

**PENGARUH *MINDFUL PARENTING* TERHADAP STRES
PENGASUHAN PADA IBU YANG TINGGAL DENGAN MERTUA DI
KABUPATEN BANJAR**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Putri Yanti

2010914120006

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

April, 2024

Skripsi

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP STRES PENGASUHAN PADA
IBU YANG TINGGAL DENGAN MERTUA DI KABUPATEN BANJAR**

dipersiapkan dan disusun oleh


Putri Yanti

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 25 April 2024

Susunan Dewan Penguji


Pembimbing Utama


Anggota Dewan Penguji Lain


Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog
NIP.199204192019032019




Dr. Emna Yuniarramah, S.Psi., M.A
NIP. 197706042005012002

Pembimbing Pendamping


Dr. Ermina Istigomah, M.Si., Psikolog
NIP. 197009192005012002


Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog
NIP.198711242014041001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005
Koordinator Program Studi Psikologi

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 15 Mei 2024



METER
TEMBEL
10000
B1AKG8225144

Putri Yanti

NIM. 2010914120006

ABSTRAK

PENGARUH *MINDFUL PARENTING* TERHADAP STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG TINGGAL DENGAN MERTUA DI KABUPATEN BANJAR

Putri Yanti

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan pada ibu yang tinggal dengan mertua di kabupaten Banjar. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling* dan pengumpulan data dilakukan secara *offline*. Karakteristik partisipan pada penelitian ini adalah perempuan yang sudah menikah dengan rentang usia pernikahan 1-5 tahun, memiliki anak dengan usia 0-5 tahun, tinggal dengan mertua, berdomisili di Kabupaten Banjar, tidak menggunakan tenaga pengasuh anak, dan tidak menggunakan asisten rumah tangga. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *Parenting Stress Scale* (PSS) ($\alpha=0,887$) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Kumalasari dkk. (2022), dan *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) ($\alpha=0,919$) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Febriani dkk. (2021). Partisipan penelitian ini dilakukan di daerah Martapura kabupaten Banjar ($n=40$). Uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan hasil nilai koefisien regresi sebesar $-0,498$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh negatif antara kedua variabel. Hasil dari uji analisis tersebut mengungkapkan bahwa semakin tinggi *mindful parenting* maka semakin rendah stres pengasuhan pada ibu yang tinggal dengan mertua di kabupaten Banjar.

Kata kunci: *Mindful parenting*, stres pengasuhan, ibu yang tinggal dengan mertua

ABSTRACT

THE EFFECT OF MINDFUL PARENTING ON PARENTING STRESS IN MOTHERS LIVING WITH IN-LAWS IN BANJAR REGENCY

Yanti Putri

This study aims to investigate whether there is an effect of mindful parenting on parenting stress in mothers living with in-laws in Banjar regency. The method used in the study was a quantitative method with nonprobability sampling technique of the purposive sampling type for the sampling, and data were collected offline. The characteristics of participants included being married women with a marriage age range of 1-5 years, having children aged 0-5 years, living with in-laws, living in Banjar Regency, having no nannies, and having no domestic assistant. The measurement instruments included the Parenting Stress Scale (PSS) ($\alpha=0.887$) adapted to Indonesian by Kumalasari et al. (2022), and the Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) ($\alpha=0.919$) adapted to Indonesian by Febriani et al. (2021). The participants were from the Martapura area of Banjar regency ($n = 40$). The hypothesis testing was carried out using the simple linear regression analysis with a regression coefficient value of -0.498 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$), which means that there is a negative effect between the two variables. The results of the analysis test reveal that the higher the mindful parenting, the lower the parenting stress in mothers living with in-laws in Banjar regency.

Keywords: Mindful parenting, parenting stress, mothers living with in-laws

KATA PENGANTAR

Pertama-tama saya panjatkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan juga hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Mindful Parenting* terhadap Stres Pengasuhan pada Ibu yang Tinggal dengan Mertua di Kabupaten Banjar”. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi, Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari bahwa penulis tidak akan dapat menyelesaikan skripsi ini tanpa beberapa pihak yang terlibat, baik membantu maupun memberikan dukungan. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr. dr. Istiana, M.Kes yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam melaksanakan penyusunan skripsi ini.
2. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan fasilitas penunjang dalam proses penyusunan skripsi.
3. Dosen pembimbing utama Ibu Firdha Yuserina, M. Psi., Psikolog dan Ibu Dr. Ermina Istiqomah, M. Si., Psikolog selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, bantuan, saran, arahan, dan masukan hingga akhir penulisan ini.

4. Dosen penguji Ibu Dr. Emma Yuniarrahmah, S.Psi., M.A dan Bapak Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan saran serta arahan dalam menjadikan penulisan skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Keluarga khususnya Abah, Almarhumah Mama, dan Nenek, serta kerabat-kerabat yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, semangat, dan do'a sejak awal hingga saat ini.
6. Partner huru-hara Penulis selama kuliah Indina Salsabila, yang telah bersedia menjadi teman baik saya di mana pun dan kapan pun, selalu memberikan dukungan, dan selalu memberikan *insight* positif kepada Penulis selama 4 tahun terakhir ini.
7. Sahabat kecil Penulis Syerin Anasta, yang telah bersedia tetap memilih Penulis sebagai temannya sejak TK hingga sekarang, selalu setia dalam keadaan senang maupun susah, dan menjadi pendengar terbaik pada segala cerita dan keluh kesah Penulis.
8. Besbie Semangat S.Psi, Indah Fitri Salawiyah, Indina Salsabila, Nadya Alawwiyah, Noor Anisa Nabila, dan Lidya Wati Putri. Besbie Teletubiy Dheya Hidayati, Elya Hafizhah, dan Indina Salsabila, serta Hikma Rasyida yang telah menjadi teman baik yang *supportif* dan setia menemani susah senang perkuliahan hingga akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Besbie Gelay Syerin Anasta, Sya'banul Khairiyah, dan Vina Nazirah. Besbie Glow Up Na'imatul Aufa, Nida Ashifa, Nur Azizah, Siti Jubayriah, dan Tati Milia Wati, serta Nadia Safitri sebagai sahabat-sahabat penulis sedari sekolah

hingga saat ini yang telah mendukung dan mendo'akan penulis untuk memberikan hasil terbaik dalam penulisan ini.

10. Partner jerapah penulis yang tidak akan penulis sebutkan namanya, yang telah mendukung dan selalu mendo'akan serta setia menemani penulis hingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis pun menyadari bahwa proposal yang penulis buat ini masih perlu perbaikan kedepannya. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat lah diperlukan untuk kesempurnaan.

Banjarbaru, 25 Desember 2024

Putri Yanti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
1.5 Signifikansi Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Stres Pengasuhan	12
2.1.1 Definisi Stres Pengasuhan	12
2.1.2 Faktor-Faktor Terbentuknya Stres Pengasuhan.....	13
2.1.3 Aspek-Aspek Stres Pengasuhan	14
2.1.4 Dimensi-Dimensi Stres Pengasuhan.....	15
2.2 <i>Mindful Parenting</i>	16
2.2.1 Definisi <i>Mindful Parenting</i>	16
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Mindful Parenting</i>	17
2.2.3 Dimensi-Dimensi <i>Mindful Parenting</i>	18
2.3 Pengaruh <i>Mindful Parenting</i> dengan Stres Pengasuhan.....	23

2.4 Landasan Teori	25
2.5 Hipotesis Penelitian	30
2.5.1 Hipotesis Nol (Ho)	30
2.5.2 Hipotesis Alternatif (Ha)	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Rancangan Penelitian.....	31
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	31
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	31
3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	32
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	33
3.3.1 Karakteristik Subjek Penelitian	33
3.3.1.1 Perempuan yang Sudah Menikah dengan Rentang 1-5 Tahun.....	34
3.3.1.2 Memiliki Anak dengan Usia 0-5 Tahun.....	34
3.3.1.3 Tinggal Bersama Mertua.....	34
3.3.1.4 Berdomisili di Kabupaten Banjar.....	34
3.3.1.5 Tidak Menggunakan Tenaga Pengasuh Anak dan Asisten Rumah Tangga	35
3.4 Teknik Pengumpulan Data	35
3.4.1 Instrumen Penelitian	36
3.4.2 Pelaksanaan Uji Coba.....	39
3.4.3 Seleksi Aitem, Validitas, dan Reliabilitas Alat Ukur	39
3.4.4 Hasil Analisis Seleksi Aitem, Reabilitas, dan Validitas	43
3.5 Analisis Data.....	46
3.5.1 Uji Asumsi.....	46
3.5.2 Uji Hipotesis	47
BAB IV PEMBAHASAN.....	49
4.1 Gambaran Subjek Penelitian.....	49
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	50
4.3 Hasil Penelitian.....	52
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian	52

4.3.2 Hasil Uji Asumsi	57
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis	58
4.4 Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
5.1 Kesimpulan	68
5.2 Saran	68
5.2.1 Bagi Subjek	68
5.2.2 Bagi Peneliti Lain	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Blue Print Alat Ukur Stres Pengasuhan yang diciptakan oleh Berry dan Jones (1995) dan Diadaptasi Oleh Kumalasari dkk., (2022)</i>	37
Tabel 3.2 <i>Blue Print Alat Ukur Mindful Parenting yang dikembangkan oleh McCaffrey dkk., (2016) dan Diadaptasi Oleh Febriani dkk., (2021)</i>	38
Tabel 3.3 <i>Indikator Penilaian Uji Keterbacaan Parenting Stress Scale</i>	42
Tabel 3.4 <i>Kriteria Uji Keterbacaan</i>	42
Tabel 3.5 <i>Rincian Alat Ukur Parenting Stress Scale (PSS) Setelah Uji Coba</i> ...	44
Tabel 3.6 <i>Rincian Alat Ukur Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) Setelah Uji Coba</i>	45
Tabel 4.1 <i>Gambaran Subjek</i>	50
Tabel 4.2 <i>Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian</i>	53
Tabel 4.3 <i>Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian</i>	53
Tabel 4.4 <i>Rumus Norma Kategorisasi</i>	55
Tabel 4.5 <i>Rumus Norma Kategorisasi Variabel Mindful Parenting</i>	55
Tabel 4.6 <i>Kategorisasi Data Variabel Mindful Parenting</i>	55
Tabel 4.7 <i>Rumus Norma Kategorisasi Variabel Stres Pengasuhan</i>	56
Tabel 4.8 <i>Kategorisasi Data Variabel Stres Pengasuhan</i>	56
Tabel 4.9 <i>Hasil Uji Normalitas</i>	57
Tabel 4.10 <i>Hasil Uji Linearitas</i>	58
Tabel 4.11 <i>Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Mindful Parenting terhadap Stres Pengasuhan</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Kuesioner Penelitian.....	77
A.1 Informasi Penelitian.....	77
A.2 <i>Informed Consent</i>	78
A.3 Lembar Identitas	79
A.4 Skala <i>Mindful Parenting</i>	80
A.5 Skala Stres Pengasuhan Sebelum Modifikasi.....	83
A.6 Skala Stres Pengasuhan Setelah Modifikasi.....	85
B. <i>Expert Judgment</i> Skala.....	87
C. Uji Keterbacaan	90
C.1 Lembar Uji Keterbacaan.....	90
C.2 Hasil Uji Keterbacaan.....	93
C.3 Skor Hasil Uji Keterbacaan	95
D. Bukti Perizinan Penggunaan Alat Ukur	96
E. <i>Form Skrining</i> Awal Penilaian Etik Penelitian	97
E.1 <i>Form Skrining</i> Awal Penilaian Etik Penelitian Pembimbing Utama.....	97
E.2 <i>Form Skrining</i> Awal Penilaian Etik Penelitian Pembimbing Pendamping.....	100
F. Kartu Bimbingan	103
G. Formulir Bimbingan Skripsi.....	105
G.1 Formulir Skripsi Pembimbing Utama	105
G.2 Formulir Skripsi Pembimbing Pendamping	106

H. <i>Informed Consent</i> Studi Pendahuluan	107
H.1 <i>Informed Consent</i> Subjek P	107
H.2 <i>Informed Consent</i> Subjek RA.....	108
H.3 <i>Informed Consent</i> Subjek AF	109
I. Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	110
J. Lembar Bimbingan Revisi Sempro/Semhas.....	111
K. Uji Coba Alat Ukur	113
K.1 Surat Izin Uji Coba Alat Ukur.....	113
K.2 Variabel <i>Mindful Parenting</i>	115
K.3 Variabel Stres Pengasuhan	117
K.4 Hasil Uji Coba Alat Ukur <i>Mindfulness in Parenting Questionnaire</i> (MIPQ)	119
K.5 Hasil Uji Coba Alat Ukur <i>Parenting Stress Scale (PSS)</i>	121
K.6 Dokumentasi Uji Coba Alat Ukur	122
L. Penelitian	123
L.1 Skala Final Untuk Pengambilan Data Penelitian	123
L.2 Surat Izin Penelitian.....	130
L.3 Variabel <i>Mindful Parenting</i>	133
L.4 Variabel Stres Pengasuhan.....	135
M. Hasil Analisis Data Penelitian.....	137
M.1 Hasil Uji Normalitas	137
M.2 Hasil Uji Linearitas	137
M.3 Hasil Uji Korelasi	138
M.4 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana.....	138

N. Dokumentasi Penelitian.....	140
O. Sertifikat Plagiasi	142
P. Cek Referensi	143
P.1 Cek Referensi Sebelum Seminar Proposal.....	143
P.2 Cek Referensi Sebelum Seminar Hasil	144
Q. Cek Format	145