

STRATEGI MINDFUL PARENTING PADA DUAL CAREERS FAMILY

Ranita Sari¹, Uswatun Hasanah¹, Prastiti Laras Nugraheni^{1*})

¹Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik,
Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur 13220, Indonesia

^{*)} E-mail: prastitilaras@unj.ac.id

Abstrak

Pada masa pandemi, orangtua memiliki peran ganda dalam melakukan aktifitas *work from home*, yaitu harus bekerja dan mengasuh anak. Namun hal tersebut tidaklah mudah, banyak kasus kekerasan pada anak terjadi karena pola asuh yang salah akibat beban psikis dan fisik orangtua melakukan peran ganda tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental dan mengoptimalkan kualitas hubungan antara orang tua dan anak *dual career family* dengan menerapkan *mindfull parenting* atau keterampilan pengasuhan berbasis kesadaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi *mindful parenting* yang dilakukan oleh *dual careers family*. Metode penelitian ini yang digunakan yakni metode deskriptif kuantitatif. Instrumen *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) yang dirancang oleh McCaffrey (2017) dan di adaptasi oleh Febriani et al. (2021), yaitu dengan dimensi *mindful dicipline* dan *being in the moment with the child*. Responden dalam penelitian ini merupakan *dual careers family* yang berjumlah 93 orang. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa Penerapan pola asuh *mindful parenting* orang tua lebih banyak menggunakan dimensi *being in the moment with the child* sebesar 57%, yang dapat meningkatkan rasa empati terhadap anak dan secara sadar orangtua memandang anak apa adanya sebagai manusia, sehingga orang tua senantiasa hadir pada setiap momen tumbuh kembang anak secara bijaksana dan responsif terhadap kebutuhannya. Sedangkan, *Dual Careers Family* yang dikategorikan tinggi dalam dimensi *Mindful Dicipline* sebesar 49%.

Kata kunci: *dual careers family*, *mindful parenting*, strategi

STRATEGY OF MINDFUL PARENTING OF DUAL CAREERS FAMILY

Abstract

During a pandemic, parents have a dual role in carrying out work from home activities, namely having to work and take care of their children. However, this is not easy, many cases of violence against children occur as a result of wrong parenting as a result of the psychological and physical burden of parents who carry out this dual role. One of the efforts that can be made to maintain mental health and optimize the quality of the relationship between parents and children in dual career families is to apply mindful parenting or awareness-based parenting. This study aims to identify mindful parenting strategies carried out by dual career families. The research method used is a quantitative descriptive method. This study used the Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) designed by McCaffrey (2017) and adapted by Febriani et al. (2021), namely with the dimension of mindful discipline and being in the moment with the child. Respondents in this study were dual career families, totaling 93 people. The research results obtained show that the application of mindful parenting uses more of the dimensions of being in the moment with the child by 57%, which can increase empathy for children and consciously parents see children as they are as human beings, so that parents are always present at every moment of child development wisely and responsive to their needs. Meanwhile, the Dual Careers Family which is categorized as high on the Mindful Discipline dimension is 49%.

Keywords: *dual careers family*, *mindful parenting*, *strategy*

PENDAHULUAN

Tantangan era pasca-pandemi Covid-19 merupakan era yang masih penuh dengan ketidakpastian. Salah satu tantangannya ialah gangguan kesehatan mental. Survei terbaru menunjukkan bahwa 1 tahun pasca-pandemi didapatkan data 2 dari 5 orang memikirkan untuk bunuh diri dibandingkan awal pandemi menerjang Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Sebagai contoh beban emosional yang dialami oleh para orang tua, terlebih pada orang tua yang bertanggung jawab dalam mencari nafkah, urusan domestik dan mengasuh anak.

Gejala yang kerap dirasakan berupa *burnout* atau kelelahan kronis baik secara fisik maupun psikis hingga depresi (Qommarrisa Rostanti, 2023). Efek yang dihasilkan oleh kelelahan atau emosi negatif ini dapat menurunkan kualitas orang tua dalam mengasuh anak seperti tidak sabar, rasa bosan, dan mudah terpicu untuk marah sehingga berdampak pada kesejahteraan keluarga dan pengasuhan anak (Spinelli et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Gong et al. (2022) mengemukakan bahwa kemarahan seorang karyawan yang berlebihan (konflik bekerja-berkeluarga) akan berdampak dari pekerjaan ke keluarga yang dianggap mengganggu. Hal ini juga memicu adanya kasus kekerasan yang terjadi dalam rumah tangga. Pada umumnya kekerasan yang dilakukan oleh pelaku kekerasan mulai dari psikis hingga penelantaran.

Data yang disajikan di laman resmi Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni-PPA) diinput per tanggal 1 Januari 2022 hingga saat ini (*real-time*), Provinsi DKI memiliki 1.493 kasus kekerasan. Kota Administrasi Jakarta Timur menjadi wilayah yang mendominasi terjadinya kekerasan dengan 447 jumlah kasus. Sedangkan, jumlah korban berdasarkan tempat kejadian berada di rumah tangga dengan total 697 kasus. Sementara itu, korban yang mengadukan kekerasan berdasarkan pendidikan paling banyak dialami oleh anak usia SMA dengan jumlah 389 kasus. (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak RI, 2022). Selain itu Data yang diperoleh dari Unit Pelaksana Teknis Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (UPT P2TP2A) Provinsi DKI Jakarta menunjukkan bahwa terdapat 87 kasus kekerasan terhadap anak se-DKI Jakarta per tanggal 09 September 2022 hingga 31 Desember 2022 yang dilakukan oleh *dual careers family*.

Dengan ditemukannya laporan kasus kekerasan yang kian meningkat sejak ditetapkannya status pandemi Covid-19 di Indonesia pada 2020 hingga 2022, sudah seharusnya menjadi perhatian bersama sebagai bentuk keprihatinan dan kepedulian, dimulai dari tingkat keluarga sebagai unit terkecil di masyarakat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental dan meminimalisir terjadinya tindakan kekerasan yang dipicu beban psikis dan fisik serta mengoptimalkan kualitas hubungan antara orang tua dan anak di rumah, *dual career family* dapat menerapkan *mindful parenting* atau keterampilan pengasuhan berbasis kesadaran.

Kil et al. (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa hasil meta analisis menunjukkan sup parsial-port untuk faktor yang diidentifikasi dalam Model Konsolidasi *mindful parenting*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perhatian orang tua dikaitkan dengan pengasuhan penuh kesadaran positif dan lebih sedikit pengasuhan negatif. Selain itu, Moreira dan Cristina Canavarró (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa *mindful parenting* yang penuh kesadaran adalah cara untuk mendorong regulasi emosi adaptif pada remaja dengan memfasilitasi sikap welas asih dan fleksibilitas psikologis mereka.

Konsep *mindful parenting* mengacu pada sikap, perkataan, perilaku, dan penampilan fisik orang tua yang mengutamakan persepsi dalam mengasuh anaknya Duncan et al. (2009) dikutip dalam Lisa dan Astuti (2018). Dari sekian banyak metode pengasuhan, *mindful parenting* mulai disarankan agar dapat membangun hubungan antara orang tua dan anak yang aman Kiong (2015), diacu dalam Sofyan (2019). Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa *mindful parenting* dapat mengurangi stres, menurunkan agresi anak, meningkatkan perilaku prososial anak, dan meningkatkan kepuasan dalam pengasuhan, meningkatkan kualitas komunikasi verbal dan nonverbal antara orang dan anak, bahkan secara efektif

mampu membantu orang tua dalam mengasuh anak yang mengalami autisme dan ADHD (Beer, Ward, dan Moar, 2013; Cohen dan Semple, 2010; Reynolds, 2003; Van der Oord, Bogels, dan Peijnenburg, 2012), diacu dalam Sofyan (2019).

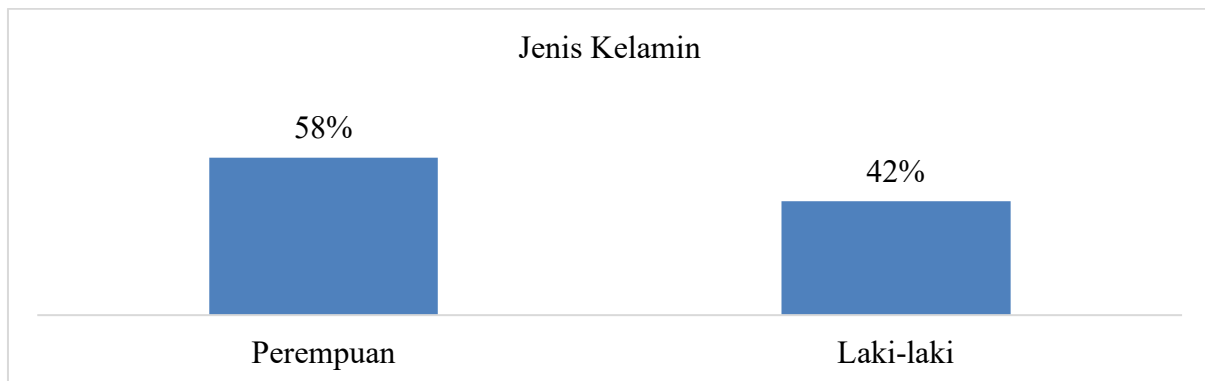
Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwasanya diperlukan adanya “Strategi *Mindful Parenting* Pada *Dual Careers Family*” dalam mengasuh anak dengan baik. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk mengidentifikasi strategi *mindful parenting* yang dilakukan pada *dual careers family*.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif deskriptif. Tempat pelaksanaan penelitian di DKI Jakarta. Penelitian ini mengidentifikasi strategi *dual careers family* dalam keterampilan *mindful parenting*. dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk variabel *mindful parenting* menggunakan instrumen *Mindfulness Instrument Parenting Questionnaire* yang dikembangkan oleh McCaffrey (2017) yang memiliki dua dimensi, yaitu *being in the moment* dan *mindful discipline*. Responden dalam penelitian ini merupakan *dual careers family* yang berjumlah 93 orang, dengan kriteria merupakan seorang pekerja, memiliki pasangan yang bekerja, memiliki anak usia sekolah dan berdomisili di DKI Jakarta. Analisis data menggunakan mean, median, modus dan tabulasi silang dengan Crosstabs.

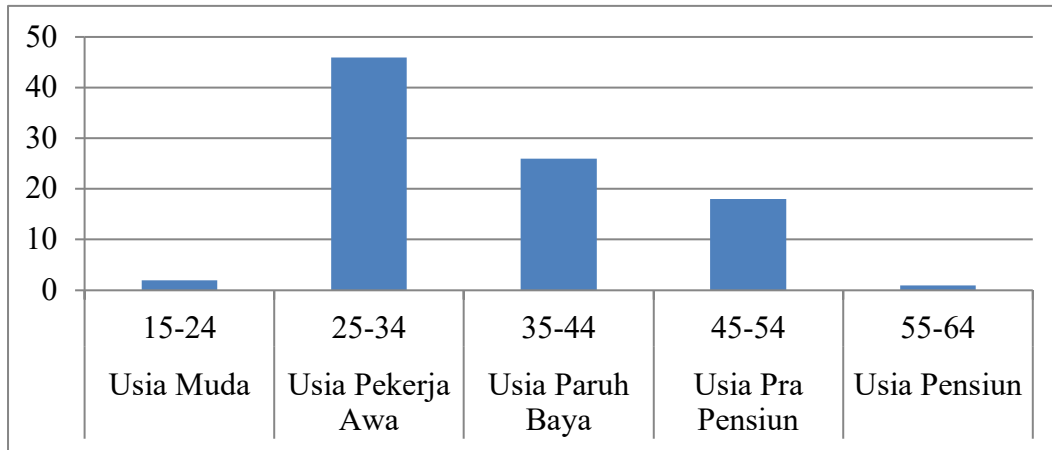
HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden



Gambar 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

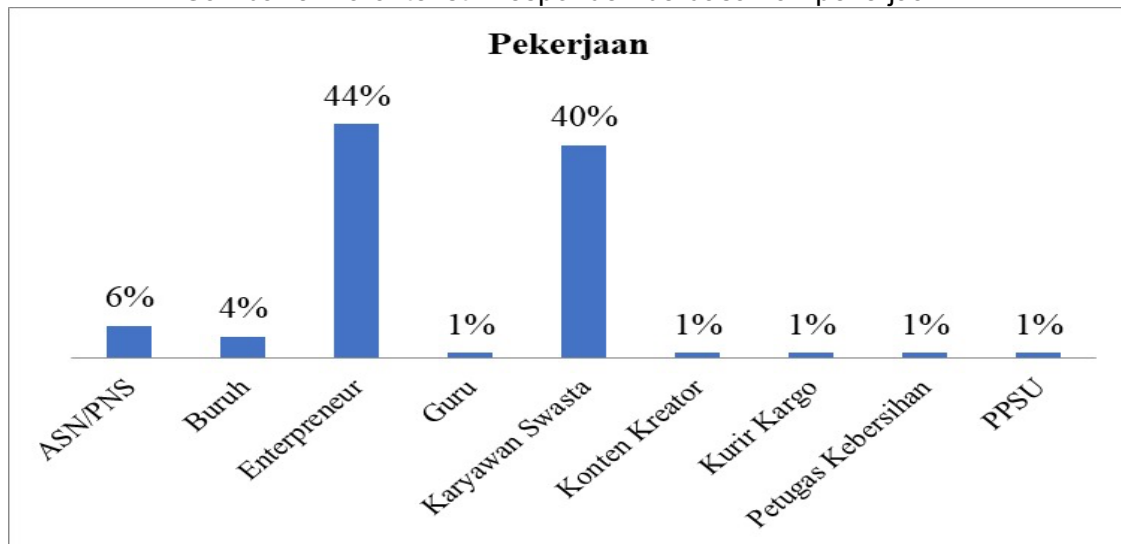
Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti, responden yang telah mengisi terbagi menjadi dua kategori jenis kelamin, yakni perempuan dan laki-laki. Jumlah responden perempuan sebesar 58% (54 orang) dan laki-laki sebesar 42% (39 orang) dengan total keseluruhan 93 orang. Pengasuhan merupakan tugas dan tanggung jawab kedua orang tua. Ibu memiliki peranan penting dalam mendidik dan menjadi panutan untuk tumbuh kembang anak sehingga tidak bisa digantikan oleh orang lain (Paramitha, 2018). Namun, hal ini bukan berarti ayah mengabaikan pengasuhan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Caterina et al., (2021), seorang suami sekaligus ayah bagi anaknya yang terlibat dalam pengasuhan dapat membuat perhatian anak lebih tinggi, lebih sedikit berperilaku negatif dan kepedulian yang tinggi. Dengan demikian, kedua orang tua yang menerapkan *mindful parenting* dapat memberikan perhatian yang positif kepada anak serta menerima kondisi anak apa adanya (McCaffrey et al., 2017).



Gambar 2. Karakteristik responden berdasarkan usia

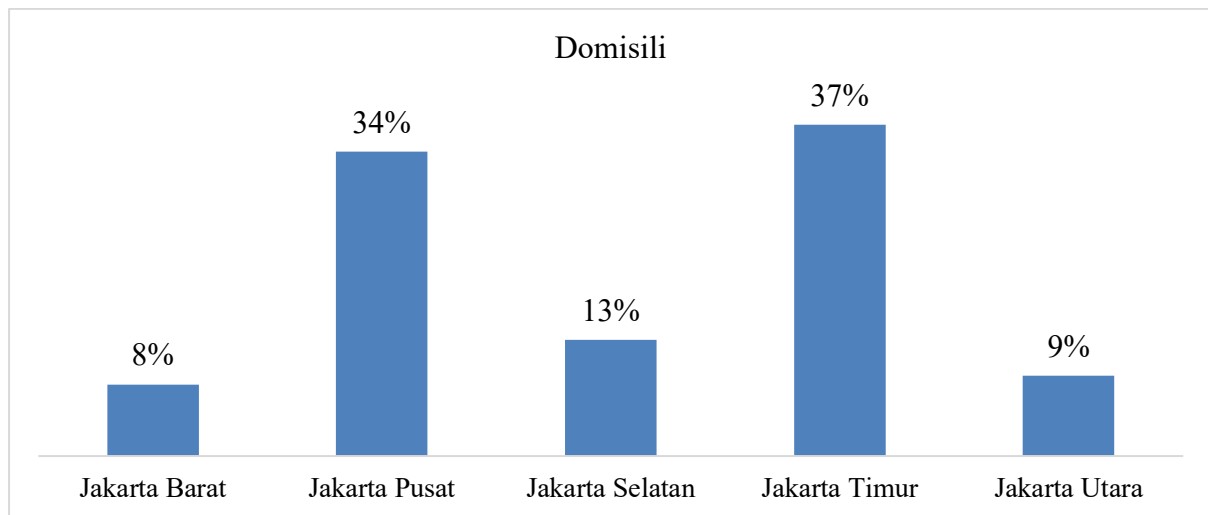
Data yang disajikan Bappenas (2018) diketahui bahwa kategori usia 25-34 tahun merupakan kelompok usia pekerja awal. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua yang berusia 26 dan 28 tahun mendominasi sebesar 10% (18 responden) dari total 93 orang. Dengan kategori usia 26 dan 28 tahun diklasifikasikan sebagai generasi milenial. Sesuai perkembangan era globalisasi, tugas mengasuh anak yang diemban oleh para orang tua milenial kian banyak dengan dihadapkannya pelbagai tantangan. (Lisa & Astuti, 2018). Untuk mengatasi tantangan-tantangan tersebut, *mindful parenting* dapat membantu orang tua lebih adaptif dalam menghadapi kondisi yang menekan sehingga terhindar dari pengaruh negatif dan stress pengasuhan yang orang tua alami (Kumalasari & Fourianalistyawati, 2021).

Gambar 3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan



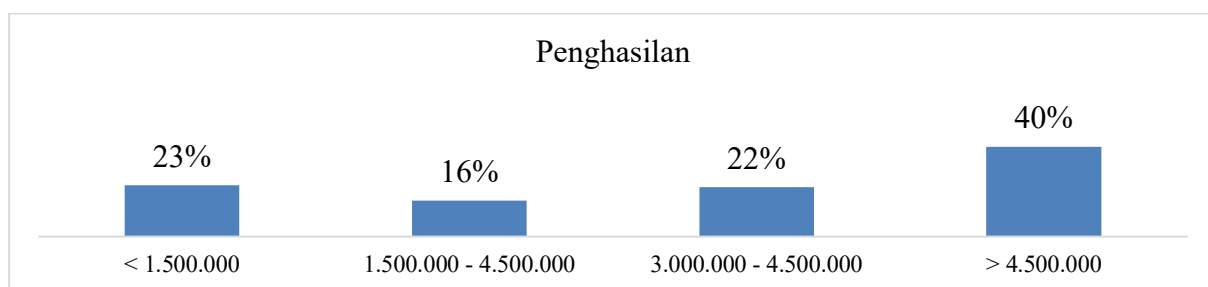
Responden dalam penelitian ini memiliki latar belakang pekerjaan yang berbeda mulai dari ASN/PNS, guru, *entrepreneur*, karyawan swasta, konten kreator, kurir kargo, buruh, petugas kebersihan, dan PPSU. Pekerjaan responden yang paling mendominasi berasal dari *entrepreneur* sebesar 44% (41 orang), karyawan swasta sebesar 40% (37 orang), buruh 4% (4 orang), ASN/PNS sebesar 6% (6 orang), guru sebesar 1% (1 orang), konten kreator sebesar 1% (1 orang), kurir kargo sebesar 1% (1 orang), petugas kebersihan sebesar 1% (1 orang), dan PPSU sebesar 1% (1 orang). *Entrepreneur* atau yang biasa dikenal sebagai wirausaha merupakan seorang individu yang memiliki usaha sendiri guna meningkatkan perekonomian

dalam skala kecil maupun besar. Data yang dirilis oleh BPS Provinsi DKI Jakarta (2022) menunjukkan bahwa jumlah penduduk yang bekerja berdasarkan kelompok usia dan status pekerjaan utama dalam berusaha sendiri (*entrepreneur*) di DKI Jakarta per Agustus 2021 sebanyak 1.111.762 jiwa. Anak yang dididik oleh orang tua yang berprofesi sebagai *entrepreneur* berpeluang menjadi pribadi yang gigih (Risananda et al., 2022) dengan semangat daya juang sebagai salah satu titik fokus yang dapat orang tua terapkan melalui keterampilan *mindful parenting* (Hasbi, 2020).



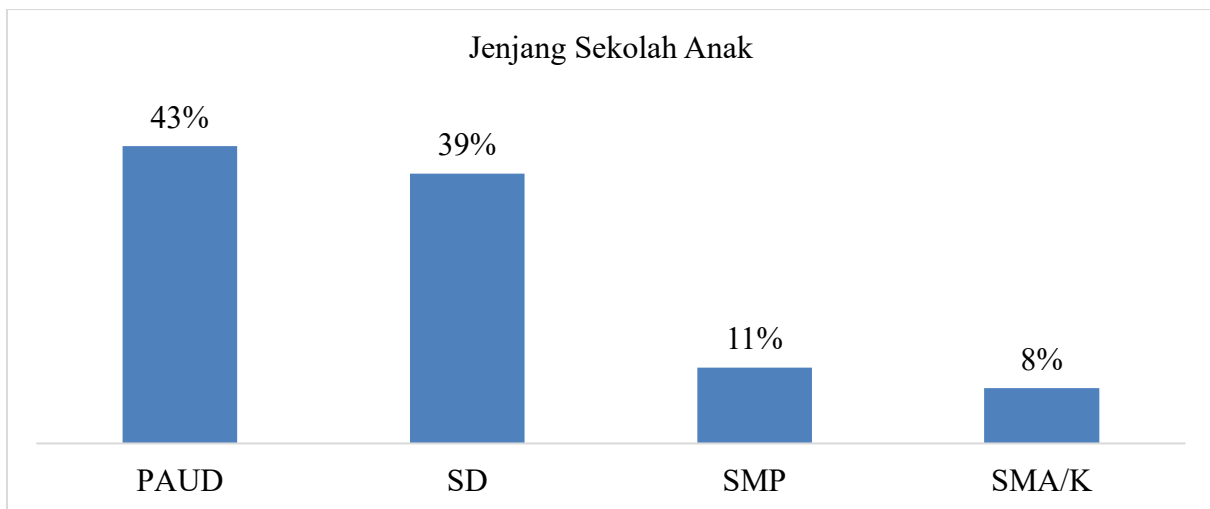
Gambar 4. Karakteristik responden berdasarkan domisili

Responden dalam penelitian ini tersebar di beberapa kota administrasi yang terdapat di DKI Jakarta. Jumlah responden yang berdomisili di Jakarta Timur sebesar 37% (34 orang), responden yang berdomisili di Jakarta Pusat sebesar 34% (32 orang), responden yang berdomisili di Jakarta Selatan sebesar 13% (12 orang), responden berdomisili di Jakarta Utara sebesar 9% (8 orang) dan responden yang berdomisili di Jakarta Barat sebesar 8% (7 orang). Anak yang dilahirkan di kota besar mendapatkan pengasuhan yang berbeda dengan anak yang dilahirkan di pedesaan. Hal ini ditandai dengan timbulnya rasa khawatir berlebih sehingga orang tua cenderung mengontrol anak (Maslukhah, 2021). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Warni et al., (2019) diketahui bahwa orang tua yang tinggal di perkotaan mengoreksi perilaku anak yang tidak sesuai standar sebesar 93,5% dan 6,5% orang tua tidak mengoreksi hal tersebut. Rasa khawatir berlebih dan tindakan mengoreksi perilaku anak ini dapat diatasi dengan memusatkan perhatian pada segala ekspresi anak tanpa memberikan penghakiman terlebih dahulu, orang tua lebih responsif terhadap kebutuhan anak dan anak akan merasa dipahami (Duncan et al., 2009) sehingga meningkatkan regulasi emosi, afeksi, dan perubahan positif dalam hubungan orang tua dan anak melalui program *mindful parenting* (Ma & Siu, 2016 dalam Nurhamidah & Retnowati, 2018).



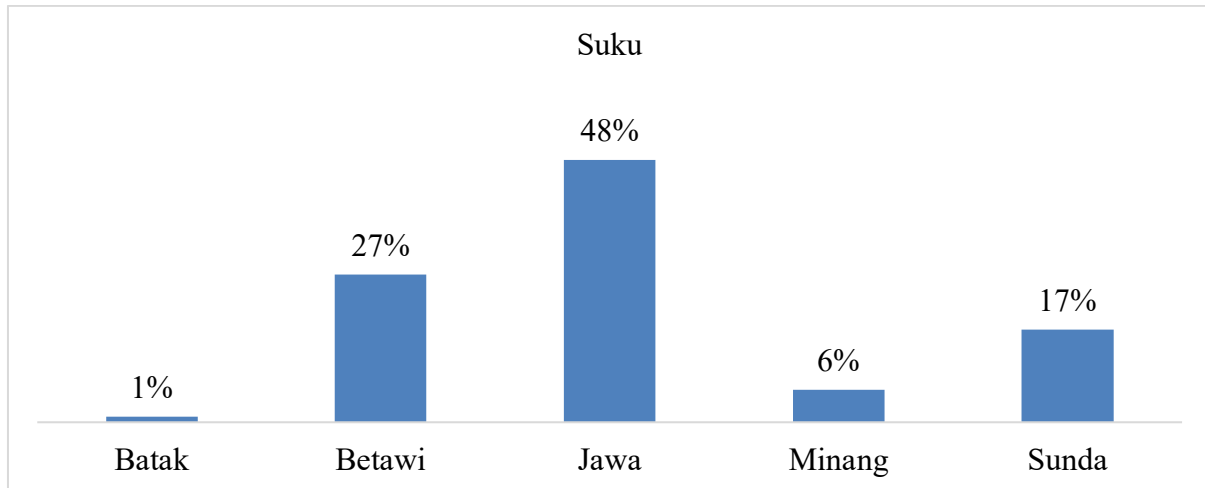
Gambar 5. Karakteristik responden berdasarkan penghasilan

Responden yang memiliki penghasilan Rp 4.500.000,-/bulan mendominasi sebesar 40% (37 orang), responden dengan penghasilan Rp 3.000.000 – Rp 4.500.000,-/bulan sebesar 22% (20 orang), responden dengan penghasilan < Rp 1.500.000,-/bulan sebesar 23% (21 orang) responden dengan penghasilan Rp 1.500.000 – Rp 4.500.000 sebesar 16% (15 orang). Berdasarkan Gambar 4.6 dapat diketahui bahwa responden dengan penghasilan Rp 4.500.000,-/bulan merupakan golongan terbanyak daripada penghasilan < Rp 1.500.000,-/bulan, Rp 1.500.000 – Rp 4.500.000,-/bulan, dan Rp 3.000.000 – Rp 4.500.000,-/bulan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rizkillah et al., (2015) diketahui bahwa semakin tinggi pendapatan atau penghasilan yang diperoleh oleh orang tua bekerja, maka berbanding lurus dengan semakin baiknya kualitas lingkungan pengasuhan. Salah satu hal yang diukur dalam kualitas lingkungan pengasuhan ialah penerimaan perilaku anak (Tyas & Herawati, 2017) yang memiliki relevansi dengan kemampuan *mindful parenting*, yaitu kemampuan orang tua untuk dapat menerima keunikan anak, baik kelebihan maupun kekurangannya dan tetap berusaha menjadi orang tua yang baik (Oktariani, 2022).



Gambar 6. Karakteristik responden berdasarkan jenjang sekolah anak

Mayoritas responden dalam penelitian ini ialah responden yang memiliki anak pada jenjang PAUD sebesar 43% (40 orang), anak pada jenjang SD sebesar 39% (36 orang), anak pada jenjang SMP 11% (10 orang), dan anak pada jenjang SMA/K 8% (7 orang). Karakter anak usia dini menjadi tantangan tersendiri bagi orang tua karena anak mengalami masa perkembangan otak agar memperoleh keterampilan dan pembelajaran di usia sekolah hingga fase dewasa (Black et al., 2018) dan Erikson (diacu dalam Santrock, 2015) mengatakan bahwa anak mengembangkan inisiatif untuk mengeksplorasi dunianya di usia yang sama. Untuk mengatasi tantangan-tantangan tersebut, orang tua perlu terampil dalam mengelola kondisi emosional dengan kesadaran penuh sehingga umumnya orang tua dapat meregulasi emosi dan memecahkan masalah melalui konsep *mindful parenting* (Gani & Kumalasari, 2019).



Gambar 7. Karakteristik responden berdasarkan suku

Mayoritas responden dalam penelitian ini ialah yang berdarah suku Jawa sebesar 48% (45 orang), responden yang berasal dari Betawi sebesar 27% (25 orang), responden yang berasal dari suku Sunda sebesar 17% (16 orang), responden yang berasal dari suku Minang sebesar 6% (6 orang), responden yang berasal dari suku Batak sebesar 1% (1 orang). Berdasarkan Gambar 4.7. dapat diketahui bahwa responden yang berasal dari Suku Jawa merupakan golongan terbanyak daripada responden dari suku Betawi, Sunda, Minang, dan Batak. Dalam pengasuhan, orang tua yang berasal dari suku Jawa tidak terlalu emosional dan tidak menerapkan hukuman yang terlalu berat pada anaknya (Satrianingrum & Setyawati, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pajar Mubarak (2016) bahwa orang tua yang menerapkan keterampilan *mindful parenting* melakukan tindakan tidak menghakimi terhadap ciri-ciri, atribut, dan perilaku terhadap diri sendiri dan anak.

Mindful Parenting

Mindful parenting memiliki 2 (dimensi), yaitu *being in the moment with the child* (keterlibatan pengasuhan) dan *mindful discipline* (kesadaran pengasuhan). Dimensi *being in the moment with the child* memiliki 3 (tiga) indikator yang meliputi perhatian terpusat pada anak, rasa empati pada anak, dan penerimaan. Sedangkan, dimensi *mindful discipline* memiliki 3 (tiga) indikator, yaitu kesadaran pengasuhan, non-reaktif dalam pengasuhan, dan pengasuhan yang berfokus pada tujuan utama.

Dimensi *Being in the moment with the child*

Dimensi pertama dari *mindful parenting* adalah *being in the moment with the child*. Dimensi ini merefleksikan atensi atau perhatian yang terpusat pada anak, pemahaman empatik, dan penerimaan anak. Pada dimensi ini tanggapan responden diukur menggunakan 13 butir pernyataan yang terbagi dalam 3 indikator yang disajikan dalam bentuk tabel untuk masing-masing butir pernyataan.

Tabel 1. Sebaran Responden pada Dimensi *Being In The Moment with The Child*

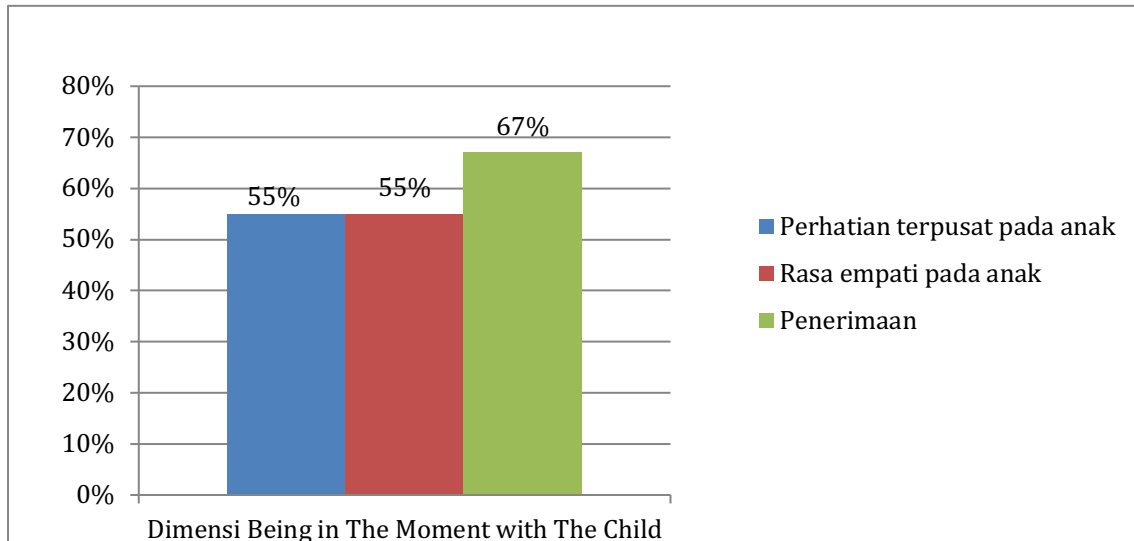
Indikator	Pernyataan	Responden (%)				Total (%)
		1	2	3	4	
Perhatian Terpusat Pada Anak	Cermat mendengarkan dan menyimak anak Anda saat kalian berdua sedang berbicara	0	5	55	40	100
	Secara aktif kembali memperhatikan anak Anda saat	2	6	55	37	100

	Anda menyadari bahwa Anda telah teralihkn dari memperhatikan anak Anda					
	Menyadari saat anak Anda “mengalami suatu masalah” melalui perilaku mereka	0	5	46	42	100
	Memperhatikan bagaimana emosi Anda mempengaruhi anak Anda	1	10	44	45	100
	Memperhatikan bagaimana anak Anda menanggapi perilaku Anda	0	2	54	44	100
Rasa Empati Pada Anak	Dapat menceritakan apa yang dipikirkan anak Anda, bahkan saat mereka tidak memberitahu Anda	3	10	55	32	100
	Bisa menceritakan bagaimana perasaan anak Anda dengan cara melihat mereka	2	5	46	40	100
	Secara akurat memprediksi sebelumnya bagaimana anak Anda akan bereaksi	4	9	53	34	100
	Merasa “selaras” dengan perasaan anak Anda	0	12	55	33	100
Penerimaan	Memahami alasan anak Anda atas perilaku mereka	2	6	54	38	100
	Memahami mengapa anak Anda bertindak seperti yang mereka tunjukkan	0	5	54	41	100
	Bersenang-senang dan bertingkah laku lucu dengan anak Anda	1	3	43	53	100
	Menerima anak Anda apa adanya	1	2	30	67	100

Keterangan : 1: Tidak Pernah; 2: Jarang; 3: Sering; 4: Selalu

Berdasarkan hasil sebaran responden tersebut diketahui nilai minimum pada dimensi *Being In The Moment with The Child* adalah sebesar 57.6, nilai maksimum sebesar 100, dan nilai rata-rata sebesar 83 dan standar deviasi sebesar 10.6. Besaran dimensi dapat dilihat pada Gambar 8.

Pada dimensi *being in the moment with the child* diperoleh hasil bahwa indikator penerimaan memiliki kategori tinggi sebesar 67% dengan persentase terbanyak terdapat pada pernyataan “menerima anak apa adanya”, hal ini menunjukkan bahwa bahwa dukungan dari keluarga berupa perhatian dan rasa percaya serta penerimaan dari orang tua terhadap anak akan meningkatkan kebahagiaan dalam diri anak (Hurlock, 1999 diacu dalam Hasanah, 2019).



Gambar 8. Kategori Tingkatan *Dimensi Being in The Moment with The Child*

Dimensi *Mindful Discipline*

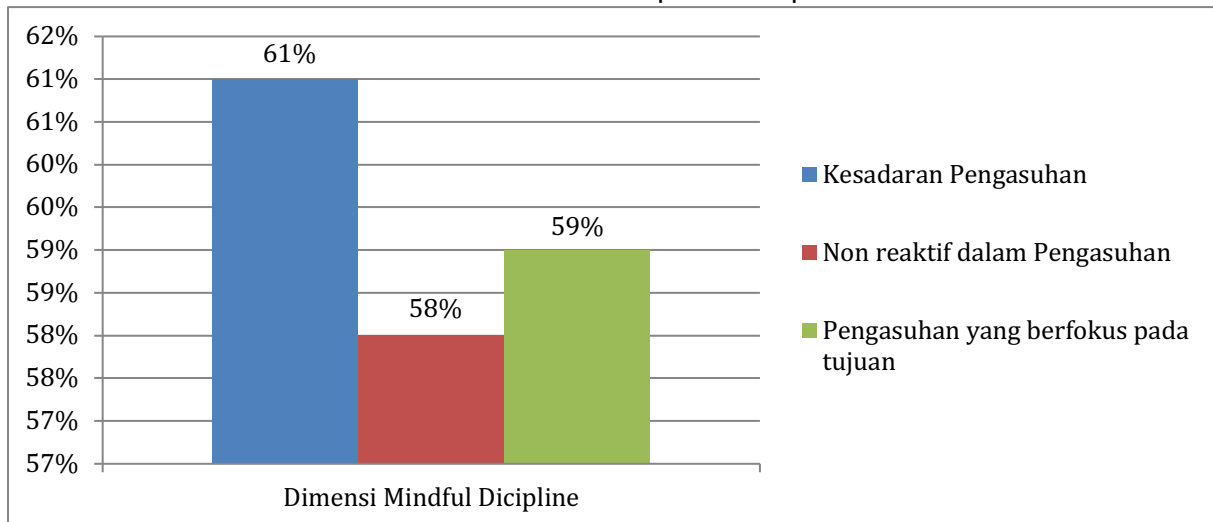
Dimensi kedua dari *mindful parenting* adalah *mindful discipline*. Dimensi ini merefleksikan kesadaran pengasuhan, non-reaktif dalam pengasuhan, dan pengasuhan yang berfokus pada tujuan. Pada dimensi ini tanggapan responden diukur menggunakan 15 butir pernyataan yang terbagi dalam 3 indikator.

Indikator	Pernyataan	Responden (%)				Total (%)
		1	2	3	4	
Kesadaran Pengasuhan	Yakin bahwa cara Anda mengasuh anak sesuai dengan praktik pengasuhan terbaik	0	11	57	32	100
	Merasa percaya diri dengan kemampuan Anda untuk menangani situasi pengasuhan yang sulit	1	13	57	29	100
	Memperhatikan pemikiran anda tentang perilaku anak anda sebelum merespon perilaku anak anda tersebut	0	3	61	35	100
	Meluangkan waktu untuk memikirkan pengasuhan yang Anda lakukan	1	12	39	48	100
	Mempertimbangkan beberapa alasan mengapa anak Anda berperilaku seperti yang dia tunjukkan	1	6	42	51	100
Non-Reaktif dalam Pengasuhan	Mempertimbangkan perasaan Anda sebelum menegakkan aturan pada anak Anda	1	12	56	31	100
	Mempertimbangkan perasaan	0	4	58	38	100

	anak Anda sebelum menegakkan aturan pada anak Anda					
	Memperhatikan kapan perilaku anak Anda membuat Anda kesal	3	11	49	30	100
	Bisa menenangkan diri saat anak Anda membuat Anda kesal	0	8	57	35	100
	Mencoba memperlambat respon Anda terhadap anak untuk mencapai tujuan Anda sebagai orangtua	6	9	54	31	100
Pengasuhan yang Berfokus Pada Tujuan	Memberitahu anak Anda ketika mereka melakukan sesuatu yang mengganggu Anda	3	3	58	45	100
	Mengambil waktu sejenak untuk berpikir sebelum menghukum anak Anda	2	9	49	40	100
	Memilih untuk melakukan apa yang terbaik untuk masa depan anak Anda, meskipun ada hal lain yang lebih mudah	0	6	44	43	100
	Menanyakan pendapat anak	0	4	37	59	100
	Memberitahu anak Anda mengapa mereka dihukum	4	11	29	56	100

Keterangan : 1: Tidak Pernah; 2: Jarang; 3: Sering; 4: Selalu

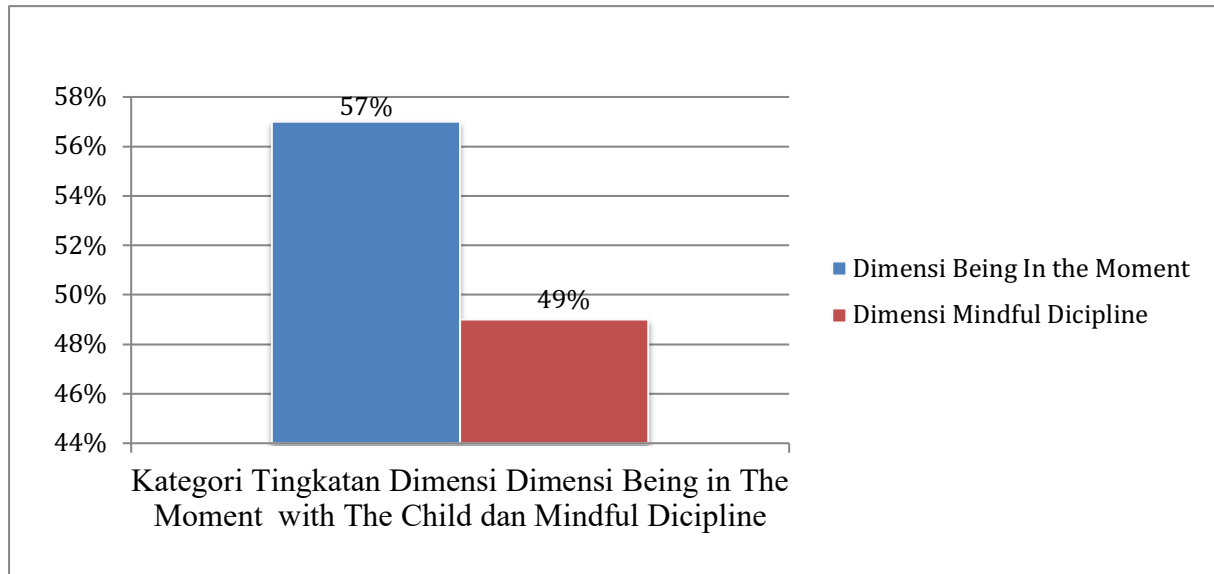
Berdasarkan hasil sebaran responden tersebut diketahui nilai minimum pada dimensi *Mindful Discipline* sebesar 60, nilai maksimum sebesar 100, nilai rata-rata sebesar 82 dan standar deviasi sebesar 10.6. Besaran dimensi dapat dilihat pada Gambar 9.



Gambar 9. Kategori Dimensi *Mindful Discipline*

Pada *mindful discipline* diperoleh hasil bahwa indikator kesadaran pengasuhan memiliki kategori tinggi sebesar 61% dengan persentase terbanyak terdapat pada pernyataan “memperhatikan pemikiran anda tentang perilaku anak anda sebelum merespon perilaku anak anda tersebut”. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lisa & Astuti (2018) yang mengemukakan bahwa orang tua akan mampu memilah respon yang diberikan kepada anak

dengan memperimbangkan terlebih dahulu, orang tua akan mampu menyampaikan emosi dan harapan orang tua kepada anak tanpa memberikan penghakiman kepada anak.



Gambar 8. Kategori *Dimensi Being in The Moment with The Child* dan *Mindful Dicipline*

Hasil penelitian menunjukkan persentase terbanyak yang termasuk kategori tinggi adalah dimensi *being in the moment with the child*. Hal ini menandakan bahwa *dual careers family* yang terlibat dalam mengasuh anak dengan memberikan perhatian penuh mengacu pada aspek *mindful parenting* yang berfokus pada anak, termasuk perhatian yang terpusat saat ini, pemahaman empatik pada anak, dan penerimaan terhadap anak, serta orang tua memfokuskan perhatian contohnya seperti berinteraksi dengan anak (Fajriati, 2021). Pada dimensi ini didapati hasil bahwa *being in the moment with the child* dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 57%.

Pembahasan

Mindful parenting merupakan salah satu intervensi pengasuhan berbasis *mindfulness* (Bögels et al., 2014) guna mengelola stres dengan lebih baik. Konsep pengasuhan berkesadaran ini mencakup sikap tidak reaktif secara emosional terhadap perilaku anak, fokus berinteraksi dengan anak, dan tidak menghakimi. Orang tua yang bereaksi terhadap emosi anak akan berdampak pada perkembangan emosi dan sosial anak (Lisa & Astuti, 2018). Sejalan dengan hal tersebut, *mindful parenting* dipandang sebagai proses kreatif berkelanjutan yang melibatkan kesadaran tanpa penilaian yang dilakukan dengan sengaja sebaik mungkin setiap waktu (Bogels & Restifo, 2014 dalam Nurhamidah & Retnowati, 2018).

Tanggung jawab dan peran yang diemban oleh pasangan suami istri yang dikategorikan sebagai *dual careers* memiliki kerentanan dalam menimbulkan konflik pekerjaan-keluarga (*work-family conflict*), dimana urusan pekerjaan mengganggu kehidupan keluarga dan atau urusan keluarga mengganggu kehidupan pekerjaan yang dapat mempengaruhi kualitas kinerja baik suami ataupun istri yang bekerja (Christine W.S. et al., 2010). Kondisi sulit yang dihadapi keluarga tidak hanya berpengaruh pada hubungan antara suami dan istri, akan tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan mental anak. Berdasarkan penghitungan yang dilakukan terdapat 53% (49 *dual careers*) dengan kategori *mindful parenting* tinggi dan 47% (44 *dual careers*) dengan kategori *mindful parenting* sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2019) mengungkapkan bahwa semakin tinggi skor total dari seluruh dimensi yang dimiliki responden, maka semakin tinggi pula *mindful parenting* yang diterapkan oleh responden. Namun sebaliknya, apabila semakin rendah skor total dari seluruh dimensi yang dimiliki oleh responden, maka semakin rendah *mindful parenting* yang diterapkan oleh responden. Penelitian ini menggunakan *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) yang dirancang oleh McCaffrey et al., (2017). MIPQ yang disusun oleh McCaffrey (2017) terdiri dari dua dimensi. Dimensi pertama adalah *being in the moment with the child* merefleksikan perhatian pada anak. Sedangkan, dimensi *mindful discipline* mencerminkan sikap non-reaktivitas dan kesadaran sebagai orang tua.

Pada indikator perhatian terpusat pada anak artinya orang tua memberikan perhatian penuh pada anak secara sadar dan menerima pengalaman di saat momen-momen kebersamaan terjadi (*present moment*). Orang tua perlu memahami pikiran dan perasaan anak sehingga orang tua lebih mengerti kondisi anak, bahkan dapat mengurangi konflik serta perselisihan (Handayani et al., 2021). Hal tersebut merupakan hal utama dari hidup berkesadaran agar pola asuh yang dijalankan menjadi efektif. Memberikan perhatian pada anak dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi anak, sehingga anak merasa dirinya berarti bagi orang tua.

Pada indikator rasa empati terhadap anak artinya orang tua mencoba untuk memahami emosi anak. Empati perlu ditunjukkan oleh orang tua sehingga anak merasa nyaman dan aman ketika menyampaikan hal-hal yang dialami. Rasa empati pada anak dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu dengan menanyakan apa yang dialami anak sepanjang hari, masalah yang dihadapi oleh anak, dan membantu melakukan evaluasi terhadap peristiwa yang dialami anak. Cara orang tua bereaksi terhadap emosi anak akan menimbulkan efek emosional dan sosial terhadap anak. Orang tua yang mendukung, toleran dan tidak menggunakan emosi negatif ketika anaknya sedang menunjukkan emosi negatif, maka anak tersebut akan tumbuh dan memiliki kompetensi sosial dan emosional yang lebih matang (Duncan et al., 2009).

Pada indikator penerimaan artinya orang tua menerima segala pengalaman dalam proses pengasuhan dengan tidak menghakimi diri sendiri dan anak. Hal ini bukan berarti orang tua pasrah akan pola asuh yang dipilihnya, tetapi menerima apa yang terjadi pada saat ini didasari oleh perhatian dan kesadaran yang jelas. Anak memiliki hak untuk dapat tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai dengan tahapan usianya oleh karena itu penerimaan tanpa adanya penghakiman berarti orang tua mengakui bahwa tantangan yang dihadapi dan kesalahan yang dibuat adalah bagian dari hidup yang sehat (Pajar Mubarak, 2016)

Dimensi kedua yaitu *mindful discipline* memiliki tiga indikator, yaitu kesadaran pengasuhan, non-reaktif dalam pengasuhan, dan pengasuhan yang berfokus pada tujuan. Pada dimensi *mindful discipline* diperoleh hasil bahwa indikator kesadaran pengasuhan memiliki mayoritas responden dengan kategori tinggi sebesar 61% dengan persentase terbanyak terdapat pada pernyataan “memperhatikan pemikiran anda tentang perilaku anak anda sebelum merespon perilaku anak anda tersebut”. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lisa & Astuti (2018) yang mengemukakan bahwa orang tua akan mampu memilah respon yang diberikan kepada anak dengan memperimbangkan terlebih dahulu, orang tua akan mampu menyampaikan emosi dan harapan orang tua

kepada anak tanpa memberikan penghakiman kepada anak.

Pada indikator kesadaran pengasuhan artinya orang tua memiliki kesadaran secara emosional mengenai dirinya sendiri dan anak. Kesadaran pengasuhan anak membutuhkan kesadaran penuh dari orang tua agar potensi yang dimiliki anak selama masa perkembangannya dapat optimal, anak mendapatkan kesejahteraan dan haknya dalam tumbuh dan berkembang, dan mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. *Mindful parenting* dapat dimaknai dengan mengasuh berkesadaran, dalam Bahasa Jawa dikenal dengan istilah “*eling*” (Damayanti et al., 2021).

Pada indikator non reaktif dalam pengasuhan artinya orang tua mampu bersikap bijaksana terhadap proses pengasuhan, maupun kekurangan dan kelebihan anak. Pada indikator pengasuhan berfokus pada tujuan. Menurut Grusec dkk (dalam Santrock, 2015) pengasuhan yang positif memerlukan usaha dan waktu. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua perlu memiliki kondisi emosional yang stabil dan terkontrol dalam menjalankan pola asuh. Perilaku orang tua secara langsung maupun tidak langsung dapat ditiru oleh anak. Anak akan meniru bagaimana orang tua mengekspresikan dirinya, bersikap, berperilaku, berkomunikasi, menanggapi hal dan memecahkan masalah yang dihadapi. Pola asuh yang baik dan tepat akan membawa dampak yang baik bagi perkembangan anak maupun orang tua.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa pada dimensi *Being In the Moment, dual careers family* yang menerapkan *mindful parenting* dikategorikan tinggi sebesar 57%. Dimensi *Being In The Moment*, butir pernyataan paling besar yang dipilih oleh responden yaitu Menerima Anak Apa Adanya sebesar 67%. Pada dimensi *Mindful Dicipline, dual careers family* yang menerapkan *mindful parenting* dikategorikan tinggi sebesar 49%. Dimensi *Mindful Dicipline*, butir pernyataan paling besar yang dipilih oleh responden yaitu Memperhatikan Pemikiran Anda Tentang Perilaku Anak Anda Sebelum Merespon Perilaku Anak Anda Tersebut sebesar 61%.

Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat dikembangkan dengan metode yang berbeda dengan variabel serupa. Selain itu, perlu penambahan data dari observasi dan wawancara kepada partisipan secara random untuk penjelasan yang lebih mendalam. Terkait pengambilan data secara daring apabila memungkinkan, pengambilan data secara langsung dapat dilakukan agar memastikan pemahaman partisipan dan mempertimbangkan sebaran karakteristik responden seperti durasi usia pernikahan, identifikasi jumlah anak, dan fleksibilitas pekerjaan yang dijalankan orang tua serta kualitas relasi suami istri guna memperoleh hasil penelitian yang komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih pada keluarga, dosen pembimbing, dan civitas akademika serta teman-teman seperjuangan Pogram Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga angkatan 2015 yang telah berjasa dalam memberikan dukungan baik secara moral maupun moril sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir penelitian skripsi ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bappenas, S. (2018). Kelompok Usia. https://sepakat.bappenas.go.id/wiki/Kelompok_Usia
- Black, P. M. M., Walker, P. S. P., Fernald, L. C. H., Andersen, C. T., Digirolamo, A. M., Lu, C., Medicine, S., & Mccoy, D. C. (2018). HHS Public Access. 389(10064), 77–90. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31389-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7).Advancing
- Bögels, S. M., Hellems, J., van Deursen, S., Römer, 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>

BPS Provinsi DKI Jakarta. (2022). Profil Pekerja Provinsi DKI Jakarta 2021.

Caterina, M., Sari, R. S., & Sari, F. R. (2021). Kajian Literatur: Peran Orang Tua yang Bekerja dengan Perkembangan Sosial Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 35–41. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12035>

Christine W.S., Megawati Oktorina, & Indah Mula. (2010). Pengaruh Konflik Pekerjaan dan Konflik Keluarga Terhadap Kinerja dengan Konflik Pekerjaan Keluarga Sebagai Intervening Variabel (Studi pada Dual Career Couple di Jabodetabek). *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 12(2), pp.121-132. <http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/man/article/view/18170>

Fajriati, R. D. (2021). Peran Mindful Parenting terhadap Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan seorang ayah yang mampu menjadi pemberi pada perspektif psikologi disebut sebagai father. 10(2), 80–92.

Gani, I. 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*, 15(2), 98. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7744>

Hasanah, N. (2019). Pengaruh Dukungan dan Penerimaan Orangtua Terhadap Efikasi Diri pada Anak Usia Dini. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 7(2), 309. <https://doi.org/10.21043/thufula.v7i2.6092>

Hasbi, M. (2020). Anak Berkarakter dengan Pengasuhan Berkesadaran.

Ilmiah, J. P., & Kumalasari, P. M. A. D. (2019). Openness To Expericene, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, Neuroticism: Manakah Yang Terkait Dengan Mindful Parenting? Intuisi: *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(2), 158–167. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i2.22569>

Kementerian Kesehatan RI. (2022). Pandemi COVID-19 Memperparah Kondisi Kesehatan Jiwa Masyarakat. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220513/2739835/pandemi-covid-19-memperparah-kondisi-kesehatan-jiwa-masyarakat/>

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak RI. (2022). Peta Sebaran Jumlah Kasus Kekerasan. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>

Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2021). FAKTOR-FAKTOR OBJEKTIF DAN SUBJEKTIF YANG MEMPREDIKSI Identification of Objective and Subjective Factors. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan & Konsumen*, 14(1), 52–62.

Lisa, W., & Astuti, A. (2018). Perbedaan Pengasuhan Berkesadaran Pada Orang Tua Milenial. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 60–71. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i1.2074>

Masluhah, O. M. (2021). Hubungan Tempat Tinggal Dengan Pola Asuh Orang Tua Pada Anak Prasekolah. 4(2), 140–149.

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>

- Nurhamidah, & Retnowati, S. (2018). Efek program “mindful parenting” terhadap perubahan stres pengasuhan orang tua tunggal yang memiliki anak dengan disabilitas ganda. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 62–72. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45672>
- Oktariani, O. (2022). Mindful Parenting dalam Menciptakan Kepribadian yang Tangguh pada Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 3(1), 44–49. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i1.144>
- Pajar Mubarak, P. (2016). Program Pengasuhan Positif untuk Meningkatkan Keterampilan Mindful Parenting Orangtua Remaja. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 35–50. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1095>
- Paramitha, S. D. (2018). Peran Ibu Bekerja dalam Mendidik Anak. *Jurnal Kajian Gender Dan Anak Vol.*, 02(2), 147–170.
- Qommarria Rostanti. (2023). WFH Lebih Menguntungkan Suami Dibandingkan Istri, Kok Bisa? <https://www.republika.co.id/berita/rokfoy425/wfh-lebih-menguntungkan-suami-dibandingkan-istri-kok-bisa>
- Risananda, V. S., Petra, U. K., & Petra, U. K. (2022). Peranan Latar Belakang Orang Tua , Pendidikan Kewirausahaan Dan Lingkungan Berwirausaha Di Universitas Terhadap Entrepreneurial Persistence Pada Mahasiswa Wirausaha Di Indonesia. 05, 286–300.
- Rizkillah, R., Sunarti, E., & Herawati, T. (2015). Kualitas Perkawinan dan Lingkungan Pengasuhan pada Keluarga dengan Suami Istri Bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 8(1), 10–19. <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.1.10>
- Santrock, J. (2015). *Life Span Development*.
- Satrianingrum, A. P., & Setyawati, F. A. (2021). Perbedaan Pola Pengasuhan Orang Tua Pada Anak Usia Dini Ditinjau Dari Berbagai Suku Di Indonesia: Kajian Literatur. *JIV-Jurnal Ilmiah Visi*, 16(1), 25–34. <https://doi.org/10.21009/jiv.1601.3>
- Spinelli, M., Lionetti, F., Setti, A., & Fasolo, M. (2021). Parenting Stress During the COVID-19 Outbreak: Socioeconomic and Environmental Risk Factors and Implications for Children Emotion Regulation. *Family Process*, 60(2), 639–653. <https://doi.org/10.1111/famp.12601>
- Tyas, F. P. S., & Herawati, T. (2017). Kualitas Pernikahan dan Kesejahteraan Keluarga Menentukan Kualitas Lingkungan Pengasuhan Anak Pada Pasangan yang Menikah Usia Muda. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.1.1>
- Warni, W. E., Mahastuti, D., Psikologi, F., Hang, U., & Surabaya, T. (2019). Gambaran Pola Asuh Orangtua Pada Masyarakat Kota dan Pesisir Di Era. *Temilnas Xii*, 102–111.