

**EFEKTIVITAS INTERVENSI *MINDFUL PARENTING*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PENGASUHAN
ORANGTUA SELAMA PANDEMI**

TESIS

DIAJUKAN SEBAGAI PERSYARATAN MEMPEROLEH

GELAR MAGISTER PSIKOLOGI

MAYORING PSIKOLOGI PENDIDIKAN



Disusun oleh:

NATASSA R. TEJENA

NIM. 111724153008

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS AIRLANGGA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tesis ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing I untuk diujikan pada Ujian Tesis

Surabaya, 29 Mei 2022

Dosen Pembimbing I



Dr. Primatia Yogi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog
NIP. 197901032006042001

HALAMAN PERSETUJUAN

Tesis ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing II untuk diujikan pada Ujian Tesis

Surabaya, 30 Mei 2022

Dosen Pembimbing II



Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog
NIP. 197202271998022001

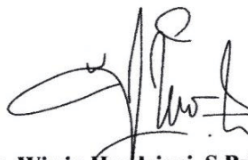
HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji

Pada hari Kamis, 30 Juni 2022

Dengan susunan Dewan Penguji sebagai berikut:

Ketua Penguji



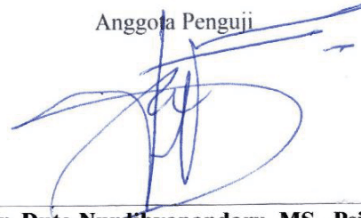
Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si.
NIP. 197811022005012003

Sekretaris Penguji



Dr. Dewi Retno Suminar, M.Si., Psikolog
NIP. 196703131991032002

Anggota Penguji



Dr. Duta Nurdibyanandaru, MS., Psikolog
NIK. 195501032020037101

Pembimbing Ketua



Dr. Primatia Yogi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog
NIP. 197901032006042001

Pembimbing Kedua



Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog
NIP. 197202271998022001



LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya tulis merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Terdapat bagian-bagian tertentu dalam Tesis ini yang saya peroleh dari hasil karya orang lain, namun telah saya cantumkan sumber dari hasil karya tersebut beserta penulis dari karya tersebut berdasarkan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam Tesis ini, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Denpasar, Juni 2022

Yang Menyatakan



Natassa R. Tejena

NIM. 111724153008

HALAMAN MOTTO

“If you get tired, learn to rest, not to quit”

– Banksy –

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan

Kepada diri saya sendiri

Yang sudah berjuang dalam menjalani segala prosesnya

Kepada Papa dan Mama Saya

Kepada Suami dan Anak dalam Kandungan Saya

Yang saya cintai

KATA PENGANTAR

Penulisan karya ilmiah berupa tesis merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi Magister Psikologi Profesi di Universitas Airlangga Surabaya. Penelitian tesis ini berjudul “Efektivitas intervensi *Mindful Parenting* terhadap Penurunan Tingkat Stres Pengasuhan Orangtua Selama Pandemi”. Tesis ini dipersiapkan sejak bulan Agustus 2020 dan dilaksanakan pada bulan Maret hingga Mei 2022. Karya tulis ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari pihak-pihak mendukung proses penyelesaian laporan ini. Melalui kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga periode 2021-2025. Terima kasih atas kesempatan yang diberikan sehingga penulis dapat menimba ilmu di Fakultas Psikologi UNAIR dan menyelesaikan karya tulis tesis ini.
2. Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Airlangga periode 2021-2025, dosen pembimbing tesis II dan dosen pembimbing PKPP penulis. Terima Kasih kepada Bu Neny atas kesediaannya dalam berbagi ilmu, membimbing, dan memberikan semangat pada penulis mulai dari PKPP hingga penyusunan tesis.
3. Dr. Ike Herdiana, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Magister Profesi Psikologi Universitas Airlangga Surabaya periode 2021-2025. Terima kasih kepada Ibu Ike yang selalu bersedia meluangkan waktu menanyakan *progress* saya dan membantu kesulitan-kesulitan yang saya hadapi saat penyusunan karya tulis tesis ini.
4. Dr. Primatia Yogi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing tesis I. Terima kasih kepada Bu Mima yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberi saran dan dukungan kepada saya dalam mengerjakan karya tulis tesis ini.
5. Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si., Dr. Dewi Retno Suminar, M.Si., Psikolog, Dr. Duta Nurdibyanandaru, MS., Psikolog selaku dosen penguji

tesis. Terima kasih telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada karya tulis tesis ini.

6. Tiara Diah Sosialita, M.Psi., Psikolog; I Gusti Ayu Diah Fridari, M.Psi., Ph.D., Psikolog; Nago Tejena, M. Psi., Psikolog; selaku *professional judgement* pada modul intervensi tesis ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, atas segala ilmu berharga yang diberikan selama penulis menempuh pendidikan Mapro.
8. Seluruh staff dan pegawai Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, yang selalu bersedia membantu saya dalam birokrasi dan kebutuhan akademik.
9. Dr. I Made Rustika, M.Si., Psikolog, selaku dosen Universitas Udayana yang telah membimbing, memberikan ilmu dan dukungan selama penulis melaksanakan studi.
10. Papa, Merta Ada dan Mama, Kho Pik Sien. Terima kasih sudah membesarkan, mendidik dan memberi dukungan pada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan studi ini.
11. Kakak, Nago Tejena, M. Psi., Psikolog dan Adik, Naradogosa Tejena. Terima kasih sudah menjadi teman untuk seumur hidup dan memberikan dukungan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi.
12. Suami, dr. Renaldi Prasetyo, terima kasih sudah merawat, menyayangi, dan mendukung penulis. Semoga penulis juga selalu bisa melakukan hal sama untuknya.
13. Papa dan Mama Mertua, terima kasih sudah menerima dan merawat saya seperti anak sendiri.
14. Gegek, teman terbaik saya. Terima kasih selalu mau mendengarkan curhatan penulis, baik untuk hal yang penting maupun hal sepele. Terima kasih sudah selalu bersedia membantu dan direpotkan oleh penulis.
15. Sahabat-sahabat penulis, Karina, Fani, Felie, dan Sonia. Terima kasih sudah bersedia mendengar keluh kesah dan menghibur penulis selama penyusunan tesis ini.
16. Rekan seperjuangan Magister Profesi Pendidikan, Winda dan Kak Ayumas, beserta teman-teman Magister Profesi lainnya, Ana, Dawid, Icha, Diffi, Mas

Pur, Mbak Tika dan yang saya tidak bisa sebut satu persatu. Terima kasih telah berjuang bersama dan membantu saya selama proses studi ini.

17. Terima kasih kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang membantu, memberikan dukungan, kemudahan dan kelancaran hingga tesis ini selesai. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan segala kritik dan saran pengembangan agar tesis ini dapat menjadi lebih baik. Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi banyak pihak.

Denpasar, 3 Juni 2022

Penulis,

Natassa R. Tejena

ABSTRAK

Natassa R. Tejena, 111724153008, Efektivitas Intervensi *Mindful Parenting* terhadap Penurunan Tingkat Stres Pengasuhan Orangtua Selama Pandemi, Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2022.

Pandemi Covid-19 menimbulkan berbagai *stressor* baru pada orangtua yang dapat menyebabkan peningkatan stres pengasuhan. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah intervensi yang dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan pada orangtua. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi *Mindful Parenting* untuk menurunkan tingkat stres pengasuhan yang dialami orangtua selama pandemi.

Penelitian ini menggunakan metode *one-group pretest-posttest* yang melibatkan 6 orang ibu yang memiliki anak yang sedang mengikuti pembelajaran *online* di tingkat TK atau SD. Stres pengasuhan diukur menggunakan skala PSI-SF yang disusun oleh Abidin (1995). Intervensi *Mindful Parenting* yang diberikan secara *online* melalui aplikasi *zoom* terdiri dari 8 sesi yang berpedoman pada prosedur *Mindful Parenting* yang disusun oleh Bogels dan Restifo (2014).

Berdasarkan hasil analisis data skor stres pengasuhan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*, diperoleh hasil $p=0,028$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres pengasuhan subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Perhitungan *effect size* menunjukkan bahwa intervensi *Mindful Parenting* memberikan efek yang besar dalam menurunkan tingkat stres pengasuhan subjek (*effect size* = 0,89). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi *Mindful Parenting* efektif untuk menurunkan tingkat stres pengasuhan orangtua selama pandemi.

Kata kunci: *mindful parenting*, stres pengasuhan, orangtua, pandemi.

ABSTRACT

Natassa R. Tejena, 111724153008, Effectiveness of Mindful Parenting Interventions on Reducing Parenting Stress Levels During Pandemic, Master Thesis, Faculty of Psychology Universitas Airlangga Surabaya, 2022.

The Covid-19 pandemic presents parents with new stressors that can lead to increased parenting stress. Therefore, parents need an intervention that can reduce the level of parenting stress during pandemic. This study aims to examine the effectiveness of the Mindful Parenting intervention to reduce the level of parenting stress experienced by parents during the pandemic.

This study uses a one-group pretest-posttest method involving 6 mothers whose children is doing online learning at kindergarten or elementary school level. Parenting stress was measured using the PSI-SF scale by Abidin (1995). The Mindful Parenting intervention which is given through zoom application consisted of 8 sessions guided by the Mindful Parenting Guide by Bogels and Restifo (2014).

The result of the data analysis of parenting stress scores using the Wilcoxon signed rank test were $p = 0.028$ ($p < 0,05$), which means that there is a significant difference between the level of parenting stress of the research subjects before and after the intervention. The effect size calculation shows that the Mindful Parenting intervention has a large effect in decreasing parenting stress of the subject (*effect size* = 0,89). Thus, it can be concluded that the Mindful Parenting intervention is effective in reducing parenting stress levels during the pandemic.

Keywords: mindful parenting, parenting stress, parents, pandemic.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR ISTILAH	xviii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	16
1.3. Identifikasi Masalah	16
1.4. Tujuan Penelitian.....	20
1.5. Manfaat Penelitian.....	21
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN	 23
2.1. Kajian Pustaka	23
2.1.1. Definisi Orangtua	23
2.1.2. Orangtua dan Pengasuhan Saat Pandemi	26
2.1.3. Teori stres	28
2.1.4. <i>Eustress</i> dan <i>Distress</i>	28
2.1.5. <i>Cognitive Appraisal</i> dan <i>Coping Stress</i>	29
2.1.6. Teori Stres Pengasuhan	37
2.1.7. Definisi Stres Pengasuhan	39
2.1.8. Domain Stres Pengasuhan	41
2.1.9. Stres Pengasuhan di masa Pandemi.....	43

2.1.10. Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres pengasuhan.....	50
2.1.11. <i>Mindfulness</i>	59
2.1.12. <i>Mindful Parenting</i>	65
2.1.13. Dimensi <i>Mindful Parenting</i>	67
2.1.14. Prosedur Pelaksanaan <i>Mindful Parenting</i>	73
2.1.15. Intervensi <i>Online</i>	76
2.1.16. Intervensi Kelompok secara <i>Online</i>	83
2.1.17. Efektivitas <i>Mindful Parenting</i> terhadap Stres Pengasuhan	87
2.2. Kerangka Teoritis	93
2.3. Hipotesis	94
BAB III METODE PENELITIAN	95
3.1. Tipe Penelitian.....	95
3.2. Desain Penelitian Eksperimen.....	95
3.3. Identifikasi Variabel Penelitian	96
3.3.1. Variabel bebas	96
3.3.2. Variabel tergantung	96
3.4. Definisi Operasional Variabel Penelitian	97
3.4.1. Pelatihan <i>Mindful parenting</i>	97
3.4.2. Stres pengasuhan	98
3.5. Subjek Penelitian	99
3.6. Teknik Pengumpulan Data dan Intervensi	100
3.6.1. Skala Stres Pengasuhan (PSI-SF).....	100
3.6.2. Metode Skoring Alat Ukur PSI-SF.....	101
3.6.3. Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur PSI-SF	102
3.6.4. Modul	103
3.7. Rencana Teknis Pengambilan Data	111
3.8. Analisis Data	112
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	114
4.1. Setting Penelitian.....	114
4.1.1. Lokasi Penelitian	114
4.1.2. Persiapan Penelitian.....	114
4.2. Waktu Penelitian	117
4.3. Hasil Penelitian.....	117
4.3.1. Gambaran Deskriptif Subjek Penelitian	117

4.3.2. Deskripsi Hasil Kegiatan.....	118
4.3.3. Evaluasi Kegiatan.....	140
4.4. Hasil Analisis Data.....	142
4.4.1. Distribusi Frekuensi.....	142
4.4.2. Uji Hipotesis.....	143
4.4.3. Uji Efektivitas.....	144
4.5. Pembahasan	144
4.6. Keterbatasan Penelitian	159
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	159
5.1. Kesimpulan.....	159
5.2. Saran.....	160
5.2.1 Saran Untuk Subjek Penelitian.....	160
5.2.2 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya.....	162
DAFTAR PUSTAKA.....	163
LAMPIRAN.....	173

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Gambaran Skala Stres Pengasuhan (<i>Parenting Stress Index-Short Form</i>)	101
Tabel 3.2. Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur PSI-SF	102
Tabel 3.3. Rancangan Modul	105
Tabel 3.4. Kritik dan Saran Modul Mindful Parenting oleh Professional Judgement.....	109
Tabel 3.5 Kriteria Interpretasi <i>Effect Size</i>	113
Tabel 4.1. Waktu Pelaksanaan Intervensi	117
Tabel 4.2. Gambaran Subjek Penelitian.....	118
Tabel 4.3. Permasalahan yang dialami Subjek	121
Tabel 4.4. Pengalaman Subjek dalam Menerapkan Identifikasi Skema, <i>Breathing Space</i> dan <i>Self-compassion</i> Saat Mengalami Situasi Stres.....	133
Tabel 4.5. Perubahan yang Dirasakan Subjek.....	138
Tabel 4.6. Evaluasi Reaksi.....	140
Tabel 4.7. Evaluasi Kebermanfaatan Aktivitas dalam Pelatihan.....	142
Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Skor PSI-SF subjek	143
Tabel 4.9. Kategorisasi Tingkat Stres Pengasuhan	143
Tabel 4.10. Hasil Uji <i>Wilcoxon signed-rank test</i>	143

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Kurva Yerkes-Dodson (Gaol, 2016)	4
Gambar 2.1. Kerangka Teoritis.....	93

DAFTAR LAMPIRAN

Surat Pernyataan Rater Modul	173
Modul	179
Lembar Observasi	342
Skala Stres Pengasuhan.....	373
<i>Informed Consent</i>	373
Hasil Uji Statistik (SPSS)	391

DAFTAR ISTILAH

- Breathing space* : jeda untuk bernafas selama 3 menit yang dapat membantu orangtua untuk melangkah keluar dari kebiasaan pengasuhan yang otomatis dan melakukan pengasuhan yang *mindful* (Bogels & Restifo, 2014).
- Cognitive Appraisal* : sebuah proses evaluasi yang menentukan mengapa dan sejauh mana transaksi tertentu atau rangkaian transaksi antara individu dengan lingkungan menimbulkan stres (Lazarus & Folkman, 1984)
- Coping Stress* : usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang spesifik yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki (Lazarus & Folkman, 1984).
- Distress* : stres tinggi yang memberikan dampak negatif berupa perasaan negatif dan masalah fisik (Lazarus & Folkman, 1984).
- Eustress* : stres dalam tingkat tertentu yang memberikan dampak positif berupa perasaan positif dan keadaan fisik yang sehat (Lazarus & Folkman, 1984).
- Mindful Parenting* : aplikasi dari *mindfulness* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pengasuhan dengan meningkatkan kualitas perhatian orangtua, meningkatkan kesadaran stres orangtua, mengurangi reaktivitas orangtua, dan menurunkan kemungkinan terjadinya pola asuh yang disfungsi (Bogels & Restifo, 2014).
- Mindfulness* : pemberian perhatian terhadap pengalaman yang terjadi saat ini secara sengaja tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 1994).
- Primary Appraisal* : penilaian individu terhadap suatu peristiwa, yang mencakup pemikiran apakah peristiwa tersebut relevan, memberikan kesejahteraan terhadap individu atau justru menimbulkan masalah (Lazarus & Folkman, 1984).
- Secondary Appraisal* : fitur penting saat berhadapan dengan peristiwa stres, mencakup penilaian mengenai apa yang dapat dilakukan dan apa yang harus dipertaruhkan (Lazarus & Folkman, 1984)
- Self-compassion* : belas kasih terhadap diri sendiri pada saat penderitaan muncul dibanding menumpuk lebih banyak kritik pada diri sendiri (Bogels & Restifo, 2014).