artinya ibu yang tidak merasa terbebani dengan tugas pengasuhan ternyata menerapkan *mindful parenting* dengan baik pada anaknya.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian milik Afaf dan Kumalasari (2019), dimana penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat peran *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dasar. Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut, disebutkan bahwa *mindful parenting* memiliki peran penting dalam pengasuhan sebesar 39,7%. Hal ini menunjukkan bahwa ketika ibu mampu mengaplikasikan *mindful parenting* dalam hal mengasuh anak maka hal itu ikut berperan pada rendahnya tingkat stres pengasuhan pada ibu.

Selanjutnya, data penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat stres pengasuhan sebagian besar responden berada pada kategori sedang, rendah dan

sangat rendah, yang artinya secara umum mayoritas responden tidak terlalu merasa terbebani dengan tugas pengasuhan anak. Stres pengasuhan mencakup 2 aspek yaitu aspek *pleasure* dan aspek *strain*. Dilihat dari aspek *pleasure*, sebagian besar responden berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, yang artinya mereka mengalami aspek positif dari pengasuhan anak seperti kegembiraan dan kebahagiaan. Dilihat dari aspek *strain*, responden tersebar pada kategori rendah, sedang, dan tinggi, yang artinya hampir sebagian responden mengalami ketidaknyamanan yang kuat akibat tuntutan sebagai orangtua dalam hal waktu, tenaga, atau ekonomi, sedangkan sebagian lagi meraskan ketidaknyamanan yang sama pada tingkat yang lebih ringan.

Data *mindful parenting* pada responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dan tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden telah menerapkan *mindful parenting* terhadap anak mereka dengan baik atau cukup baik.

*Mindful parenting* mencakup 5 aspek. Arah sebaran data pada dimensi mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati pada *mindful parenting* pada tabel 4.10, yakni mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati menunjukkan nilai tertinggi lebih mengarah pada kategori tinggi dan sedang. Artinya responden mampu mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati terhadap anak dengan cukup baik.

Arah sebaran data pada dimensi pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi pada *mindful parenting* pada tabel 4.11, yakni pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi menunjukkan nilai tertinggi pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Artinya mayoritas responden telah memiliki pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi dengan baik.

Arah sebaran data pada dimensi pengaturan emosi atau kecerdasan emosional pada *mindful parenting* pada tabel 4.12, yakni pengaturan emosi atau kecerdasan emosional menunjukkan bahwa nilai tertinggi pada kategori sedang dan tinggi. Artinya mayoritas responden memiliki pengaturan emosi yang cukup baik.

Arah sebaran data pada dimensi pola asuh bijaksana dan tidak berlebihan (pengendalian diri) pada tabel 4.13, pada *mindful parenting* yakni pola asuh bijaksana dan tidak berlebihan menunjukkan bahwa nilai tertinggi pada kategori rendah, sedang dan tinggi. Artinya ada responden yang telah memiliki pola asuh bijaksana dan tidak berlebihan, namun ada pula responden yang belum memilikinya.

Arah sebaran data pada dimensi welas asih pada tabel 4.14, *mindful parenting* yakni welas asih menunjukkan nilai tertinggi adalah pada kategori sedang dan tinggi. Artinya sebagian besar responden memiliki welas asih yang cukup baik terhadap anak. *Mindful parenting* mencakup 5 aspek. Arah sebaran data pada dimensi pertama *mindful parenting* yakni mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati menunjukkan nilai tertinggi lebih mengarah pada kategori tinggi dan sedang. Artinya responden mampu mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati terhadap anak dengan cukup baik.

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa pada responden penelitian ini menunjukkan skor yang dominan pada aspek *mindful parenting* yang pertama yaitu pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi (kategori tinggi dan sangat tinggi). Aspek yang juga menonjol berikutnya adalah aspek kedua, yakni pengaturan emosi atau kecerdasan emosional, diikuti aspek kelima, yaitu welas asih (kategori sedang dan tinggi). Sedangkan untuk 2 aspek sisanya, yaitu aspek pengaturan emosi dan aspek pola asuh bijaksana dan tidak berlebihan, datanya tersebar pada kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Sumbangan efektif *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan adalah sebesar 18,3%. Hal ini berarti terdapat faktor-faktor selain *mindful parenting* yang juga ikut berpengaruh pada stress pengasuhan yaitu sebesar 81,7%. Faktor-faktor tersebut tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini juga memiliki keterbatasan, yaitu jumlah responden terbatas karena jumlah subjek yang terbatas, sehingga hasil penelitian ini kurang dapat digeneralisasikan pada pada semua ibu bekerja. Selain itu, terdapat beberapa

aitem dalam skala stress pengasuhan dan *mindful parenting* yang memiliki nilai koefisien validitas  $< 0.3$  namun tetap dipertahankan karena peneliti menggunakan alat ukur milik orang lain.

## 5.2 Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan, dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,428$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,00$  ( $p < 0,05$ ). Arah hubungan negatif, berarti semakin baik ibu dalam menerapkan *mindful parenting* maka semakin rendah stres pengasuhan yang dialami. Begitu pun sebaliknya, semakin kurang baik ibu dalam menerapkan *mindful parenting* ibu maka semakin tinggi stres pengasuhannya. Sumbangan efektif *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan adalah sebesar  $18,3\%$ .

## 5.3 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti, sebagai berikut :

a. Bagi subjek penelitian dan para ibu bekerja yang memiliki anak usia dini

Subjek penelitian dan para ibu bekerja yang memiliki anak usia dini, dapat menerapkan *mindful parenting* dalam mengasuh anak dikarenakan dapat berdampak positif bagi anak dan orangtua.

b. Bagi perusahaan atau organisasi yang memiliki karyawan yang berperan ganda sebagai ibu anak usia dini.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi perusahaan atau organisasi yang memiliki karyawan yang berperan ganda sebagai ibu anak usia dini, agar dapat memberikan dukungan kepada ibu bekerja agar kinerjanya tetap baik, antara lain dengan mengadakan seminar atau pelatihan tentang *mindful parenting*, sehingga stres pengasuhan yang dirasakan ibu dapat dikurangi dan akhirnya ibu dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan baik.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah jumlah subjek penelitian. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai stres pengasuhan dan *mindful parenting* lebih lanjut. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya lebih mengembangkan penelitiannya untuk dapat membantu menurunkan tingkat stres pengasuhan pada ibu bekerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A.T. (2020). *Parenting Stres pada Ibu Bekerja (Studi Deskriptif pada Ibu Bekerja di Bank)*. Semarang: Fakultas Psikologi
- Ahern, L.S. (2004). *Psychometric Properties of the Parenting Stres Index-Short form* (Thesis). North Carolina State University: Departement of Psychology.
- Ashley, Louie., Cromer, L.D., & Berry, J.O.(2017). Assessing Parenting *Stres*: Review of the Use and Interpretation of the Parental *Stres* Scale. *Family Journal*, 25359-367
- Berry, J.O., & Jones, W.H. (1995). The Parental *Stres* Scale : Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationship*. 12(13), 463-472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stres (Current Perpectives in Psychology)*. London: Yale University Press.
- Duncan, L.G., Coatsworth, J.D., & Greenberg, M.T. (2009). A model of Mindful Parenting: Implications for Parent-child Relationship and Prevention Research. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 12, 255–270. doi:10.1007/s10567-009-0046-3
- Firda, Yunizar. (2018). *Hubungan Mindful Parenting dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) TPA Kabupaten Jember*. Universitas Jember: Fakultas Keperawatan
- Hay, H., Jerf W. K., Y., dkk. (2018). *Validating of The Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale in Hong Kong Chinese*. <https://www.researchgate.net › 2361...Mindful Parenting Assessed Further: Psychometric Properties>
- Kiong, M. (2015). *Mindful Parenting* : Kemendikbud
- Kumalasari, D., & Endang, F. (2020). The Role of Mindful Parenting to the Parenting *Stres* in Mothers With Children at Early Age. *Jurnal Psikologi*. 19(2), 135-142
- Masturoh, M & Nauri, A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Moreira, H., & Maria, C. (2018). The Association Between Self-Critical Rumination and Parenting *Stres*: The Mediating Role of Mindful Parenting.

*Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1072-x>

- Nur, Unique, A., Makmuroh, S., Andhita, N. (2021). Pengaruh Mindful Parenting terhadap *Stres* Pengasuhan pada Guru Wanita yang Memiliki Anak Sekolah Dasar. Bandung: *Journal Riset Psikolgi*. 1(1), 69-75
- Safira, A., Makmuroh, S., Adhita, N. (2021). Pengaruh *Mindful Parenting* Terhadap *Stres* Pengasuhan Ibu Rumah Tangga dalam Pendampingan Pendidikan Jarak Jauh. Bandung: Universitas Islam Bandung. 7(2).
- Siyoto, Sandu. & Ali, S.(2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (1). Yogyakarta: Media Publising. 978-602-1018-18-7
- Sofyan, Iyan. (2018). Mindful Parenting Strategi Membangun Pengasuhan Positif Dalam Keluarga. *Journal of Early Childhood Care & education*. Vol.1 No.2: 41-47.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.