

PENGASUHAN PENUH PERHATIAN DAN STRES PENGASUHAN PADA ORANG TUA DENGAN ANAK USIA 2-6 TAHUN

¹Litasya F. Harianto, ²Ellen Theresia

Universitas Kristen Maranatha
Jl. Surya Sumantri No.65, Bandung 40164
litasyafebe23@gmail.com, ellen.theresia@gmail.com

Received: 15 Desember 2021

Revised: 21 April 2022

Accepted: 30 Agustus 2022

Abstrak

Pengasuhan terhadap anak usia 2-6 tahun dapat menjadi tugas yang melelahkan sekaligus membahagiakan orang tua. Berbagai kondisi dalam diri baik ayah maupun ibu sebagai pengasuh dapat mengakibatkan perasaan lelah yang berkepanjangan sehingga mereka mengalami stres pengasuhan. Pengasuhan penuh perhatian dapat membuat kondisi orang tua lebih stabil dalam menghadapi tantangan dalam tugas pengasuhan. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti kontribusi pengasuhan penuh perhatian terhadap stres pengasuhan pada orang tua yang mengasuh anak usia 2-6 tahun. Data diperoleh melalui 2 alat ukur, yaitu *mindfulness in parenting questionnaire (MIPQ)* dan *parental stress scale (PSS)*. Responden adalah 206 orang ayah atau ibu yang memiliki anak usia 2-6 tahun yang diperoleh melalui *accidental sampling* dengan kriteria terlibat dalam pengasuhan anak. Teknik statistik uji regresi linear sederhana digunakan untuk menguji seberapa besar peran pengasuhan penuh perhatian terhadap stres pengasuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengasuhan penuh perhatian berkontribusi signifikan secara simultan terhadap stres pengasuhan sebesar 22.9%. Diikuti oleh aspek *mindful discipline* dalam pengasuhan penuh kesadaran memiliki kontribusi paling besar terhadap *parenting stress*. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan untuk meneliti status sosial ekonomi, jumlah anak, pendapatan, karakteristik anak, kepuasan pernikahan, lamanya pernikahan dan dukungan social sebagai mediator terhadap stress pengasuhan.

Kata Kunci: anak usia 2-6 tahun, pengasuhan penuh perhatian, stres pengasuhan, orang tua

Abstract

Parenting for early childhood children is a tiring task as well as happiness for parents. Various conditions, both father and mother as caregivers, can result in prolonged feelings of tiredness that makes them experience parenting stress. Mindful parenting can make parents more stable in facing challenges in parenting tasks. This study aims to examine the contribution of mindful parenting to parenting stress in parents with child 2-6 years. Data were obtained through 2 measuring instruments, namely the *Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ)* and the *Parental Stress Scale (PSS)*. Respondents were 206 fathers or mothers who have 2-6 years children. The data obtained through *accidental sampling* with the criteria of being involved in parenting. The statistical technique of simple linear regression was used to test how much mindful parenting contributes to parenting stress. The results showed that mindful parenting contributed significantly to parenting stress by 22.9%. Followed by *mindful discipline's* aspect in mindful parenting gives biggest contributions to parental stress. Further research can be carried out by examining social economic status, number of children, income, children characteristics, marital satisfaction, length of marriage and social support as mediator to parental stress.

Keywords: early childhood, mindful parenting, parenting stress, parents

PENDAHULUAN

Orang tua memberikan pengasuhan kepada anak yang akan ditunjukkan melalui perilaku dalam mengasuh anak. Pengasuhan merupakan hal yang penting dalam perkembangan anak dapat menjadi prediktor bagi perkembangan anak selanjutnya baik dalam hal fisik maupun emosi (Gaspar & Gaspar de Matos, 2017) dan berpengaruh terhadap kesejahteraan anak (Jackson & Choi, 2018). Karakteristik anak pada tahap perkembangan tertentu dapat memberikan tantangan tersendiri bagi pengasuh (Saraswati & Febriani, 2018). Anak usia 2-6 tahun mengalami masa perkembangan otak pada fase optimal untuk mempersiapkan anak memperoleh keterampilan awal dan pembelajaran di sekolah sampai kehidupan dewasa nanti (Black dkk., 2017). Pada saat yang sama anak mengembangkan inisiatif mereka untuk mengeksplorasi dunianya, mencontoh orang-orang terdekatnya, menjadi tahu tentang penghargaan dan hukuman yang diterima setelah berperilaku tertentu, dan mengembangkan regulasi diri untuk kesiapan dalam bersekolah. Orang tua sebagai panutan yang baik sangat diperlukan anak pada tahap perkembangan usia 2-6 tahun ini (Chairini, 2013). Proses perkembangan yang sedang dihadapi oleh anak memerlukan peran orang tua dalam pengasuhan karena anak membutuhkan bantuan dan dukungan dari mereka (Brooks, 2013).

Karakteristik yang dimiliki anak usia 2-6 tahun seperti yang dipaparkan sebelumnya membuat tantangan dan hambatan sangat

terjadi sehingga pengasuhan menjadi sebuah kondisi sulit dan dapat mengakibatkan orang tua akhirnya menjadi khawatir dan tidak gembira. Salah satu tantangan tersulit menjadi pengasuh anak usia 2-6 tahun adalah mengetahui apa yang harus dilakukan ketika anak-anak sedang berperilaku buruk atau tidak taat. Selain menghadapi ketidaktaatan anak, keinginan orangtua untuk memberikan pengasuhan terbaik bagi anak juga dapat menjadi sumber stres tersendiri bagi pengasuh (Bogels dkk., 2014). Berbagai perilaku anak dan aktivitas pengasuhan sehari-hari, dirasakan orangtua dapat mengakibatkan kelelahan dan menguras energi psikis (Saraswati & Febriani, 2018).

Di dalam kondisi lelah secara psikis akibat tantangan dan hambatan yang dihadapi, orangtua sebagai pengasuh dapat menjadi kurang peka dan cenderung reaktif dalam menghadapi perilaku anak (Bluth & Wahler, 2011). Perilaku reaktif dapat ditunjukkan melalui perilaku kasar, keras, otoriter serta menggunakan cara menghukum yang keras sebagai akibat dari kondisi orangtua yang mengalami stres (Chung dkk., 2020). Stres dapat diakibatkan oleh sulitnya mengatur perilaku anak, seperti perilaku anak sering berteriak ataupun kesulitan mengatasi anak yang terlalu banyak bertanya, dan sebagainya. Kesulitan tersebut dapat diperburuk oleh kondisi keuangan keluarga yang kurang baik (kemiskinan) sehingga dapat memengaruhi sumber daya emosional yang seharusnya dapat membuat orang tua berperan dengan

efektif (Steele dkk., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Belsky (dalam Bogels dkk., 2014) terbukti bahwa stres pengasuhan sangat memengaruhi keterampilan pengasuhan.

Di dalam kondisi stres, orang tua menjadi lebih menolak, lebih mengontrol, reaktif, serta kurang hangat terhadap anak-anak mereka. Stres akan dikatakan tidak wajar ketika *stressor* (dalam konteks yang muncul akibat peran orang tua dalam mengasuh anak) dinilai telah melampaui kemampuannya untuk mengatasi sehingga individu kehilangan sumber daya (*exhausted*) untuk bergerak mengatasinya atau hanya melakukan perenungan yang tidak produktif (Sharma & Rush, 2014). Stres yang terus menerus dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental orang tua. Dampak lain yang dialami adalah dapat menimbulkan kesulitan untuk memberikan pengasuhan yang efektif terhadap anak sehingga akhirnya memengaruhi perkembangan anak (Cronin dkk., 2015). Stres pengasuhan dapat mengubah sikap orang tua pada anak melalui perilaku mereka dalam mengasuh anak seperti pengabaian bahkan perilaku kasar. Orang tua dapat menjadi sering menggunakan ancaman dan menanamkan kedisiplinan pada diri anak dengan melakukan tindak kekerasan ataupun cara-cara yang kasar (Jackson & Choi, 2018). Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa stres pengasuhan bukan hanya berdampak terhadap anak melainkan juga terhadap orangtua.

Kemampuan dan keterampilan tentang pengasuhan yang baik untuk diterapkan kepada anak, menjadi sulit untuk dipraktikkan

dalam keadaan stres dengan derajat yang tinggi (Bogels dkk., 2014). Di dalam kondisi stres dengan derajat yang tinggi, orang tua akan lebih emosional dan hal ini akan berdampak pada melemahnya fungsi kognitif mereka. Derajat stres yang tinggi juga membuat orang tua menghayati berbagai emosi negatif seperti kecewa, marah, dan cemas (Cronin dkk., 2015) Emosi negatif yang dirasakan terus menerus atau berlebihan dapat mempersempit atensi orangtua sehingga membuat orang tua sulit menyadari dan responsive terhadap emosi maupun perilaku anak sehingga dapat menghayatinya sebagai hal yang negatif (Townshend dkk., 2016). Orang tua memerlukan kondisi emosional yang stabil dan terkontrol untuk memampukan mereka bersikap sabar dan menyadari perilakunya saat berinteraksi dengan anak mereka (Saraswati & Febriani, 2018). Para ahli perkembangan anak mengatakan bahwa dalam menghadapi perilaku anak, orang tua perlu melakukan komunikasi dan menjelaskan konsekuensi atas perilaku anak (Papalia, 2021). Di dalam psikologi positif, *mindfulness* merupakan salah satu emosi positif untuk membantu individu menangani masalah yang dihadapi saat ini. *Mindfulness* yang diterapkan dalam konteks pengasuhan disebut *mindful parenting* atau pengasuhan penuh perhatian (McCaffrey dkk., 2017).

Pengasuhan penuh perhatian dapat membantu orang tua untuk lebih menerima dan menyadari interaksinya dengan anak dan mengurangi respon yang reaktif terhadap

perilaku buruk anak (Saraswati & Febriani, 2018). Berdasarkan *systematic review* yang dilakukan berkaitan dengan efektivitas program pengasuhan penuh perhatian, orangtua mendapatkan pelatihan pengasuhan penuh perhatian mengalami penurunan stres pengasuhan dan mengalami peningkatan kesadaran mengenai emosi yang dirasakan anak (Townshend dkk., 2016).

Di dalam keadaan *mindful*, orang tua dapat menilai *stressor* dengan lebih objektif, tidak menghakimi dan berada dalam keadaan penuh kesadaran, sehingga orang tua dapat benar-benar hadir (di sini dan saat ini) dalam interaksinya dengan anak. Orang tua dapat menilai *stressor* dalam persepsi yang berbeda sehingga tidak mudah bersikap reaktif dan memungkinkan dirinya untuk berperilaku lebih adaptif dalam menghadapi situasi stres (Fuller & Fitter, 2020). Pengasuhan penuh kesadaran menekankan pada kesadaran akan relasi antara anak dan orangtua sehingga bukan menitikberatkan kesadaran dalam diri orangtua saja. Hal ini membantu orangtua lebih fleksibel, responsif dan tidak bersikap reaktif saat mengalami stress pengasuhan (McCaffrey dkk., 2017). Saat orang tua menerapkan *mindfulness* dalam pengasuhan, orang tua diharapkan dapat memberikan respon yang efektif dalam menanggapi kesulitan yang dialami dalam mengasuh anak usia dini serta memberikan pengasuhan yang lebih positif untuk anak.

Pengasuhan penuh perhatian merupakan konsep dalam pengasuhan yang menekankan

pada proses mengasuh dengan memberi atensi penuh pada hal yang sedang terjadi dalam pengasuhan. Pengasuhan penuh perhatian merupakan salah satu dari berbagai metode yang mulai banyak disarankan untuk dapat membangun hubungan antara orang tua dan anak (Sofyan, 2019). Menurut Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn (dalam McCaffrey dkk., 2017) pengasuhan penuh perhatian adalah pengasuhan yang diberikan orang tua kepada anak yang dalam proses pengasuhannya orang tua menekankan pada: intensitas hubungan antara orang tua dan anak, fokus pada apa yang sedang terjadi di sini dan saat ini, dan melakukan proses pengasuhannya tanpa adanya penghakiman. Pengasuhan penuh perhatian juga meningkatkan pengaturan emosi orang tua dan pemecahan masalah melalui mendengarkan, meningkatkan kesadaran akan reaksi internal, dan merespon dengan kemampuan dan ketenangan yang lebih tinggi ketika dihadapkan dengan kejadian emosional (Benn dkk., 2012).

Pengasuhan penuh perhatian dapat berperan untuk mengurangi stres yang dirasakan orang tua (Bogels dkk., 2014). Pengasuhan penuh perhatian juga memiliki peran terhadap berkurangnya spenerapan disiplin yang sifatnya tidak efektif berkaitan dengan reaksi orangtua yang tidak tepat saat memberikan disiplin dan dalam menghadapi perilaku anak yang melanggar peraturan (van der Oord dkk., 2012). Orang tua akan dapat mengenali stres yang mereka alami dan mencoba menenangkan diri sehingga mereka

dapat memberikan penilaian yang lebih bijaksana terhadap situasi *stressful* serta dapat membuat mereka lebih terampil saat menjalankan peran sebagai orang tua (Bogels, 2013). Contohnya adalah saat orang tua merasa stres karena anak terus menerus menolak untuk belajar membaca, mereka dapat mendengarkan anak terlebih dahulu dengan penuh perhatian saat anak menyampaikan alasan mengapa mereka tidak mau belajar membaca. Dengan begitu, anak akan merasa dihargai oleh orang tuanya karena didengarkan dan akhirnya orang tua dapat memberikan respon yang sesuai dengan apa yang dikomunikasikan oleh anak kepada mereka.

Semakin orang tua bersikap responsif terhadap apa yang anak sampaikan, maka orang tua semakin dapat mengerti apa yang menjadi kesulitan anak. Orang tua juga akhirnya bisa menemukan solusi terbaik sesuai dengan yang anak butuhkan dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan mereka dalam mengasuh anak. Seseorang yang menerapkan *mindfulness* dapat membuat dirinya berubah dalam keadaan yang tertekan menjadi keadaan yang lebih dari 'normal', yaitu keadaan mental, emosional, dan fisik yang optimal (Ellis, 2006).

Kondisi *mindful* membuat individu benar-benar fokus hanya melihat kondisi saat ini (di sini dan saat ini). Kondisi ini akan membantu orang tua memiliki kognitif kontrol yang kuat sehingga saat berinteraksi dengan anak pikiran, perasaan, serta perilaku

mereka akan terfokus pada anak pada saat itu juga. Hal ini mengarahkan orang tua untuk berada dalam keadaan penuh kesadaran saat berinteraksi dengan anak. Di saat itulah orang tua secara tidak langsung juga menyingkirkan pikiran-pikiran lain yang tidak berhubungan dengan situasi saat mereka berinteraksi dengan dengan anak. Orang tua dapat menilai *stressor* yang menyebabkan stres pengasuhan dengan lebih objektif sehingga derajat stres pengasuhan yang dialami semakin berkurang.

Pengasuhan penuh perhatian dapat membantu orang tua untuk menerima berbagai perilaku anak dan menghindarkan orang tua untuk membuat persepsi dan penilaian terhadap perilaku anak (Saraswati & Febriani, 2018). Dapat dikatakan, menerapkan pengasuhan penuh perhatian dapat memfasilitasi kondisi internal dalam diri ayah maupun ibu menjadi lebih stabil secara emosional sehingga keadaan ini akan meningkatkan kemampuan meregulasi reaktivitas terhadap perilaku anak sehingga dapat menurunkan derajat stres pengasuhan yang dihayati ayah atau ibu.

Melalui fenomena tentang stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua dalam mengasuh anak usia 2-6 tahun dan situasi sosial seperti pandemi COVID-19 yang sedang terjadi sehingga menambah derajat stres yang dihayati orang tua, peneliti tertarik untuk meneliti kontribusi pengasuhan penuh perhatian sebagai gaya pengasuhan positif seperti yang dikatakan oleh penelitian-penelitian sebelumnya dimana konsep *mindfulness* menjadi dasar dari praktik

pengasuhan yang dilakukan terhadap stres pengasuhan yang dihayati oleh para orang tua yang mengasuh anak usia 2-6 tahun.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan metode *accidental sampling*, yaitu responden dipilih berdasarkan kesediaannya dan secara sukarela ingin terlibat untuk berpartisipasi dalam penelitian. Responden penelitian ini adalah 206 ayah atau ibu yang memiliki anak usia 2-6 tahun di kota Bandung. Data diperoleh melalui kuesioner secara *online* dengan platform *Google form*. Peneliti memberikan *informed consent* kepada responden di halaman awal *google form* yang dibagikan. *Informed consent* tersebut bertujuan agar responden dapat mengetahui gambaran mengenai penelitian dan juga sebagai tanda kesediaan bahwa responden akan mengisi kuesioner dengan jujur dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Stres pengasuhan yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini diukur dengan *Parental Stress Scale* (PSS) (Pontoppidan dkk., 2018) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia melalui proses *back translation*. Alat ukur PSS menggunakan skala Likert 1-5, angka 1 menunjukkan responden "Sangat Tidak Setuju" terhadap pernyataan kuesioner dan angka 5 menunjukkan responden "Sangat Setuju". Setelah dilakukan uji coba alat ukur, PSS terdiri dari 15 item. Item-item dalam PSS mengukur dikotomi dalam pengasuhan; stres

(*parental stress*) sebagai aspek negatif dan kepuasan (*lack of satisfaction*) sebagai aspek positif. Contoh item dalam alat ukur PSS misalnya, "Kadang saya merasa khawatir apakah yang saya lakukan untuk anak saya sudah cukup atau belum.", "Memiliki anak membuat waktu dan fleksibilitas dalam hidup saya berkurang.", "Saya merasa kesulitan menyeimbangkan berbagai tanggung jawab karena anak-anak saya.". Item-item dalam alat ukur PSS telah diuji validitas dan reliabilitas dengan rentang koefisien validitas 0.37-0.88 dan koefisien reliabilitas 0.74.

Pengasuhan penuh perhatian yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini diukur dengan *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia melalui proses *back translation*. Setelah dilakukan uji coba alat ukur, MIPQ terdiri dari 28 item yang valid dengan rentang koefisien validitas 0.32-0.82 dan koefisien reliabilitas 0.75. Item-item dalam MIPQ terdiri dari 2 dimensi *pengasuhan penuh perhatian*, yaitu *mindful discipline* dan *being in the moment with child*. Contoh item dalam alat ukur MIPQ misalnya, "Apakah Saudara memahami motif di balik perilaku anak Saudara?", "Apakah Saudara mempertimbangkan perasaan anak Saudara sebelum mendisiplinkan anak Saudara?", "Apakah Saudara mengambil waktu sejenak untuk berpikir sebelum menghukum anak Saudara?". Alat ukur MIPQ menggunakan skala Likert 1-4, angka 1 menunjukkan responden "Jarang" mengalami pertanyaan yang terdapat

dalam kuesioner dan angka 4 menunjukkan responden “Hampir selalu” mengalami pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner.

Teknik analisis data yang digunakan untuk mengolah hasil kuesioner adalah uji regresi linear sederhana untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh variabel independen secara bersama-sama dalam menerangkan variabel. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel independen terhadap pengaruh variabel dependen digunakan uji koefisien determinan (R^2). Kedua pengujian ini dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji regresi linear berganda menunjukkan nilai R (korelasi secara simultan) sebesar 0.478. Hal ini berarti kedua aspek dalam variabel pengasuhan penuh kesadaran memiliki korelasi simultan yang tergolong moderat terhadap stres pengasuhan. Artinya, aspek *mindful discipline* dan *being in the moment with child* bersama-sama dengan variabel lain yang tidak diteliti

dalam penelitian ini memiliki korelasi sebesar 0.478 terhadap variabel stres pengasuhan. Nilai *R square* sebesar 0.229 berarti kedua aspek pengasuhan penuh kesadaran berkontribusi secara simultan sebesar 22.9% terhadap variabel dari stres pengasuhan dan 77.1% dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang memiliki derajat pengasuhan penuh kesadaran yang tinggi, maka semakin rendah stres pengasuhan yang dialami. Hal ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengasuhan penuh kesadaran berperan terhadap stres pengasuhan orang tua yang lebih rendah. Responden yang memiliki derajat stres pengasuhan yang tinggi menilai bahwa tugas pengasuhan menjadi beban tersendiri bagi dirinya. Hal ini dikarenakan anak usia 2-6 tahun masih memerlukan kehadiran orang tua sepenuhnya karena pada tahap perkembangan ini anak berada pada fase optimal untuk mempersiapkan diri memperoleh keterampilan dan pembelajaran di usia sekolah bahkan sampai kehidupan dewasa nanti (Black dkk., 2017).

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

	Skor
R	0.478
<i>Rsquare</i>	0.229

Tabel 2. Tabel Coefficient (Uji t)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	62.648	4.359		14.371	.000
Being in the moment with child	-.325	.148	-.200	-2.188	.030
Mindful discipline	-.401	.117	-.312	-3.417	.001

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji t (uji parsial) menunjukkan nilai signifikansi pada aspek *mindful discipline* sebesar 0.030 dan 0.001 pada aspek *being in the moment with child* (lebih kecil dari $\alpha = 0.05$), hal ini berarti terdapat kontribusi parsial yang signifikan dari *mindful discipline* dan *being in the moment with child* terhadap stres pengasuhan.

Dari hasil uji t di Tabel 2 dapat dilihat pula nilai beta untuk aspek *mindful discipline* sebesar -0.200. Artinya, bila aspek *mindful discipline* meningkat, maka akan berkontribusi terhadap penurunan dari stres pengasuhan sebesar 20%. Nilai beta untuk aspek *being in the moment with child* adalah sebesar -0.312. Artinya, bila aspek *mindful discipline* meningkat maka akan berkontribusi terhadap penurunan stres pengasuhan sebesar 31.2%. Kesimpulannya, secara parsial dapat dikatakan aspek *mindful discipline* memiliki kontribusi lebih besar dibandingkan aspek *being in the moment with child* terhadap stres pengasuhan.

Saat orang tua berespon secara emosional, orangtua menghayati perasaan negatif akibat dari tuntutan yang harus dijalani dalam membesarkan anak (*parental stress*) dan juga perasaan negatif yang dialami karena orang tua merasa tidak puas (*lack of satisfaction*) dalam menjalankan perannya untuk membesarkan anak (Bi dkk., 2018). Perilaku reaktif yang muncul akibat tuntutan pengasuhan mengarahkan orang tua merasa tidak puas dalam perannya mengasuh anak sehingga mereka dapat mengalami stres

pengasuhan yang. Ketika stres pengasuhan ini terjadi, perasaan positif senang dalam mengasuh anak dapat berkurang karena orang tua merasa bahwa lebih banyak konflik dan pengorbanan yang harus dikerahkan (Kumalasari & Gani, 2020).

Perasaan senang atau tidak senang yang dialami orang tua dapat berpengaruh terhadap kualitas perilaku pengasuhan seperti kemampuan emosional dalam menghadapi anak, kemampuan beradaptasi dengan situasi, dan juga akhirnya berpengaruh terhadap perkembangan anak (Bi dkk., 2018; Chung dkk., 2020). Namun, orang tua yang berada dalam kondisi *mindful* akan memungkinkan diri mereka memunculkan respon psikologis dan perilaku yang lebih fleksibel dan objektif ketika sedang berinteraksi dengan anak; juga saat menghadapi perilaku buruk anak (Sharma & Rush, 2014). Pada penelitian sebelumnya, orang tua yang memiliki derajat pengasuhan penuh kesadaran yang tinggi dapat mengakibatkan berkurangnya derajat stres yang dialami orang tua (Kumalasari & Gani, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan aspek *mindful discipline* memberikan kontribusi yang lebih besar sebesar 31.2% terhadap penurunan derajat stres pengasuhan yang dialami orang tua. *Mindful discipline* merupakan aspek yang menggambarkan perilaku orang tua yang mencerminkan non-reaktivitas dalam praktik pengasuhannya, memiliki kesadaran penuh dalam menghadapi perilaku anak yang tidak baik, dan mengatasi perilaku buruk anak

dengan memberikan kedisiplinan yang tepat sesuai dengan tujuan pengasuhan. Orang tua cenderung mudah bereaksi tanpa kesadaran setelah anak-anak berperilaku tidak baik seperti berteriak, tidak peduli dengan perkataan orang tua ketika menasihati atau memperingati. Ketika anak-anak memunculkan perilaku bermasalah seperti yang disebutkan di atas, tidak jarang orang tua khususnya di budaya Asia memberikan hukuman fisik (Koentjana dkk., 2017).

Respon orang tua dalam menghadapi perilaku buruk anak seperti demikian ternyata tidak efektif untuk mengatasi perilaku buruk anak. Anak yang sering mendapatkan hukuman fisik ataupun hukuman yang berlandaskan ancaman dapat memunculkan masalah perilaku terutama saat anak berada pada masa remaja (Smetana, 2017). Jika anak-anak menerima perlakuan tersebut dalam jangka waktu panjang, mereka akan terus mengingat kejadian tidak menyenangkan ini serta anak-anak akan semakin menunjukkan perilaku emosional terlebih setelah memori tentang tindak hukuman fisik tersebut muncul (Kurniasari, 2015).

Mindful discipline dapat menjadi alternatif bagi orang tua untuk diterapkan ke dalam praktik pengasuhan pada anak usia dini. Kedisiplinan yang diberikan pada anak akan berfokus pada kesadaran. Dengan kesadaran penuh, sebelum orang tua memberikan hukuman fisik mereka akan memikirkan efek jangka panjangnya sebelum benar-benar melakukannya pada anak

mereka. Orang tua perlu disiplin diri untuk mengolah kekesalan mereka saat anak berperilaku tidak baik, sebelum menerapkan kedisiplinan pada anak melalui metode disiplin. Aspek *mindful discipline* jika diterapkan dapat membuat orang tua mempertimbangkan perasaannya terlebih dahulu sebelum mendisiplinkan anak, menenangkan diri mereka setelah menghadapi perilaku buruk anak, dan memahami konsekuensi jangka panjang sebelum bertindak sesuatu pada anak (McCaffrey dkk., 2017). *Mindful discipline* dapat mengurangi stres pengasuhan karena dalam prakteknya orang tua dapat mendisiplinkan diri mereka sendiri sebelum memberikan respon yang reaktif.

Aspek berikutnya yang berkontribusi 20% terhadap penurunan derajat stres pengasuhan adalah *being in the moment with child*. Aspek ini menjelaskan bahwa dalam pengasuhan orang tua perlu menaruh perhatian pada apa yang sedang terjadi dalam interaksi dengan anak bahkan dapat mengerti keadaan anak dengan empati. Orang tua yang *mindful* dalam interaksinya dengan anak akan berusaha memahami alasan yang melatarbelakangi anak berperilaku tertentu termasuk berperilaku bermasalah. Hal ini akan lebih sulit dilakukan ketika orang tua belum dapat memahami perasaan dan pikirannya saat menghadapi perilaku buruk anak atau yang disebut dengan *mindful discipline*. Orang tua yang memiliki kemampuan untuk mendengarkan dan berusaha memahami anak, menunjukkan

responsivitas dalam menanggapi kebutuhan anak. Hal ini membantu anak merasa mendapatkan dukungan dan kasih sayang sehingga dapat membantu anak lebih adaptif dalam menanggapi situasi dan pada akhirnya membantu orangtua bersikap reaktif (Brooks, 2013). Stres yang dialami akibat berbagai tuntutan tugas sebagai orang tua dalam mengasuh anak usia dini juga dapat berkurang karena stressor dari praktik pengasuhan dapat dinilai orang tua sebagai sesuatu yang tidak mengancam melainkan sesuatu yang dapat dikendalikan dan diatasi.

Di dalam hasil penelitian ini juga tergambar sebesar 36.4% responden yang memiliki derajat pengasuhan penuh kesadaran tinggi memiliki derajat stres pengasuhan rendah. Di dalam keadaan *mindful*, orang tua menilai *stressor* yang dihadapi dalam tugas pengasuhan dengan kesadaran dan penuh perhatian sehingga sangat memungkinkan orang tua untuk tidak memberikan respon yang reaktif. Kesadaran yang muncul akan membantu orang tua melihat situasi yang sedang terjadi saat ini secara lebih jelas sehingga muncul sudut pandang baru dalam melihat permasalahan maupun alternatif pemecahannya (Kabat-Zinn, 2003). Selain itu, orang tua yang menerapkan *mindful discipline* akan memiliki kemampuan meregulasi emosi yang lebih baik terhadap emosi yang muncul saat berinteraksi dengan anak sehingga dapat mengatasi stres pengasuhan yang lebih baik (McCaffrey dkk., 2017) Hal ini ditunjukkan dalam hasil penelitian ini bahwa aspek

mindful discipline dari pengasuhan penuh kesadaran memiliki kontribusi lebih besar yaitu sebesar 31.2%, sedangkan aspek *being in the moment with child* lebih kecil yaitu sebesar 20%.

Pengasuhan penuh kesadaran juga memungkinkan orang tua memilih strategi pengasuhan yang lebih efektif (McCaffrey dkk., 2017). Hal ini dikarenakan saat orangtua hadir sepenuhnya dalam pengasuhan (*being in the moment with child*), orang tua dapat lebih menikmati peran dan tugasnya sehingga baik orangtua maupun anak akan merasakan dampak yang positif dalam interaksi mereka (Kumalasari & Gani, 2020). Orang tua menjadi mampu untuk memperhatikan isi komunikasi bersama anak dan juga menyadari perilaku non-verbal dari anak. Selain itu, orang tua juga mempertimbangkan perasaan mereka sebagai orang tua dan juga perasaan anak dalam mendisiplinkan anak. Pengasuhan penuh kesadaran dapat menciptakan kedekatan dalam hubungan antara anak dan orang tua (McCaffrey dkk., 2017).

Selain terciptanya hubungan yang lebih berkualitas antara orang tua dengan anak, orang tua yang menerapkan pengasuhan penuh kesadaran juga memiliki kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik melalui mendengarkan dan merespon dengan lebih efektif serta tenang ketika dihadapkan pada situasi emosional (Benn dkk., 2012). Hal ini dapat membantu orang tua berfokus pada tujuan pengasuhan yang telah ditetapkan (*mindful discipline*). Banyaknya sumber daya

yang dikerahkan orang tua serta pengorbanan mereka dalam tugas pengasuhan akan dipandang lebih positif karena orang tua berfokus pada tujuan yang lebih besar (Kumalasari & Gani, 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Melalui penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pengasuhan penuh perhatian merupakan prediktor bagi stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak usia 2-6 tahun. Berdasarkan skor pengasuhan penuh perhatian, aspek yang lebih besar memberikan kontribusi adalah *mindful discipline* dan selanjutnya adalah aspek *being in the moment with child*. Hal ini menunjukkan ketika orang tua mengaplikasikan pengasuhan penuh perhatian dengan lebih menerapkan aspek *mindful discipline* maka stres pengasuhan yang dialami oleh mereka dapat berkurang. Jika ingin melakukan penelitian selanjutnya dengan variabel yang sama, peneliti menyarankan untuk melakukan pengukuran terhadap faktor-faktor dalam stres pengasuhan seperti status sosial ekonomi (Jackson & Choi, 2018; Steele dkk., 2016), jumlah anak yang dimiliki, karakteristik anak (Brooks, 2013), kepuasan pernikahan, lamanya pernikahan, dan dukungan sosial (Cronin dkk., 2015).

DAFTAR PUSTAKA

Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, R. W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children

with special needs. *Developmental Psychology*, 48(5), 1476-1487. <https://doi.org/10.1037/a0027537>

Bi, X., Yang, Y., Li, H., Wang, M., Zhang, W., & Deater-Deckard, K. (2018). Parenting styles and parent-adolescent relationships: The mediating roles of behavioral autonomy and parental authority. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02187>

Black, M. M., Walker, S. P., Fernald, L. C. H., Andersen, C. T., DiGirolamo, A. M., Lu, C., McCoy, D. C., Fink, G., Shawar, Y. R., Shiffman, J., Devercelli, A. E., Wodon, Q. T., Vargas-Barón, E., & Grantham-McGregor, S. (2017). Early childhood development coming of age: science through the life course. *The Lancet*, 389(10064), 77-90. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31389-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7)

Bluth, K., & Wahler, R. G. (2011). Parenting preschoolers: Can mindfulness help? *Mindfulness*, 2(4), 282-285. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0071-4>

Bogels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Romer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536-551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>

- Brooks, J. (2013). *The process of parenting (ninth)*. McGraw-Hill Higher Education.
- Chairini, N. (2013). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia prasekolah di posyandu Kemiri Muka*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: UIN Jakarta.
- Chung, G., Lanier, P., & Wong, P. Y. J. (2020). Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during. *Journal of Family Violence*, 1-12.
- Cronin, S., Becher, E. H., & Powell, S. (2015). Parents and stress: Understanding experiences, context, and responses. *Extension Children*, 1(1), 1-19.
- Ellis, A. (2006). Rational emotive behavior therapy and the mindfulness based stress reduction training of Jon Kabat-Zinn. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 63-78. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0024-3>
- Fuller, J. L., & Fitter, E. A. (2020). Mindful parenting: A behavioral tool for parent well-being. *Behavior Analysis in Practice*, 13(4), 767-771. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00447-6>
- Gaspar, T., & Gaspar de Matos, M. (2017). Parenting practices: Parent's perception of the impact in children psychological wellbeing. *SM Journal of Family Medicine*, 1(1), 1-6.
- Jackson, A. P., & Choi, J. K. (2018). Parenting stress, harsh parenting, and children's behavior. *Journal of Family Medicine & Community Health Cite This*, 5(3), 1150.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kumalasari, D., & Gani, I. A. A. (2020). Mengasuh anak usia prasekolah vs anak usia sekolah dasar: Manakah yang lebih menimbulkan stres pengasuhan pada ibu? *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(2), 146-160. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i2.9102>
- Kurniasari, A. (2015). Kekerasan versus disiplin dalam pengasuhan anak violence versus discipline in parenting. *Sosio Informa*, 1(2), 141-159.
- 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>
- Papalia E. Diane. (2021). Experience Human Development, Fourteenth Edition. In *McGraw-Hill Education, 2 Penn Plaza, New York, NY 10121*. (Vol. 14, Issue 4).
- Pontoppidan, M., Nielsen, T., & Kristensen, I. H. (2018). Psychometric properties of the Danish Parental Stress Scale: Rasch analysis in a sample of mothers with

- infants. *PLoS ONE*, 13(11), 1-20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205662>
- Koentjana, C. P., Abidin, F. A., Purboningsih, E. R., & Elsari, L. (2017). How are parents disciplining their preschool children? *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 58, 117-120. <https://doi.org/10.2991/icece-16.2017.19>
- Saraswati, W., & Febriani, Z. (2018). Hubungan antara mindful parenting dengan gaya pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun. *Journal Psikogenesis*, 6(2), 214-222. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i2.704>
- Sharma, M., & Rush, S. E. (2014). Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 19(4), 271-286. <https://doi.org/10.1177/2156587214543143>
- Smetana, J. G. (2017). Current research on parenting styles, dimensions, and beliefs. *Current Opinion in Psychology*, 15 (October), 19-25. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.02.012>
- Sofyan, I. (2019). Mindful parenting: Strategi membangun pengasuhan positif dalam keluarga. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1(2), 41. <https://doi.org/10.26555/jecce.v1i2.241>
- Steele, H., Bate, J., Steele, M., Danskin, K., Knafo, H., Nikitiades, A., Dube, S. R., Bonuck, K., Meissner, P., & Murphy, A. (2016). Adverse childhood experiences, poverty, and parenting stress. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 48(1), 32-38. <https://doi.org/10.1037/cbs0000034>
- Townshend, K., Jordan, Z., Stephenson, M., & Tsey, K. (2016). The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: a systematic review. *JBIR Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 14(3), 139-180. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2016-2314>
- van der Oord, S., Bogels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of Child and Family Studies*, 21(1), 139-147. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0>