

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Sebagaimana kita ketahui, saat ini dunia sedang menghadapi pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 telah digambarkan oleh beberapa peneliti sebagai situasi yang dapat memicu stres dan menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental baru (Galea, dkk., 2020; Horesh & Brown, 2020). Berdasarkan survei yang telah dilakukan oleh APA (2020), rata-rata tingkat stres masyarakat selama pandemi lebih tinggi daripada beberapa tahun sebelumnya, di mana orangtua menunjukkan peningkatan stres yang lebih tinggi daripada orang dewasa tanpa anak. Penelitian yang dilakukan oleh Adams, dkk. (2021) juga mendukung penelitian tersebut, di mana didapat hasil bahwa saat pandemi 71,1% dari 433 orangtua melaporkan peningkatan stres terutama stres terkait pengasuhan. Stres pengasuhan merupakan pengalaman stres atau ketidaknyamanan yang dihasilkan dari tuntutan peran pengasuhan (Deater-Deckard, 2004).

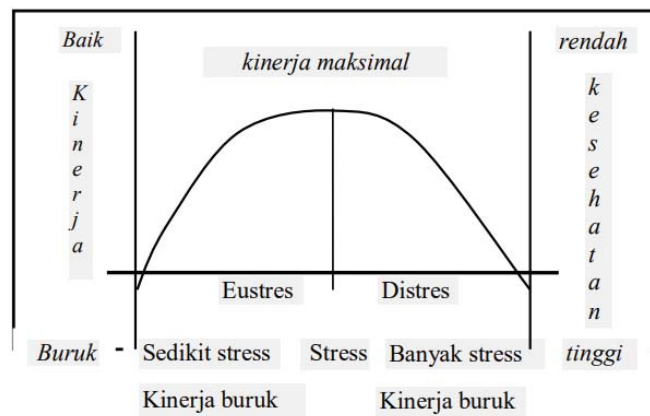
Stressor pengasuhan orangtua selama pandemi berkaitan dengan pengelolaan pendidikan anak, pengelolaan pekerjaan, pemenuhan kebutuhan dasar, dan akses ke layanan kesehatan. Sebagai upaya mencegah penyebaran virus Covid-19, pemerintah melakukan berbagai rekomendasi seperti meningkatkan jarak fisik, menutup sekolah, tempat penitipan anak, dan berbagai bisnis yang menyediakan pelayanan jasa. Orangtua yang sebelumnya mengandalkan sekolah, tempat penitipan anak ataupun kerabat untuk

membantu sebagian tugas pengasuhan mereka, harus melakukan beberapa perubahan saat pandemi. Orangtua yang tetap bekerja kemungkinan besar akan bekerja dari rumah sambil secara bersamaan mengasuh anak atau mungkin orangtua tetap bekerja dari kantor sambil berusaha mengoordinasikan pengasuhan anak karena sebagian besar pusat pengasuhan anak dan sekolah ditutup. Orangtua juga kemungkinan besar harus membantu pekerjaan sekolah atau memberikan pendidikan *full-time* kepada anak-anak mereka saat anak melakukan pembelajaran jarak jauh (Fisher, dkk., 2020). Kemudian, orangtua yang dulunya mengandalkan teman ataupun kerabat untuk menjadi sumber dukungan sosial sekarang harus beradaptasi dengan kebijakan untuk menjaga jarak fisik. Kebijakan tersebut menyebabkan terbatasnya kesempatan orangtua untuk bertemu dengan teman atau kerabat yang dapat menimbulkan perasaan isolasi pada orangtua (Kerr, dkk., 2021). Selain itu, saat pandemi orangtua juga menghadapi kekhawatiran tentang bagaimana menjaga kesehatan dan keselamatan keluarga serta bagaimana mempertahankan keamanan pekerjaan dan kondisi finansial mereka guna memenuhi kebutuhan keluarga (Brown, dkk., 2020).

Orangtua melaporkan beberapa perubahan perilaku pengasuhan yang disebabkan oleh *stressor-stressor* pengasuhan tambahan selama pandemi. Dibandingkan dengan sebelum Covid-19, orangtua melaporkan bahwa mereka terlibat dalam lebih banyak konflik dan lebih sering berteriak pada anak. Orangtua melaporkan bahwa mereka lebih sedikit memberikan pujian atau apresiasi terhadap anak dibandingkan dengan sebelum Covid-19. Orangtua juga

melaporkan bagaimana emosi seperti kekhawatiran, kecemasan, kesepian, isolasi, frustrasi dan kemarahan mengganggu kemampuan mereka untuk menjalankan peran orangtua. Kemudian, lebih dari separuh orangtua melaporkan bahwa masalah terkait pekerjaan yang ditimbulkan dari pandemi juga mengganggu kemampuan mereka untuk menjadi orangtua (Kerr, dkk., 2021).

Sebenarnya, *stressor* bukanlah sesuatu yang selalu memberikan dampak negatif. Stres merupakan sebuah bagian dari hidup yang tidak bisa terelakkan yang apabila dialami pada tingkat tertentu dan dapat dikelola dengan baik dapat memberikan dampak positif pada individu. Menurut Lazarus (dalam Kupriyanov dan Zhdanov, 2014), *eustress* memberikan dampak positif berupa perasaan positif dan keadaan fisik yang sehat, sedangkan *distress* merupakan stres tinggi yang memberikan dampak negatif berupa perasaan negatif dan masalah fisik. Ketika seseorang mengalami *eustress*, maka kinerja dan kesehatan individu tersebut akan meningkat. Sebaliknya, ketika seseorang mengalami *distress*, maka kinerja dan kesehatannya akan memburuk dan menimbulkan gangguan hubungan dengan orang lain (Greenberg, 2006). Pada gambar berikut, kurva Yerkes-Dodson menunjukkan bagaimana perbedaan antara *distress* dan *eustress*.



Gambar 1.1. Kurva Yerkes-Dodson (Gaol, 2016)

Mengacu pada kurva Yerkes-Dodson, Le Fevre, Matheny dan Kolt (2003) menginterpretasikan bahwa stres yang bisa berdampak positif (*eustress*) terhadap kesehatan dan kinerja adalah stres yang tidak melebihi tingkat maksimal. Sedangkan, stres berlebihan atau melebihi tingkat maksimal bisa memberikan dampak negatif (*distress*) terhadap kinerja dan kesehatan. Le Fevre, Matheny dan Kolt (2003) mengemukakan bahwa sebuah stres dibedakan menjadi *eustress* atau *distress* berdasarkan persepsi individual terhadap intensitas dari *stressor* (tuntutan) dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan. Apabila dikaitkan dengan konteks pengasuhan, dapat dikatakan bahwa apabila orangtua merasa dapat mengatasi tuntutan pengasuhan dengan kemampuan atau sumber daya yang tersedia, maka orangtua akan mengalami *eustress* yang mengakibatkan peningkatan kinerja pengasuhannya. Sebaliknya, apabila orangtua merasa tuntutan pengasuhan yang diterima lebih besar dari kemampuan atau sumber daya yang tersedia, maka orangtua akan

mengalami *distress* yang menyebabkan penurunan kinerja pengasuhan dan penurunan kesehatan baik secara fisik dan psikis.

Melalui pemaparan *stressor-stressor* pengasuhan orangtua selama pandemi dan bagaimana *stressor-stressor* tersebut menyebabkan penurunan kinerja pengasuhan pada orangtua, dapat dikatakan bahwa orangtua mengalami *distress* selama pandemi. Selain penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat beberapa penelitian lain yang juga menunjukkan bahwa orangtua mengalami *distress* selama pandemi Covid-19. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Brown, dkk. (2020) di Amerika terkait stres yang dialami oleh orangtua selama pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa para orangtua merasa kesehatan fisik dan mental mereka serta *well being* anak-anak mereka telah dipengaruhi oleh kebijakan untuk diam di rumah. Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Seguin, dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa 28% orangtua melaporkan stres pengasuhan yang tinggi selama dilakukannya pembelajaran *online*. Orangtua mengalami stres tingkat tinggi karena harus mengelola pembelajaran anak dari rumah dan juga mengelola tanggung jawab rumah tangga secara terus-menerus. Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Susilowati dan Azzasyofia (2020) terhadap 223 orangtua yang memiliki anak yang mengikuti kegiatan belajar dari rumah, menunjukkan bahwa 10,31 persen responden memiliki tingkat stres tinggi. Tingkat stres yang tinggi dipengaruhi oleh ketidakmampuan orangtua dalam membimbing pembelajaran, masalah kesehatan keluarga, dan masalah ekonomi keluarga. Keempat, survei yang dilakukan oleh peneliti kepada 364 orangtua yang menemani anak selama

belajar di rumah berdasarkan skala stres pengasuhan oleh Abidin (1995). Berdasarkan survei tersebut, 14,5 % orangtua mengalami stres pengasuhan tingkat rendah, 65,1 % orangtua mengalami stres pengasuhan tingkat normal, 9,6 % orangtua mengalami stres pengasuhan tingkat tinggi, dan 10,7 % orangtua mengalami stres pengasuhan tingkat klinis.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah memaparkan beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres yang tinggi selama pandemi, yaitu persepsi mengalami lebih banyak perubahan selama pandemi, kesulitan dalam mengurus anak belajar, kekurangan waktu untuk diri sendiri, pasangan, dan anak, masalah kesehatan keluarga dan masalah ekonomi keluarga (Brown, dkk., 2020; Spinelli, dkk., 2020; Susilowati dan Azzasyofia 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Spinelli, dkk. (2020) membuktikan bahwa dari semua faktor di atas, faktor penyebab yang paling berpengaruh terhadap stres pengasuhan adalah persepsi orangtua tentang situasi pandemi, dan lebih khusus lagi persepsi terkait betapa sulitnya mereka mengatasi tuntutan selama pandemi yang mencakup kesulitan menemukan mengurus belajar anaknya, menemukan ruang dan waktu untuk diri sendiri, pasangan, anak, dan untuk aktivitas yang biasa mereka lakukan sebelum pandemi.

Penelitian yang dilakukan pada orangtua saat pandemi juga menunjukkan bahwa selama pandemi ibu menerima lebih banyak *stressor* pengasuhan karena mereka menghadapi tugas di rumah dan dari kantor yang tanpa henti sehingga mengalami tingkat stres dan kelelahan yang lebih tinggi dan memiliki kesehatan mental yang lebih buruk daripada ayah (Cusinato, dkk.,

2020; Kowal, dkk., 2020; Marchetti, dkk., 2020; Mousavi, 2020; Spinelli, dkk., 2020; Milkie, 2020). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa ayah lebih cenderung melaporkan emosi positif, seperti kebahagiaan, sedangkan ibu lebih cenderung melaporkan emosi negatif, seperti stres dan kelelahan dalam kegiatan pengasuhan (Connelly & Kimmel, 2015; Offer, 2014; Roeters & Gracia, 2016; dalam McDonnell, dkk., 2019). Hal tersebut kemungkinan dipengaruhi perbedaan kegiatan pengasuhan pada ayah dan ibu. Kegiatan pengasuhan ayah lebih cenderung bersifat rekreasional, berlangsung di malam hari atau di akhir pekan, melibatkan pasangan, dan melibatkan anak di masa kanak-kanak tengah. Sebaliknya, kegiatan pengasuhan anak ibu lebih cenderung bersifat manajerial, berlangsung di tengah hari atau pada hari kerja, dan ibu lebih cenderung mengambil alih ketika anak-anak sedang lelah, tidak sehat, atau kesal. Di samping itu, ibu melaporkan lebih banyak kelelahan daripada ayah pada banyak kegiatan yang tidak melibatkan pengasuhan anak, seperti bekerja, memasak, dan bersih-bersih yang menyebabkan kelelahan menumpuk dari satu aktivitas ke aktivitas berikutnya dan memengaruhi tingkat stres ibu (Connelly & Kimmel, 2015; Musick, dkk., 2016; Wang, 2013 dalam McDonnell, dkk., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Susilowati dan Azzasyofia (2020) juga mendukung penelitian di atas. Penelitian yang dilakukan terhadap 223 orangtua menunjukkan bahwa 10,31 persen responden memiliki tingkat stres tinggi saat mengasuh anak yang mengikuti kegiatan belajar di rumah di mana stres tinggi lebih cenderung dialami oleh ibu. Selain itu, penelitian tersebut menemukan

bahwa stres tinggi cenderung dialami oleh ibu yang memiliki anak yang sedang duduk di bangku Taman Kanak-Kanak (TK) dan Sekolah Dasar (SD). Hal tersebut kemungkinan terjadi karena anak TK dan SD lebih membutuhkan bimbingan orangtua dalam menghadapi pembelajaran di rumah dibandingkan anak SMP dan SMA. Saat mengikuti pembelajaran *online*, anak diharapkan memahami buku atau modul yang diberikan dan mengerjakan tugas-tugas secara mandiri yang kemudian harus diserahkan via *Whatsapp* kepada guru. Oleh karena itu, orangtua yang memiliki anak TK dan SD harus membantu anak memahami materi dan membantu mengirimkan tugas kepada guru melalui *Whatsapp*. Hal ini mengakibatkan tingkat ketergantungan anak terhadap orangtua cukup tinggi. Berdasarkan data-data yang menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak TK dan SD cenderung mengalami stres tinggi saat mengasuh anak yang mengikuti kegiatan belajar di rumah, maka subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak TK atau SD.

Selain terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres pengasuhan yang tinggi seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, terdapat juga beberapa faktor yang dapat melindungi orangtua dari stres pengasuhan yang tinggi selama pandemi, yaitu memiliki tingkat *mindfulness*, *self-compassion* dan dukungan sosial yang tinggi (Jie Ren, dkk., 2020; Fernandez, dkk., 2020; Paucsik, dkk. 2021). Berdasarkan hasil penelitian, *mindfulness* merupakan faktor yang memiliki pengaruh paling tinggi terhadap stres pengasuhan selama pandemi (Paucsik, dkk. 2021). Kabat-Zinn (1994) menjelaskan bahwa *mindfulness* memiliki arti memberikan perhatian terhadap

apa yang terjadi pada saat ini secara sengaja tanpa menghakimi. Perhatian tersebut dapat memunculkan kesadaran, kejernihan pikiran dan penerimaan terhadap kenyataan yang terjadi saat ini.

Orangtua perlu melakukan usaha yang disebut dengan *coping* agar dapat mengatasi *stressor* pengasuhan yang dialami selama pandemi. Strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi tuntutan pengasuhan merupakan strategi *coping* yang sesuai dengan situasi dan nilai yang dimiliki oleh orangtua (Deater-Deckard, 2004). Hal yang dapat membantu orangtua memilih strategi *coping* yang efektif adalah latihan *mindfulness*. Saat mengalami stres yang tinggi, pada umumnya individu cenderung secara otomatis memunculkan pikiran, perilaku, atau emosi yang reaktif dan strategi *coping* yang defensif (Lazarus & Folkman, 1984). Melalui mempraktikkan *mindfulness*, orangtua dapat menyadari apabila timbul sensasi stres dalam tubuh, pikiran, dan perasaan mereka sehingga orangtua dapat menghentikan pikiran, perilaku, atau emosi yang reaktif dan memberikan “ruang” untuk melakukan penilaian kembali (Martin, 1997). Pada “ruang” tersebut, orangtua dapat melakukan penilaian kembali terhadap situasi sehingga dapat memilih respon yang bermanfaat dan sesuai tujuan yang ingin dicapai (Bishop, 2002; Shapiro, dkk., 2006).

Penelitian-penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa *mindfulness* berkaitan erat dengan strategi *coping* yang rasional dan adaptif serta berhubungan secara negatif dengan strategi *coping* yang menghindari masalah (Donald & Atkins, 2016). *Mindfulness* telah terbukti meningkatkan

kemampuan individu untuk melakukan *coping* terhadap *stressor* kehidupan melalui memfasilitasi regulasi diri, klarifikasi nilai, fleksibilitas kognitif, emosional dan perilaku (Shapiro, dkk. 2005). Melalui *mindfulness*, orangtua diajak untuk menyadari dan menerima apabila timbul sensasi stres dalam tubuh, pikiran, dan perasaan mereka. Orangtua diajak mengakui bahwa mengasuh anak dapat sangat melelahkan sehingga mereka membutuhkan dukungan emosional dan praktis dari orang lain. Pengakuan dan penerimaan tersebut dapat membantu orangtua untuk memberi ruang untuk kebutuhan mereka dan bertanya pada diri sendiri “Apa yang saya butuhkan?”, bukannya bertanya “Apa yang salah dengan saya?”. Melalui hal tersebut, orangtua dapat mulai memeriksa keseimbangan hidupnya dan bertanya bagaimana ia dapat merawat dirinya sendiri dengan lebih baik dan bagaimana cara untuk mendapatkan sumber daya dan bantuan tambahan sehingga dapat menurunkan stres pengasuhan (Bogels & Restifo, 2014).

Terdapat beberapa intervensi berbasis *mindfulness* yang terbukti dapat menurunkan stres pengasuhan pada orangtua, antara lain: *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dan *Mindful Parenting*. *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) merupakan program yang dirancang untuk membantu individu yang memiliki permasalahan seperti stres, kecemasan, dan depresi. MBSR menggunakan kombinasi meditasi kesadaran, kesadaran tubuh, yoga, dan eksplorasi pola perilaku, pemikiran, perasaan, dan tindakan (Kabat-Zinn, 2003). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) merupakan teknik yang pertama kali

dikembangkan oleh Segal, Williams, dan Teasdale yang mengintegrasikan pelatihan keterampilan *mindfulness* dan teknik terapi kognitif-perilaku (CBT) untuk mengelola stres, kecemasan, depresi, dan masalah lainnya (Sears, 2015). *Mindful Parenting* merupakan program yang disusun berdasarkan program MBSR dan MBCT. *Mindful Parenting* merupakan aplikasi dari *mindfulness* yang bertujuan untuk meningkatkan pola asuh dengan meningkatkan kualitas perhatian orangtua, meningkatkan kesadaran stres orangtua, mengurangi reaktivitas emosi orangtua, dan menurunkan kemungkinan terjadinya pola asuh yang disfungsi (Bögels, Lehtonen & Restifo, 2010). Berdasarkan penelitian *systematic review* dan meta analisis terhadap tiga alternatif intervensi tersebut, ketika dilakukan *follow up*, ditemukan bahwa intervensi *mindful parenting* memiliki efektivitas paling besar terhadap penurunan stres orangtua (Burgdorf, Szabo & Abott, 2019).

Istilah *Mindful Parenting* pertama kali digunakan oleh Myla dan Jon Kabat-Zinn untuk menjelaskan apabila orangtua menerapkan konsep *here and now* dan perhatian tanpa menghakimi ke dalam konteks pengasuhan, ke anak-anak dan keluarga, orangtua akan memiliki pemahaman yang lebih mendalam mengenai diri anak dan diri orangtua sendiri (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997). *Mindful Parenting* merupakan praktik yang berkelanjutan yang mencakup (1) kesadaran yang lebih besar tentang sifat, perasaan, dan kebutuhan unik anak; (2) kemampuan yang lebih besar untuk hadir dan mendengarkan dengan perhatian penuh; (3) mengenali dan menerima hal-hal sebagaimana adanya setiap saat, baik hal menyenangkan maupun tidak

menyenangkan; dan (4) mengenali impuls reaktif anak dan belajar untuk menanggapi dengan lebih tepat dan imajinatif dengan kejelasan dan kebaikan hati (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn dalam Bogels & Restifo, 2014).

Ketika orangtua berada di bawah tekanan, keterampilan mengasuh anak dapat menjadi berantakan (Webster-Stratton, 1990). Orangtua mungkin telah mempelajari keterampilan pengasuhan dari kursus pengasuhan, buku pengasuhan, atau program televisi tentang pengasuhan, namun ketika sedang mengalami stres atau emosi intens lainnya, orangtua dapat meneriaki anak-anak mereka, mengancam, dan bahkan memukuli mereka. Kursus dan pengetahuan tentang bagaimana cara menjadi orangtua yang baik harus dapat menangani masalah stres yang berdampak bagi orangtua, karena orangtua bahkan sering kali lebih keras pada diri mereka sendiri ketika sebelumnya telah lepas kendali. Stres, penderitaan orangtua, dan apabila ada, psikopatologi orangtua merupakan fokus utama dari pelatihan *Mindful Parenting* (Bögels & Restifo, 2014).

Berikut adalah beberapa penelitian sebelumnya yang telah menunjukkan bahwa *Mindful Parenting* dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada orangtua. Penelitian yang dilakukan oleh Bogels, dkk. (2014) menunjukkan bagaimana *Mindful Parenting* dapat menurunkan stres pengasuhan pada orangtua serta menurunkan perilaku internalisasi dan eksternalisasi pada anak. Selain itu, orangtua juga melaporkan perubahan positif dalam diri mereka secara kualitatif. Orangtua merasa dapat merawat diri mereka sendiri dengan lebih

baik dan mempunyai harapan bahwa hubungan mereka dengan keluarga dan anak dapat menjadi lebih baik. Kemudian, orangtua juga merasa bahwa mereka lebih mampu mengatasi kekhawatiran, stres dan rasa frustrasi yang berkaitan dengan pengasuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhamidah & Retnowati (2018) menunjukkan bahwa program *Mindful Parenting* pada orangtua tunggal yang memiliki anak dengan disabilitas ganda dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan. Kemudian, terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Rinaldi & Retnowati (2016) yang menunjukkan bahwa program *Mindful Parenting* dapat meningkatkan kepuasan hidup, afek positif dan kesejahteraan subjektif ibu yang memiliki anak retardasi mental. Meskipun pelatihan *Mindful Parenting* lebih sering diterapkan pada orangtua dari anak-anak dengan psikopatologi atau masalah perkembangan, pelatihan tersebut telah juga telah terbukti efektif dalam mengurangi stres pengasuhan dalam *setting* pencegahan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Potharst, Zeegers & Bogels (2018) menunjukkan bahwa pelatihan *Mindful Parenting* yang ditujukan untuk ibu dengan balita, efektif dalam mengurangi stres pengasuhan, meningkatkan interaksi ibu dan anak, dan mencegah masalah perilaku anak. Terdapat juga pelatihan *Mindful Parenting* yang dilakukan secara *online* oleh Potharst, dkk. (2019) yang terbukti dapat menurunkan disiplin orangtua yang *overreactive*, menurunkan gejala depresi dan kecemasan, meningkatkan *self-compassion* serta menurunkan perilaku agresif dan reaktivitas emosi anak.

Disebabkan oleh adanya kebijakan dari pemerintah agar masyarakat menjaga jarak selama pandemi Covid-19, maka intervensi *Mindful Parenting* akan dilakukan secara *online*. Salah satu manfaat terbesar dari terapi *online* adalah kenyamanan dan peningkatan akses untuk klien dan terapis. Terapi *online* berpotensi melayani orang dengan mobilitas, waktu dan akses terbatas ke layanan kesehatan mental (Rochlen, Zack & Speyer, 2004).

Pelatihan *mindfulness* yang dilakukan secara digital telah menjangkau jutaan orang di seluruh dunia sejak aplikasi *mindfulness* mulai beredar pada tahun 2007 (Payne, dkk., 2015). Munculnya intervensi berbasis *mindfulness* secara digital menghadirkan peluang yang belum pernah terjadi sebelumnya untuk memberikan pelatihan berkualitas tinggi kepada audiens global yang semakin terhubung ke internet. Terdapat beberapa keuntungan potensial dari pendekatan digital terhadap pelatihan *mindfulness*, salah satunya adalah aksesibilitas. Manfaat utama d-MBI (*digital Mindfulness Based Intervention*) adalah individu dapat mengurangi kendala geografis, logistik, dan keuangan yang dapat menghalangi akses ke pelatihan berkualitas tinggi (Mrazek, dkk., 2018).

Meskipun masyarakat mungkin berasumsi bahwa instruksi secara langsung akan menghasilkan hasil belajar yang superior, penelitian menunjukkan bahwa pelatihan digital yang dirancang dengan baik dapat memperoleh hasil yang sama (Mrazek, dkk., 2018). Misalnya, salah satu studi perbandingan menemukan bahwa d-MBI dan intervensi *mindfulness* tatap muka sama-sama efektif dalam membantu mengurangi tingkat depresi,

kecemasan, dan stres yang dirasakan individu (Krusche, Cyhlarova & Williams, 2013).

Intervensi *Online Mindful Parenting* akan dilakukan dalam bentuk kelompok. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa intervensi berbentuk kelompok memberikan efek paling besar terhadap penurunan stres pengasuhan orangtua. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa jaringan dukungan sosial dari sesama orangtua merupakan salah satu pendukung keefektifan intervensi (Hastings & Beck, 2004). Salah satu kesulitan terapi kelompok adalah sulitnya mengumpulkan cukup banyak orang untuk memulai sebuah kelompok. Terapis butuh mengumpulkan pasien dengan jumlah yang relatif besar untuk merekrut kelompok. Tidaklah mudah untuk menemukan waktu dan ruang di mana semua anggota kelompok dapat bertemu bersama. Pada saat terapis mewawancarai kandidat terakhir, bisa saja orang yang diwawancarai pertama beberapa bulan lalu sudah pergi. Banyak terapi kelompok tidak bisa dimulai karena pertimbangan praktis ini. Bahkan, setelah terapis mengatasi semua kesulitan teknis tersebut dan terapi kelompok dimulai, ada batasan yang mungkin menghalangi peserta untuk datang ke pertemuan seperti kemacetan lalu lintas, sakit, atau perjalanan kerja ke luar kota. Ketidakstabilan kelompok dapat menurunkan rasa aman dan menyebabkan perasaan frustrasi, penolakan dan kurangnya keterlibatan dalam proses kelompok. Internet dapat membuat terapi kelompok lebih mudah diakses oleh orang-orang, sehingga dapat membantu mengatasi beberapa masalah di atas. Kumpulan kandidat yang lebih besar (tidak hanya dari wilayah geografis

terapis) dan lebih banyak kontinuitas dan stabilitas partisipasi dapat menjamin proses kelompok yang lebih lancar (Weinberg & Rolnick, 2020).

Berdasarkan pemaparan masalah yang dialami oleh orangtua selama masa pandemi yang dapat meningkatkan stres pengasuhan dan hasil penelitian yang mendukung keterkaitan *Mindful Parenting* dalam menurunkan tingkat stres pengasuhan, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai efektivitas intervensi *Mindful Parenting* terhadap penurunan tingkat stres pengasuhan orangtua selama pandemi. Meskipun riset terdahulu telah membuktikan efektivitas *Mindful Parenting* terhadap penurunan stres pengasuhan, namun terdapat perbedaan desain intervensi sebelumnya dengan yang akan dilakukan dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, belum sepenuhnya terjamin bahwa hasil pengujian efektivitasnya akan sama sehingga penelitian ini perlu dilakukan.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah intervensi *mindful parenting* efektif dalam menurunkan stres pengasuhan orangtua selama pandemi Covid-19?

1.3. Identifikasi Masalah

Seperti yang sudah dijelaskan pada latar belakang, pandemi Covid-19 memberikan *stressor* pengasuhan tambahan bagi para orangtua yang dapat meningkatkan stres pengasuhan orangtua (APA, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bagaimana orangtua mengalami tingkat stres yang

mengkhawatirkan secara klinis (Calvano, dkk., 2021; Marchetti, dkk., 2020). Studi longitudinal juga menunjukkan bahwa pandemi memiliki dampak langsung pada kesehatan mental orangtua, yang tidak kembali ke tingkat pra-pandemi bahkan setelah aturan karantina dicabut (Adams, dkk., 2021).

Penelitian sebelumnya telah memaparkan beberapa dampak negatif apabila orangtua mengalami stres pengasuhan secara berlebihan atau melebihi tingkat maksimal. Orangtua yang mengalami stres pengasuhan yang lebih tinggi melaporkan kesehatan mental yang lebih buruk, perilaku pengasuhan yang lebih negatif (disiplin yang terlalu keras) dan kualitas perkawinan yang lebih rendah (Rolle, dkk., 2017; Venta dkk., 2016; Robinson & Neece, 2015). Pada keluarga dengan stres pengasuhan yang lebih tinggi, anak-anak memiliki lebih banyak masalah internalisasi dan eksternalisasi, keterampilan kognitif yang lebih buruk serta lebih banyak kesulitan sosial dan interpersonal (Robinson & Neece, 2015; de Cock, dkk., 2017; Anthony dkk., 2005). Oleh karena itu, penting untuk melakukan sebuah penanganan guna menurunkan stres pengasuhan yang tinggi pada orangtua.

Intervensi *Mindful Parenting* dapat menjadi penanganan yang dilakukan guna menurunkan stres pengasuhan pada orangtua selama pandemi. Penelitian sebelumnya telah memaparkan bagaimana *Mindful Parenting* terbukti dapat mengurangi stres pengasuhan dan reaktivitas dalam pengasuhan, meningkatkan kesabaran dan fleksibilitas pengasuhan, membantu orangtua menjalankan aktivitas pengasuhan sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan pengasuhan yang diinginkan, meningkatkan hubungan orangtua dan anak serta meningkatkan

kesejahteraan anak (Bogels, dkk., 2014; Potharst, dkk., 2019; Duncan, dkk., 2015).

Guna mencegah penyebaran virus selama pandemi Covid-19, maka intervensi *Mindful Parenting* dilakukan secara *online*. Penelitian sebelumnya telah memaparkan beberapa manfaat melakukan intervensi *mindfulness* secara *online*, yaitu dapat mengurangi kendala geografis, logistik, dan keuangan yang dapat menghalangi akses ke pelatihan (Mrazek, dkk., 2018). Dalam studi meta-analisis, Spijkerman, dkk. (2016) menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* yang dilakukan secara *online* tidak hanya efektif dalam mengurangi stres, tetapi juga gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Perbedaan penting antara pelatihan yang diberikan pada orangtua secara tatap muka dan pelatihan *online* adalah adanya pelatih atau terapis dan kelompok orangtua, yang dengan cara mereka sendiri dapat menawarkan dukungan dan empati. Oleh karena itu, apabila pelatihan *online* dapat menyediakan interaksi antara orangtua dan terapis serta orangtua dengan peserta lainnya, maka pelatihan *online* kemungkinan juga dapat memberikan dampak positif pada orangtua seperti halnya pelatihan tatap muka (Potharst, dkk., 2019).

Terdapat sebuah studi yang dilakukan Ingersoll, dkk. (2016) yang membandingkan intervensi *online* untuk orangtua yang dilakukan secara *self-directed* (peserta mempelajari materi dan melakukan latihan dari *website* secara mandiri) dan intervensi *online* yang dipandu oleh terapis. Hasil studi tersebut menemukan bahwa kontak dengan terapis melalui *videocall* dapat menjadi nilai

tambah dalam program pengasuhan yang dilakukan secara *online*. Hasil menunjukkan bahwa orangtua di kedua kelompok mengalami penurunan stres, peningkatan pada *self-efficacy* dan peningkatan persepsi positif pada anak mereka, namun kelompok yang dibantu terapis mengalami peningkatan persepsi positif yang lebih tinggi pada anak dan lebih taat dalam mengikuti pelatihan (Ingersoll, dkk., 2016). Sebuah meta-analisis dari program pengasuhan *online* menunjukkan bahwa program yang menyediakan interaksi dengan terapis lebih efektif dalam meningkatkan perilaku orangtua. Selain itu, program yang menyediakan interaksi dengan terapis dan peserta lainnya menunjukkan hasil yang lebih baik terkait dengan perubahan sikap orangtua (Nieuwboer, dkk., 2013).

Sebelum penelitian ini diadakan, terdapat dua penelitian sebelumnya yang melakukan *Mindful Parenting* secara *online*, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Potharst, dkk. (2019) yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Online Mindful Parenting* pada ibu yang memiliki tingkat stres pengasuhan yang tinggi dan penelitian yang dilakukan oleh Boekshort (2021) yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Online Mindful Parenting* pada ibu dengan atau tidak dengan stres pengasuhan. Kedua pelatihan tersebut dilakukan melalui aplikasi atau video satu arah, di mana tidak terjadi interaksi langsung antara peserta dan pelatih, ataupun interaksi peserta dengan peserta lainnya. Padahal, berdasarkan pemaparan di atas, telah disebutkan bahwa intervensi *online* yang menyediakan interaksi dengan pelatih dan peserta lainnya memberikan lebih banyak manfaat dibanding yang dilakukan secara

self-directed. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa intervensi berbentuk kelompok memberikan efek paling besar terhadap penurunan stres pengasuhan orangtua. Hal tersebut disebabkan karena jaringan dukungan sosial dari sesama orangtua merupakan salah satu pendukung keefektifan intervensi (Hastings & Beck, 2004). Berdasarkan pertimbangan tersebut, dalam penelitian ini pelatihan *Mindful Parenting* akan dilakukan secara kelompok melalui *zoom meeting*.

Didasari oleh pemaparan permasalahan di atas yaitu bagaimana saat pandemi orangtua mengalami *stressor-stressor* pengasuhan tambahan, hasil penelitian yang mendukung keterkaitan *Mindful Parenting* dalam menurunkan tingkat stres pengasuhan, dan terbatasnya penelitian sebelumnya yang melakukan pelatihan *Mindful Parenting* dalam bentuk *online group*, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Mindful Parenting* yang dilakukan dalam bentuk *online group* terhadap penurunan tingkat stres orangtua selama pandemi.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas intervensi *mindful parenting* dalam menurunkan stres pengasuhan orangtua selama pandemi Covid-19.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini antara lain sebagai berikut:

a. Manfaat teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan terkait *mindful parenting* dan stres pengasuhan kepada para mahasiswa, peneliti dan praktisi dalam bidang psikologi agar pemahaman terkait *mindful parenting* dan stres pengasuhan semakin berkembang.
2. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi tambahan kepada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik *mindful parenting* dan stres pengasuhan sehingga peneliti selanjutnya dapat mendalami kelebihan dan keterbatasan dalam penelitian ini guna mengurangi resiko peneliti selanjutnya mengulangi keterbatasan dalam penelitian ini.

b. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan membantu para subjek penelitian untuk menurunkan stres pengasuhan yang tinggi setelah menjalani sesi intervensi yang diberikan peneliti sehingga subjek penelitian dapat meningkatkan kinerja pengasuhan, memiliki perasaan positif saat mengasuh anak dan memiliki kesehatan yang baik.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para orangtua mengenai manfaat dari menurunkan stres pengasuhan sehingga meningkatkan motivasi orangtua untuk menurunkan stres pengasuhan dengan salah satu cara yaitu mengikuti pelatihan *mindful parenting*.

3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terhadap para psikolog, tenaga kesehatan maupun ahli profesional lain yang ingin menurunkan stres pengasuhan pada orangtua agar menggunakan pelatihan *mindful parenting* sebagai salah satu cara untuk menurunkan stres pengasuhan