

***MINDFUL PARENTING DAN REGULASI EMOSI PADA IBU DARI
DUAL-EARNER PARENT YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI***

SKRIPSI



Oleh

Elvira Pekaria

NRP.7103019009

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

2022

***MINDFUL PARENTING DAN REGULASI EMOSI PADA IBU DARI
DUAL-EARNER PARENT YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI***

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi



Elvira Pekaria

NRP.7103019009

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**

2022

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Elvira Pekaria

NRP : 7103019009

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

***MINDFUL PARENTING DAN REGULASI EMOSI PADA IBU DARI
DUAL-EARNER PARENT YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI***

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf pada pihak-pihak terkait

Demikian surat pernyataan yang saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 28 November 2022

Yang bertandatangan



Elvira Pekaria

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Elvira Pekaria

NRP : 7103019009

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

MINDFUL PARENTING DAN REGULASI EMOSI PADA IBU DARI DUAL-EARNER PARENT YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI

Untuk dipublikasikan/diatampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 4 Desember 2022

Yang bertandatangan



Elvira Pekaria

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI


***MINDFUL PARENTING DAN REGULASI EMOSI PADA IBU DARI DUAL-
EARNER PARENT YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI***

Oleh:

Elvira Pekaria

NRP: 7103019009

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk dilakukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing I: Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog ()

Surabaya, 4 Desember 2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal 5 Desember 2022



Dewan Penguji:

1. Ketua : Agnes M. Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D
2. Sekretaris : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog
3. Anggota : Dr. F. Dessi Christanti, M.Si.
4. Anggota : Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog

NIDN : 0701107201



HALAMAN PERSEMBAHAN
Penelitian ini dipersembahkan kepada:

Buddha Gautama dan Bodhisattva Avalokitesvara

Seluruh anggota keluarga, teman-teman seangkatan, anggota fam jadi-jadian yang telah membantu dan mendukung saya sampai akhir. Serta untuk mama saya yang berusaha paling keras untuk mendukung dan membantu saya hingga bisa menyelesaikan penelitian ini.

HALAMAN MOTTO

Prosesnya mungkin tidak mudah tetapi endingnya bikin gak berhenti bilang Puji
Tuhan - Natan

“The only time you should ever look back, is to see how far you’ve come.”

BTS

“Effort makes you. You will regret someday if you don’t do your best now. Don’t think it’s too late but keep working on it. It may take time, but there’s nothing that gets worse due to practising. So practise. You may get depressed, but its evidence that you are doing good.”

— Jeon Jungkook, BTS

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik karena adanya bantuan dan dukungan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang turut serta terlibat dan berjasa, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses pengerjaan hingga penyelesaian skripsi ini, yaitu:

1. Budha Gautama dan Boddhisatva Avalokitesvara yang selalu mengasihi, melindungi, dan menyertai penulis dalam setiap kesempatan maupun permasalahan dan kesulitan yang dihadapi oleh penulis selama penulisan skripsi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan pada waktu yang tepat.
2. Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad. Dip. Ed., M.Psych., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya turut mendukung proses perkuliahan dan penelitian ini dan sebagai dosen penguji skripsi. Terima kasih untuk masukan dan saran yang telah diberikan yang telah diberikan untuk penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi penulis yang membimbing dari awal hingga akhir proses penelitian dengan sabar. Terima kasih atas seluruh bimbingan dan saran yang diberikan terkait pengerjaan skripsi penulis.
4. Ibu Dr. F. Dessi Christanti, M.Si. anggota penguji skripsi. Terima kasih atas segala masukan dan waktu yang telah diberikan kepada penulis dalam membantu penyelesaian skripsi hingga akhir.
5. Bapak Happy Cahaya Mulya, M.Psi, Psikolog., selaku dosen pendamping akademik. Terima kasih atas segala arahan dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis hingga akhirnya dapat menyelesaikan perkuliahan di waktu yang tepat.
6. Bapak Made D. Rama A., M.Psi., Psikolog yang telah membantu peneliti dengan memberikan masukan dan saran serta dukungan untuk peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Tenaga administrasi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu penulis untuk mengurus segala perizinan yang diperlukan untuk penelitian ini. Terima kasih juga untuk bu Monica yang sudah membantu peneliti dalam pengumpulan data responden untuk penelitian ini.
8. Mama, cece, serta keluarga besar peneliti yang telah sepenuh hati mendukung peneliti hingga selesai. Tanpa semangat, waktu dan perjuangan yang diberikan penelitian ini hampir gagal dan peneliti hampir menyerah.
9. Semua Subjek Penelitian. Terima kasih atas kesediaan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian ini.
10. Bang Yo yang sudah berjuang bersama peneliti dalam menyelesaikan peneliti dan tidak jarang juga untuk membantu peneliti disaat kebingungan
11. Teman seangkatan. Terima kasih sudah mendukung dan membantu saya dalam pengerjaan skripsi ini. Tanpa bantuan teman-teman dalam penyebaran kuisisioner mungkin penelitian skripsi ini tidak akan selesai tepat waktu.
12. Grup Fam Jadi-jadian (Kakek Bitthy, Nenek Jun, dan Elena) yang memberikan banyak semangat dan dukungan kepada peneliti. Terima kasih untuk tetap mendengarkan keluh kesah peneliti serta menemani peneliti disaat-saat peneliti kelelahan.
13. Grup Sambat.. (Sisko, Tedjo) yang sudah berjuang bersama peneliti dari awal semester. Terima kasih untuk tetap menemani peneliti dalam pembuatan skripsi ini.
14. Natan. Terima kasih telah menemani peneliti mendengarkan keluh kesah serta memberikan masukan ide untuk membantu peneliti dalam pengerjaan skripsi.
15. Berbagai pihak yang belum disebut namanya, yang juga telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih untuk seluruh doa dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Batasan Masalah.....	7
1.3. Rumusan Masalah	7
1.4. Tujuan Penelitian.....	8
1.5. Manfaat Penelitian.....	8
1.5.1. Manfaat Teoritis	8
1.5.2. Manfaat Praktis	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1. <i>Mindful Parenting</i>	9
2.1.1. Definisi <i>mindful parenting</i>	9
2.1.2. Aspek <i>mindful parenting</i>	9
2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>mindful parenting</i>	11
2.2.2. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	13
2.3. <i>Dual-Earner Parent</i>	14
2.4. Anak Usia Dini	15

2.5.	Hubungan antara Regulasi Emosi dan <i>Mindful Parenting</i> pada <i>Dual-earner Parent</i> yang Memiliki Anak Usia Dini.....	16
2.6.	Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....		21
3.1.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
3.2.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
3.2.1.	<i>Mindful Parenting</i>	21
3.2.2.	Regulasi Emosi.....	21
3.3.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	22
3.4.	Metode Pengumpulan Data.....	22
3.4.1.	<i>Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P)</i>	22
3.4.2.	<i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i>	23
3.5.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	25
3.5.1.	Validitas Alat Ukur.....	25
3.5.2.	Reliabilitas Alat Ukur.....	25
3.6.	Teknik Analisis Data.....	25
3.7.	Etika Penelitian.....	26
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....		27
4.1.	Orientasi Kancuh Penelitian.....	27
4.2.	Persiapan Pengambilan Data.....	28
4.3.	Pelaksanaan Penelitian.....	29
4.4.	Hasil Penelitian.....	29
BAB V PENUTUP.....		48
5.1.	Pembahasan.....	48
5.2.	Kesimpulan.....	51
5.3.	Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....		53
DAFTAR LAMPIRAN.....		57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Skoring Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale	23
Tabel 3.2	<i>Blueprint Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale</i>	23
Tabel 3.3	Skoring <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ)	24
Tabel 3.4	<i>Blueprint Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ)	24
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Umur Responden.....	30
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Kota Tempat tinggal.....	30
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Jenjang Pendidikan Terakhir.....	30
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Bidang Pekerjaan.....	31
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Yang Membantu Mengasuh Anak.....	32
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Usia Anak.....	32
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Anak	33
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Jumlah Saudara Kandung dimiliki Anak.....	33
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Urutan Kelahiran Anak	33
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Jenjang Pendidikan Anak	34
Tabel 4.11	Kategorisasi Data Regulasi Emosi.....	36
Tabel 4.12	Kategorisasi Data <i>Mindful Parenting</i>	36
Tabel 4.13	Tabulasi Silang Regulasi Emosi & <i>Mindful Parenting</i>	37
Tabel 4.14	Tabulasi Silang Regulasi Emosi & Usia.....	38
Tabel 4.15	Tabulasi Silang <i>Mindful Parenting</i> & Usia	39
Tabel 4.16	Tabulasi Silang Regulasi Emosi & Jenis Kelamin Anak.....	40
Tabel 4.17	Tabulasi Silang <i>Mindful Parenting</i> & Jenis Kelamin Anak.....	40
Tabel 4.18	Tabulasi Silang Regulasi Emosi & Usia Anak	41
Tabel 4.19	Tabulasi Silang <i>Mindful Parenting</i> & Usia Anak.....	42
Tabel 4.20	Tabulasi Silang Regulasi Emosi & Yang Membantu Mengasuh.....	43
Tabel 4.21	Tabulasi Silang <i>Mindful parenting</i> & Yang Membantu Mengasuh.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	: Data Regulasi Emosi	56
LAMPIRAN B	: Data Mindful Parenting	61
LAMPIRAN C	: Validitas dan Reliabilitas <i>Emotion Regulation Questionnaire</i>	67
LAMPIRAN D	: Validitas dan Reliabilitas <i>Interpersonal Mindful in Parenting</i>	68
LAMPIRAN E	: Uji Asumsi Regulasi Emosi dan <i>Mindful Parenting</i>	70
LAMPIRAN F	: Uji Hipotesis Non-Parametrik <i>Kendall's tau-b</i> Regulasi Emosi dan <i>Mindful Parenting</i>	71
LAMPIRAN G	: Tabulasi Silang Regulasi Emosi dan <i>Mindful Parenting</i>	72
LAMPIRAN H	: Tabulasi Silang Usia Responden & Regulasi Emosi	73
LAMPIRAN I	: Tabulasi Silang Usia Responden & <i>Mindful Parenting</i>	75
LAMPIRAN J	: Tabulasi Silang Mindful Parenting & Jenis Kelamin Anak	77
LAMPIRAN K	: Tabulasi Silang Regulasi Emosi & Jenis Kelamin Anak	78
LAMPIRAN L	: Tabulasi Silang Regulasi Emosi & Usia Anak	79
LAMPIRAN M	: Tabulasi Silang Mindful Parenting & Usia Anak	80
LAMPIRAN N	: Tabulasi Silang Regulasi Emosi & Yang Membantu Mengasuh	82
LAMPIRAN O	: Tabulasi Silang Mindful parenting & Yang Membantu Mengasuh	84
LAMPIRAN P	: Ijin Peminjaman Alat Ukur Regulasi Emosi	86

Elvira Pekaria (2022). “*Mindful Parenting* dan Regulasi Emosi pada Ibu Bekerja dari *Dual-Earner Parent* yang Memiliki Anak Usia Dini”. **Skripsi Sarjana Strata I**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Dual-earner parent merupakan fenomena yang sudah umum diseluruh dunia. Kondisi dimana kedua orangtua bekerja ini terjadi dikarenakan perekonomian dunia yang terus berkembang membuat harga barang dan jasa ikut naik sehingga kebanyakan ibu juga ikut bekerja untuk menambah penghasilan. Tuntutan, target, dan lingkungan dari tempat kerja tidak jarang membuat ibu dipenuhi emosi negatif yang jika dibawa pulang, emosi negatif tersebut dapat mempengaruhi emosi anak juga dan membuat ibu menjadi kurang bisa menerapkan *mindful parenting*. Untuk itu penelitian ini dilakukan untuk menguji ada tidaknya hubungan antara *mindful parenting* dengan regulasi emosi pada ibu berkeja dai *dual-earner parent* yang memiliki anak usia dini. Terdapat 5 aspek dalam *mindful parenting*, yaitu: mendengarkan anak dengan penuh perhatian, kesadaran akan emosi pada diri dan anak, penerimaan *nonjudgemental* terhadap diri dan anak, regulasi diri pada hubungan dalam *parenting*, dan belas kasih terhadap diri dan anak. Pengukuran regulasi emosi ibu menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan untuk mengukur *mindful parenting* menggunakan skala *Mindfulness in Parenting Scale* (IM-P). Jumlah partisipan adalah 104 orang dan semua merupakan ibu bekerja, memiliki suami bekerja juga, dan memiliki anak usia 2-5 tahun. Hasil dari penelitian menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara *mindful parenting* dengan regulasi emosi pada ibu bekerja dari *dual-earner parent* yang memiliki anak usia dini, dengan nilai $r = 0.049$ pada $p = 0.478$ (>0.05). Hipotesis ditolak dapat dikarenakan beberapa faktor seperti: jumlah responden yang kurang, sampel belum mewakili populasi, dan kurangnya batasan pada kriteria responden.

Kata Kunci: regulasi emosi, *mindful parenting*, ibu bekerja, anak usia dini

Elvira Pekaria (2022). "Mindful Parenting and Emotion Regulation in Working Mothers from Dual-Earner Parent with Young Children". **Undergraduate Thesis**. Faculty of Psychology, Widya Mandala Surabaya Catholic University.

ABSTRACT

Dual-earner parent is a common phenomenon around the world. This condition in which both parents work occurs because the global economy grows rapidly, causing the price of both goods and service to rise and therefore, making most mothers work to earn income. Demands, target, and working environment often make mothers experience negative that may affect their children's emotions when they bring these at home, and this may indicate their lower levels of mindful parenting. This study was conducted to examine whether there was a relationship between mindful parenting and emotional regulation in working mother from dual-earner parent with young children. There are 5 aspects in mindful parenting: listening with full attention, emotional awareness of self and child, nonjudgemental acceptance of self and child, self-regulation in parenting relationship, and compassion for self and child. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) was used to measure emotion regulation and measuring Mindfulness in Parenting Scale (IM-P) was used to measure mindful parenting. The number of participants involved in the study was working mothers, having a husband who also worked, and they had children aged 2-5 years old. Result showed that there was no significant correlation between mindful parenting and emotion regulation in working mother from dual-earner parent with young children, $r=0.049$ and $p=0.478$ (>0.05) The hypothesis was rejected due to several reasons such as a lack of respondents, sample did not represent the population, and limited criteria for respondents.

Keywords: *emotion regulation, mindful parenting, working mother, young children*