

**STRES PENGASUHAN DAN *MINDFUL PARENTING*
PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI**

SKRIPSI



OLEH :

Monica Angeli E.R.M
7103018057

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2022**

**STRES PENGASUHAN DAN *MINDFULPARENTING* PADA IBU
BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI**

SKRIPSI

Ditujukan Kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi



OLEH:

Monica Angeli Edelweis Rosari Maly

NRP. 7103018057

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2022**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Monica Angeli Edelweis Rosari Maly
NRP: 7103018057

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa Skripsi saya yang berjudul:

STRES PENGASUHAN DAN *MINDFUL PARENTING* PADA IBUBEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI

Pengerjaan ini merupakan hasil kerja sendiri tanpa adanya rekayasa dari pihak manapun. Dan apabila 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 atas pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat. dan dinyatakan dengan sesungguhnya-sungguhnya dengan penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 10 Mei 2022



Monica Angeli E.R.M,

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH**

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

Nama : Monica Angeli Edelweis Rosari Maly

NRP : 7103018057

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

**STRES PENGASUHAN DAN *MINDFUL PARENTING* PADA IBU
BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI**

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

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

Surabaya, 10 Mei 2022

Yang membuat pernyataan,



Monica Angeli E.R.M

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

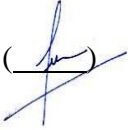
**STRES PENGASUHAN DAN *MINDFULPARENTING*
PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI**

Oleh :

Monica Angeli E.R.M

NRP. 7103018057

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim pengujiskripsi

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

NIDN : 0701107201

Email : yettie@ukwms.ac.id

Surabaya, 31 Mei 2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Pada tanggal 31 Mei 2022

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Dekan,



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D, Psikolog)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Dr. Nurlaila Effendy, M.Si
2. Sekretaris : Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog
3. Anggota : Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog
4. Anggota : Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Nurlaila', with a horizontal line underneath.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Detricia', with a horizontal line underneath.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Agnes', with a horizontal line underneath.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Yettie', with a horizontal line underneath.

NIDN : 0701107201

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk :

Tuhan Yesus Kristus

Keluarga Peneliti

Dan

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

HALAMAN MOTTO

“Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan.”

(Yesaya 41:10 TB)

“Sebab Aku ini, Tuhan, Allahmu, memegang tangan kananmu dan berkata kepadamu : Janganlah takut, Akulah yang menolong engkau”

(Yesaya 41 : 13 TB)

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur senantiasa peneliti ucapkan kepada Tuhan Yesus Kristus untuk penyertaanNya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. 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. Tuhan Yesus Kristus yang selalu mendampingi, menyertai dan melindungi, peneliti dalam setiap permasalahan dan kesulitan yang dihadapi oleh penulis selama pengerjaan skripsi, sehingga peneliti selalu mendapatkan kekuatan dan kesabaran dalam mengerjakan skripsi hari demi hari.
2. Kepada ibu Agnes Maria Sumargi, Grad. Dip. Ed., M.Psych., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan anggota dosen penguji. Terima kasih telah turut mendukung proses perkuliahan hingga penelitian ini dan telah bersedia memberikan izin agar penelitian ini dapat dilakukan
3. Kepada ibu Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi peneliti yang telah membimbing dari awal hingga akhir proses penelitian dengan sabar. Terima kasih atas seluruh bimbingan, saran dan masukan yang telah diberikan terkait pengerjaan skripsi peneliti, serta atas dukungan dan semangat selama proses penelitian ini berlangsung.
4. Kepada ibu Dr. Nurlaila Effendi, S.Psi.,M.Si selaku ketua dosen penguji. Terimakasih telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan saran-saran perbaikan dan masukan yang dibutuhkan kepada penulis dalam membantu penyelesaian skripsi hingga akhir.
5. Kepada ibu Elisabet Widyaning Hapsari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pendamping akademik. Terima kasih atas segala arahan dan bimbingan yang telah diberikan kepada peneliti hingga

akhirnya peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dengan waktu yang tepat.

6. Kepada tenaga administrasi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu dalam mengurus surat perizinan penelitian ini ke berbagai instansi dengan baik sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
7. Kepada seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah mengajar dan berbagi ilmu yang sangat bermanfaat dari semester awal hingga akhir bagi kepentingan penelitian dan pada dunia kerja nantinya.
8. Kepada seluruh informan yang telah terlibat di penelitian ini, terimakasih atas kesediaannya untuk mau terlibat dalam penelitian ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Kepada orangtua peneliti, Papa dan Mama yang telah memberikan dukungan dan doa kepada peneliti dari awal penelitian hingga akhir penelitian. Terima kasih atas segala dukungan yang telah diberikan kepada peneliti agar peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
10. Kepada Hana Restiwati, Karina Natania dan Kin Cherry yang telah menemani dari awal masuk perkuliahan, dan membantu segala hal bahkan ketika skripsi, berjuang bersama, memberi dukungan kepada peneliti.
11. Kepada Hillarius ,Shellomita & Brigitta Putri yang telah berjuang bersama, menemani dan membantu proses pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir dan telah menemani peneliti dalam proses perkuliahan berlangsung.
12. Untuk berbagai pihak lainnya yang belum disebut namanya, yang juga telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih untuk seluruh doa, bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN UTAMA	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	6
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
2.1 Stres Pengasuhan.....	8
2.2 <i>Mindful Parenting</i>	10
2.3 Keterkaitan antara <i>Mindful Parenting</i> dan Stres Pengasuhan.....	13
2.5 Hipotes.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	16
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	16
3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan Data	17
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	17
3.5 Uji Validitas dan Realibilitas	20
3.6 Teknik Analisa Data	20
3.7 Etika Penelitian	21
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	22
4.1 Orientasi Kancan Penelitian.....	22
4.2 Persiapan Pengambilan Data.....	24

4.3 Pelaksanaan Penelitian.....	25
4.4 Hasil Penelitian	26
4.4.1.Deskripsi Identitas Subjek Penelitian	26
4.4.2.Uji Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur.....	30
4.5 Data Variabel Penelitian	31
4.6 Hasil Uji Asumsi.....	37
4.7 Hasil Uji Hipotesa.....	39
BAB V PENUTUP	40
5.1 Pembahasan.....	40
5.2 Kesimpulan	43
5.3 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Aitem Stres Pengasuhan.....	18
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Stres Pengasuhan.....	18
Tabel 3.3 Skor Aitem <i>Mindful Parenting</i>	19
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Mindful Parenting</i>	19
Tabel 4.1 Kota Asal Partisipan.....	27
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Usia Ibu.....	28
Tabel 4.3 Tabel Usia Anak.....	29
Tabel 4.4 <i>Blueprint</i> Skala Stres Pengasuhan.....	30
Tabel 4.5 <i>Blueprint</i> Skala <i>Mindful Parenting</i>	31
Tabel 4.6 Kategorisasi Data Skala Stres Pengasuhan.....	33
Tabel 4.7 Kategorisasi Data Variabel Stres Pengasuhan Aspek <i>Pleasure</i>	34
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel Stres Pengasuhan Aspek <i>Strain</i>	34
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Data Skala <i>Mindful Parenting</i>	35
Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel <i>Mindful Parenting</i> Dimensi Mendengarkan Dengan Penuh Perhatian, Berbicara Empati.....	36
Tabel 4.11 Kategorisasi Variabel <i>Mindful Parenting</i> Dimensi Pemahaman dan Penerimaan untuk Tidak Menghakimi.....	36
Tabel 4.12 Kategorisasi Variabel <i>Mindful Parenting</i> Dimensi Pengaturan Emosi atau Kecerdasan Emosional.....	37
Tabel 4.13 Kategorisasi Variabel <i>Mindful Parenting</i> Dimensi Pola Asuh Bijaksana dan Tidak Berlebihan.....	37
Tabel 4.14 Kategorisasi Variabel <i>Mindful Parenting</i> Dimensi Welas Asih.....	38
Tabel 4.15 Tabulasi Silang Stres Pengasuhan dan <i>Mindful Parenting</i>	38

DAFTAR LAMIRAN

Lampiran A: Coding PSS.....	48
Lampiran B: Coding IEM-P.....	52
Lampiran C: Validitas dan Realibilitas PSS.....	56
Lampiran D: Validitas dan Realibilitas IEM-P.....	58
Lampiran E: Uji Asumsi Normalitas Skala PSS.....	61
Lampiran F: Uji Asumsi Normalitas Skala IEM-P.....	62
Lampiran G: Uji Asumsi Linieritas Skala PSS dan IEM-P.....	64
Lampiran H: Uji <i>Kendall's Tau-B</i> Skala PSS dan IEM-P.....	66
Lampiran I: Tabulasi Silang PSS dan IEM-P.....	69

Monica Angeli E.R.M (2022) “Studi Deskriptif Tentang Stres Pengasuhan dan *Mindful Parenting* Pada Ibu Bekerja Yang Memiliki Anak Usia Dini” Skripsi Sarjana Strata 1. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

ABSTRAK

Sebagai ibu yang bekerja memiliki peran ganda, yakni membantu kebutuhan keluarga dan mengasuh anak serta harus mampu bertanggungjawab atas pekerjaannya. Membagi waktu antara menjalankan peran sebagai orangtua serta sebagai wanita karir dapat menjadi tantangan pada ibu bekerja, terutama sebagai ibu bekerja yang memiliki seorang anak usia dini. Hal tersebut lebih sulit dilakukan dikarenakan seorang ibu perlu mengawasi dan mengasuh anak secara ekstra. Inilah yang dapat menyebabkan seorang ibu mengalami tekanan dan kesulitan dalam melaksanakan perannya dalam mengasuh anak ini disebut sebagai stres pengasuhan. *Mindful parenting* atau pengasuhan anak yang dilakukan dengan penuh kesadaran merupakan pengasuhan yang tepat sehingga stres pengasuhan yang dialami ibu bekerja menjadi tidak terlalu berat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia prasekolah. Jumlah total responden adalah 77 ibu. Pengambilan data menggunakan Skala Stres Pengasuhan dan Skala *Mindful Parenting* yang ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $r = -0,428$, dengan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan negatif antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Semakin tinggi *mindful parenting* yang diterapkan ibu, maka semakin rendah stres pengasuhan yang dialaminya, demikian pula sebaliknya. Sumbangan efektif *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan ibu adalah sebesar 18,32%.

Kata kunci: stres pengasuhan, *mindful parenting*, anak usia dini, ibu bekerja

Monica Angeli E.R.M (2022) “Descriptive Study of Parenting Stress and Mindful Parenting on Working Mothers with early childhood” Undergraduate Thesis 1. Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University Surabaya

ABSTRACT

A working mother has a dual role, namely helping the family's needs and caring for children and being responsible for her professional work. Dividing time between carrying out the role as a parent and as a career woman can be a challenge for working mothers, especially working mothers with young children. This is more difficult to do because young children needs to be supervised and cared. This condition can cause a mother to experience pressure and difficulty in carrying out her parenting role. This is referred to parenting stress. Mindful parenting or child care that is carried out with full awareness is the proper parenting so that the focus of parenting experienced by working mothers is not too heavy. This study examines the relationship between mindful parenting and parenting stress in working mothers who have preschool-aged children. The total number of respondents was 77 mothers. Data were collected using the Parenting Stress Scale and the Mindful Parenting Scale, which were translated into Indonesian. The hypothesis test results show that the value of $r = -0.428$, with a value of $p = 0.00$ ($p < 0.05$), which means that there is a negative relationship between mindful parenting and parenting stress in working mothers who have early childhood. The more mindful parenting the mother applied, the lower the parenting stress she experienced, and vice versa. The practical contribution of mindful parenting to maternal parenting stress is 18.32%.

Keywords: *parenting stress, mindful parenting, early childhood, working mother*