

STUDI LITERATUR: PERANAN *MINDFUL PARENTING* BAGI IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK BALITA DALAM MENGATASI STRES PENGASUHAN

Ardianti Agustin¹, Ressy Mardiyanti², Aprilya Dian Eky Anggraeni³, Alfira Ayu Thalita⁴

¹²³⁴Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra
Email: ardiantiagustin@uwp.ac.id

Abstract :

The process of raising children was a mother's task which was full of challenges and demands. Especially for mothers who have a dual role as working mothers. This condition makes mothers vulnerable to parenting stress because they have to divide housework with duties as a working woman. The method used in data collection was a review of literature found in journal databases, namely Google Scholar, Research Gate and Science Direct on 612 articles published over the last ten years. The results of the study found four articles that examined the importance of the role of mindful parenting for working mothers who have children under five in overcoming parenting stress. The conclusion obtained is that mindful parenting was a parenting implementation that can reduce parenting stress levels. By providing mindful skills, parents can obtain various benefits such as avoiding stress due to parenting, being able to respect children's feelings, thoughts and actions, being able to carry out their role as parents, and being able to establish a harmonious relationship with their children.

Keywords: mindful parenting, parenting stress, working mothers

Abstrak :

Proses pengasuhan anak merupakan suatu tugas ibu yang penuh dengan tantangan serta tuntutan. Terutama pada ibu yang mempunyai peran ganda sebagai ibu yang bekerja. Kondisi ini memungkinkan ibu rentan mengalami stres pengasuhan dimana harus membagi tugas rumah dengan tugas sebagai wanita pekerja. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah tinjauan literatur yang ditemukan dalam database jurnal, yaitu *google scholar*, *research gate* dan *science direct* pada 612 artikel yang dipublikasikan selama sepuluh tahun terakhir. Hasil dari pengkajian ditemukan empat artikel yang mengkaji tentang pentingnya peranan *mindful parenting* bagi ibu bekerja yang memiliki anak balita dalam mengatasi stres pengasuhan. Kesimpulan yang diperoleh bahwa *mindful parenting* merupakan implemementasi pengasuhan yang dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan. Dengan bekal keterampilan *mindful*, orang tua dapat memperoleh berbagai manfaat seperti terhindar dari stres akibat pengasuhan, mampu menghargai perasaan, pemikiran, dan tindakan anak, mampu menjalankan peran sebagai orang tua, serta dapat menjalin hubungan yang harmonis dengan anak.

Kata kunci : *mindful parenting*, stres pengasuhan, ibu bekerja

Pendahuluan

Seorang ibu merupakan awal bagi anak untuk bersosialisasi sejak dilahirkan, menjadi tempat bersandar, dan bahkan menjadi pusat pendidikan dan panutan anak,

sehingga hal itu membuat seorang ibu memiliki posisi penting dalam mengasuh dan mendidik anak (Palupi, 2021). Dalam pengasuhan tentu memiliki banyak tantangan, seiring berjalannya waktu dan bertambahnya umur seorang anak maka tantangan pengasuhan pun akan semakin besar. Menurut Duncan dkk. (2009) kemampuan orangtua dalam menerapkan *mindful parenting* dapat mengurangi stres yang diakibatkan tantangan dalam pengasuhan. Demikian juga menurut Lestari (2016), untuk memberikan perhatian penuh pada anak, orangtua perlu melakukan pengasuhan kepada anak yang dikenal sebagai *mindful parenting*, yaitu suatu kegiatan pola asuh yang memberikan perhatian seutuhnya yang diikuti dengan evaluasi diri, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan kemampuan dalam mengolah pola asuh yang baik.

Penerapan pengasuhan *mindful parenting* tidak hanya dapat mengurangi stres pengasuhan, tapi juga menimbulkan beberapa dampak positif, yakni 1) hubungan antara orangtua dengan anak akan semakin dekat dan bersifat positif, misalnya dalam kepercayaan dan emosional, 2) penggunaan strategi yang bijaksana kepada anak, 3) menunjukkan pengasuhan yang positif kepada anak, 4) dapat membangun regulasi yang baik kepada anak, 5) orangtua lebih mudah menghadapi perilaku anaknya dan dapat mengurangi tekanan stres dan emosi pada anak (Duncan dkk., 2009). Penerapan model pengasuhan yang kurang tepat, seperti orangtua yang tidak mendengarkan anaknya ketika anaknya ingin mengatakan sesuatu, memarahi dan bernada tinggi (kurang mengendalikan emosi) kepada anak ketika anak melakukan kesalahan kecil, atau membiarkan anak bermain di luar tanpa pengawasan dari orangtuanya, berkaitan dalam pola asuh yang dapat meningkatkan stres pengasuhan pada ibu bekerja.

Mindfulness telah terbukti dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental. Membawa *mindfulness* ke dalam pengasuhan (parenting) merupakan salah satu aplikasi dari *mindfulness*. *Mindful parenting* merupakan sebuah program adaptasi dari MBSR dan MBCT untuk ibu belajar menerapkan ketrampilan untuk dirinya sendiri dan untuk pengalamannya dalam merawat anak (Bögels & Restifo, 2014). Kabat-Zinn & Kabat-Zinn (dalam Bogels & Restifo, 2014) mendefinisikan *mindful parenting* sebagai proses kreatif yang sedang berlangsung, bukan merupakan titik akhir. Hal ini melibatkan membawa kesadaran dengan sengaja dan tanpa penilaian sebaik mungkin di setiap saat. Ini mencakup menyadari proses internal, yaitu pikiran, emosi, dan sensasi tubuh, dan eksternal yaitu, anak, keluarga, rumah, dan budaya yang lebih luas.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengambil topik penelitian mengenai studi literatur: peranan *mindful parenting* bagi ibu bekerja yang memiliki anak balita dalam mengatasi stres pengasuhan. Diharapkan dengan penelitian ini akan diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya peranan *mindful parenting* bagi ibu bekerja yang memiliki anak balita dalam mengatasi stres pengasuhan.

Metode Penelitian

Beberapa artikel telah dikumpulkan untuk membahas topik ini dengan sampel penelitian yaitu ibu bekerja yang memiliki anak balita. Hasil yang didapatkan pada masing-masing penelitian tentunya berbeda dengan lokasi penelitian yang beragam pula. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literatur review* atau tinjauan literatur. *Literature review* merupakan suatu penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan cara membaca dan menelaah berbagai jurnal, buku, dan berbagai naskah terbitan lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian untuk menghasilkan sebuah tulisan yang berkenaan dengan suatu topik atau isu tertentu (Marzali, 2002).

Kata kunci yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan artikel ilmiah yang telah dipublikasikan adalah *mindful parenting*. Pengumpulan database jurnal, yaitu *google scholar*, *research gate* dan *science direct* yang dipublikasikan selama sepuluh tahun terakhir, yaitu tahun 2013 hingga 2023.

Hasil dan Pembahasan

Pengumpulan data dalam database jurnal, yaitu *google scholar*, *research gate* dan *science direct* pada 612 artikel yang dipublikasikan selama sepuluh tahun terakhir, yaitu pada tahun 2013 hingga tahun 2023 dengan menggunakan kata kunci *mindful parenting* : ibu bekerja : stres pengasuhan. Hasil dari pengkajian ditemukan lima artikel yang mengkaji tentang peranan *mindful parenting* bagi ibu bekerja yang memiliki anak balita dalam mengatasi stress pengasuhan.

Mindful parenting adalah pengasuhan yang dilakukan dengan penuh kesadaran untuk hadir dan bertindak dengan bijaksana terhadap terhadap anak serta focus pada kebutuhan anak (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2014). Dengan *mindful parenting* orangtua memungkinkan untuk memperhatikan dan mendengarkan kebutuhan anak dengan lebih jelas dan mempercayai diri serta hati sendiri, sehingga proses pengasuhan tidak hanya sebuah rutinitas mengasuh anak, namun bagaimana keterlibatan kesadaran dalam pengasuhan adalah sesuatu hal yang sangat penting untuk dilakukan. Dengan mempraktekkan *mindful parenting*, dapat mengurangi praktik pengasuhan yang negatif melalui penggunaan strategi pengasuhan yang lebih efektif dengan meningkatkan rasa percaya dan berbagai emosional antara orangtua-anak (Duncan, dkk, 2009).

Tinjauan literatur ini dikaji sesuai dengan kriteria penulisan yaitu nama penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, latar belakang penelitian, kajian pustaka penelitian, metode penelitian, subjek penelitian, dan hasil penelitian yang berkaitan dengan variabel *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu bekerja yang memiliki anak balita. Berikut ini terdapat beberapa penelitian yang telah dikaji menggunakan metode tinjauan literatur yaitu :

No.	Penulis	Judul	Sampel	Metode	Hasil
1.	Srifianti, dkk(2022)	Peran <i>mindful parenting</i> terhadap parenting	ibu yang bekerja berjumlah 113 orang	Kuantitatif	Terdapat pengaruh negatif signifikan antara <i>mindful parenting</i> terhadap

		stress pada ibu yang bekerja			parenting stress pada ibu yang bekerja, peran mindful parenting terhadap parenting stress pada ibu yang bekerja sebesar 8,4%. Hal ini menunjukkan bahwa ketika ibu mengaplikasikan mindful parenting maka parenting stress yang dialaminya akan semakin rendah
2.	Izmiyah Afaf Abdul Gani, dkk (2019)	Be Mindful, Less Stress: Studi Tentang Mindful Parenting Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dari Anak Usia Middle Childhood Di Jakarta	Subyek Penelitian sebanyak 110 ibu berusia 28-46 tahun	Kuantitatif	Terdapat peran negatif secara signifikan mindful parenting terhadap stres pengasuhan. Ketika ibu mengaplikasikan mindful parenting maka semakin rendah stres pengasuhan yang dialaminya. Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk mengatasi stres pengasuhan yang dialami oleh ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar melalui edukasi masyarakat mengenai peran mindful parenting terhadap stres pengasuhan
3.	Daryan Nur Rifat, dkk (2023)	Efektivitas Pelatihan Kelompok Mindful Parenting Secara Daring Terhadap Parenting	Subjek penelitian terdiri dari tujuh orang ibu rumah tangga (tidak bekerja) dengan	Kualitatif	Adanya penurunan tingkat stres pengasuhan dan peningkatan efikasi pengasuhan. Para subjek penelitian juga menyampaikan bahwa mereka dapat

		Stress Dan Parent Self-Efficacy Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Anak Usia Dini	rentang usia 26-32 tahun		mengontrol emosi mereka dengan mengambil jeda sebelum bereaksi, sehingga tidak menampilkan reaksi otomatis pengasuhan terhadap anak
4.	Ayu Puspa Kinanti (2022)	Pengaruh Mindful Parenting terhadap Stres Pengasuhan Orang Tua yang Memiliki Anak Usia Dini	Partisipan penelitian sebanyak 136 orang, yang terbagi atas 122 ibu dan 14 ayah yang berusia 21-60 tahun	Kuantitatif	Terdapat peran negatif pada mindful parenting terhadap stres pengasuhan pada orang tua, Ketika orang tua mengimplementasikan mindful parenting maka dapat membuat stres pengasuhan yang dialami menjadi rendah. Terdapat juga perbedaan mindful parenting dan stres pengasuhan pada ayah dan ibu yang memiliki anak usia dini berdasarkan sosiodemografis.

Simpulan dan Saran

Stres pengasuhan adalah sebuah perasaan negatif seperti bentuk khawatir dan cemas yang berlebihan dihadapi oleh orang tua dimana orang tua merasa kesulitan dalam melakukan kegiatan pengasuhan terhadap anak (Berry & Jones, 1995). Stres pengasuhan menurut Berry dan Jones (1995) terbagi atas dua dimensi, pleasure dan strain. Pleasure berfokus pada komponen positif dalam pengasuhan dan strain berfokus pada komponen negatif dalam pengasuhan. Dampak stres pengasuhan akan sering dihadapi oleh orang tua seiring dengan bertambahnya berbagai tuntutan pengasuhan sesuai tahapan perkembangan anak (Berry & Jones, 1995). Stres pengasuhan yang tidak dapat diatasi oleh orang tua dapat memberikan berbagai pengaruh pada kualitas pengasuhan dan perkembangan anak, seperti kemampuan penyesuaian diri, emosi, perilaku, dan perkembangan fisik anak (Deater-Deckard, 2004; Chung et al., 2013). Bentuk implementasi pengasuhan yang dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan adalah dengan metode *mindful parenting* (Gethin, 2011).

Mindful parenting adalah sebuah konsep pengasuhan yang memberikan perhatian pada hal-hal tertentu, dengan tujuan tertentu, berfokus pada waktu yang

saat ini berlangsung, dan tanpa adanya penghakiman kepada anak (McCaffrey et al., 2016). *Mindful parenting* menurut McCaffrey et al. (2016) terbagi atas dua dimensi, *mindful discipline* dan *being in the moment with child*. *Mindful discipline* berfokus pada pengasuhan yang tidak reaktif dan *being in the moment with child* berfokus pada memberikan perhatian pada setiap momen bersama anak, memahami empati, dan menerima anak apa adanya (McCaffrey et al., 2016). *Mindful parenting* diyakini dari hasil penelitian terdahulu dapat mengurangi tingkat reaktivitas pada orang tua dan meningkatkan kesabaran, menurunkan stres pengasuhan, pengasuhan yang fleksibel, daya tanggap, konsistensi, dan pengasuhan yang sesuai dengan nilai dan tujuan yang diyakini orang tua (Duncan et al., 2009; McCaffrey et al., 2016). *Mindful parenting* juga dapat membuat penggunaan strategi pengasuhan yang direncanakan oleh orang tua menjadi lebih efektif (Dishion et al., 2003; Dumas, 2005; Duncan et al., 2009; McCaffrey et al., 2016).

Mindful parenting merupakan kemampuan orangtua dalam berinteraksi dengan anak melalui perilaku mendengarkan dengan penuh perhatian; penerimaan untuk tidak menghakimi diri dan anak; kesadaran emosi diri dan anak; pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan; dan kasih sayang kepada diri dan anak. Dengan bekal keterampilan *mindful*, orang tua dapat memperoleh berbagai manfaat seperti terhindar dari stres akibat pengasuhan, mampu menghargai perasaan, pemikiran, dan tindakan anak, mampu menjalankan peran sebagai orang tua, serta dapat menjalin hubungan yang harmonis dengan anak (Mubarok, 2016).

Ibu yang mengasuh anak dengan *mindful parenting* akan lebih efektif dalam pengasuhan serta minim stres, sehingga dapat mengasuh anak dengan kesadaran yang penuh, serta mengurangi penghakiman diri serta anak. Ibu akan lebih sehat secara mental dan lebih Bahagia dalam proses pengasuhan walaupun dengan tugas ataupun peranan ganda sebagai ibu beker

Ucapan Terimakasih (Bila Ada)

Ucapan terimakasih disampaikan juga kepada Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra, LPPM dan Pusat Studi Gesi (PS Gesi Universitas Wijaya Putra) atas dukungannya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Afaf, I., Gani, A., & Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress: Studi Tentang Mindful Parenting Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dari Anak Usia Middle Childhood Di Jakarta. *Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7744>
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). "The parental stress scale: Initial psychometric evidence." *Journal of social and personal relationships*, 12(3), 463-472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Bögels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindful Parenting*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7406-7>

- Deater-Deckard, K. (2017). *Parental stress and early child development*. R. K. Panneton (Ed.). Cham, Switzerland: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Gethin, R. (2011). *On some definition of mindfulness*. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263-279. <http://dx.doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>
- Lestari, S., & Widyawati, Y. (2018). Gambaran Parenting Stress Dan Coping Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Kembar. *Journal Psikogenesis*, 4(1), 41. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i1.516>
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). *Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting*. *Mindfulness*, 8(1), 232-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7>
- P. Pajar Mubarok, "Program Pengasuhan Positif untuk Meningkatkan Keterampilan Mindful Parenting Orangtua Remaja," *Psymphatic J. Ilm. Psikol.*, vol. 3, no. 1, pp. 35–50, Dec. 2016, doi: 10.15575/psy.v3i1.1095.