



**HUBUNGAN *MINDFUL PARENTING* DENGAN STRES
PENGASUHAN IBU YANG MEMILIKI ANAK
RETARDASI MENTAL DI SEKOLAH LUAR
BIASA (SLB-C) TPA KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

oleh

**Yunizar Firda Alfianti
NIM 142310101013**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2018**



**HUBUNGAN *MINDFUL PARENTING* DENGAN STRES
PENGASUHAN IBU YANG MEMILIKI ANAK
RETARDASI MENTAL DI SEKOLAH LUAR
BIASA (SLB-C) TPA KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pembelajaran di Program Studi Sarjana Keperawatan (S1) dan memenuhi gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

oleh

**Yunizar Firda Alfianti
NIM 142310101013**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2018**

SKRIPSI

**HUBUNGAN *MINDFUL PARENTING* DENGAN STRES
PENGASUHAN IBU YANG MEMILIKI ANAK
RETARDASI MENTAL DI SEKOLAH LUAR
BIASA (SLB-C) TPA KABUPATEN JEMBER**

oleh

Yunizar Firda Alfianti
NIM 142310101013

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, M.Kep.,Sp.Kep.J
Dosen Pembimbing Anggota : Hanny Rasni, S.Kp.,M.Kep

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tua yang saya cintai Ayahanda Suyanto dan Ibunda Ernawati, adik-adik saya Hesti Dwi Rahmawati dan Muhammad Faizal Haq, serta seluruh keluarga besar saya yang senantiasa menjadi motivator terbesar dalam menyelesaikan tugas akhir ini sebagai syarat pencapaian gelar sarjana saya. Terimakasih atas segala dukungan materil dan moril serta doa yang senantiasa mengiringi setiap langkah saya demi tercapainya cita-cita;
2. Bapak dan Ibu Guru saya di TK Dharmawanita Celep, SDN Celep 1, SMPN 1 Gedangan, SMAN 2 Sidoarjo, dan almamter Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Jember serta seluruh dosen yang saya banggakan, terimakasih atas semua bimbingan dan ilmu yang selama ini telah Bapak dan Ibu berikan kepada saya, semoga menjadi amal jariyah yang tidak pernah terputus; dan
3. Teman-teman seperjuangan angkatan 2014 yang telah memberikan dukungan, bantuan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang di luar kemampuannya”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“It is not the strongest of the species that survive, nor the most intelligent, but the one most responsive to change”

(Charles Darwin)

“Eat failure, and you will know the taste of success”

(Anonim)

*) Departement Agama Republik Indonesia. 2009. *Al Qur'an dan Terjemahannya*.

Semarang: PT. Kumudasmoror Grafindo.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yunizar Firda Alfianti

NIM : 142310101013

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul “Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) Kabupaten Jember” yang saya buat benar-benar hasil karya saya sendiri, kecuali jika dalam kutipan substansi yang disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa karya ilmiah ini adalah plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa ada paksaan atau tekanan dari pihak manapun serta bersedia mendapatkan sanksi akademik jika di kemudian hari tidak benar.

Jember, Mei 2018

Yang menyatakan

Yunizar Firda Alfiani

NIM 142310101013

PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) TPA Kabupaten Jember” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember, pada:

hari, tanggal : Selasa, 22 Mei 2018

tempat : Fakultas Keperawatan Universitas Jember

Mengetahui

Dosen Pembimbing Utama



Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, M.Kep., Sp.Kep.J.
NIP. 19811028 200604 2 002

Dosen Pembimbing Anggota



Hanny Rasni, S.Kp., M.Kep.
NIP. 19761219 200212 2 003

Penguji I



Ns. Emf Wuri W., M.Kep., Sp.Kep.J.
NIP. 19850511 200812 2 005

Penguji II



Ns. Kholid Rosyidi M.N., S.Kep., MNS
NIP. 0715098601

Mengesahkan
Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Jember



Ns. Lantin Sulistyorini, S.Kep., M.Kes.
NIP. 19780323 200501 2 002

Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) TPA Kabupaten Jember (*The Relation of Mindful Parenting with Parenting Stress of Mother who Has Children with Mental Retardation in SLB-C Jember*)

Yunizar Firda Alfianti

School of Nursing, University of Jember

ABSTRACT

Parenting on mental retardation children was not an easy task. Parents, especially mothers, often experience stress when handle parenting process. Therefore mothers should be able to handle stress on parenting, for handle that mindfulness obviously needed. In parenting process it is called mindful parenting. The aim of this research is to explain the relation of mindful parenting with parenting stress of mothers who have children with mental retardation in SLB-C Jember. This research were used a cross-sectional study. The sampling technique were used in this study on total sampling 34 mothers who have children with mental retardation in SLB-C Jember as respondents. The results of this research indicated the mindful parenting of mother is on high category as many as 18 people (52.9%). The analysis using Kendall Tau showed p value = 0,029 $< \alpha = 0,05$ ($p < \alpha$) with r value 0,341 which means any relation between mindful parenting with parenting stress of mother who has children with mental retardation in SLB-C Jember. Mothers who experience the stress of parenting expected to change the mindset becomes more positive, and confident that she was able to take care their children who has mental retardation. Counseling and health promotion should be enhanced in mothers who have children with mental retardation so that mothers are able to provide good parenting. If recommended, Mindfulness Based Reduce Stress (MBSR) training should be given to improve the mindful parenting of mother.

Keyword: *mindful parenting, parenting stress, mental retardation*

RINGKASAN

Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) Kabupaten Jember:

Yunizar Firda Alfianti; 142310101013; 2018, xx+86 Halaman : Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Jember

Mengasuh anak dengan kebutuhan khusus seperti retardasi mental bukanlah hal yang mudah. Orang tua khususnya ibu sering kali merasa kesulitan dalam mengasuh anaknya yang mengalami retardasi mental. Kurangnya pengetahuan dalam mengasuh anak dengan kondisi retardasi mental serta kondisi anak yang membutuhkan perhatian dan perlakuan lebih dibandingkan anak normal lainnya menjadi beban tersendiri untuk ibu. Ibu yang memiliki anak retardasi mental memiliki banyak tantangan diantaranya isolasi sosial, ketidakmampuan anak berinteraksi dengan lingkungan sekitar, ketergantungan anak dengan orang lain, serta ketidakmampuan anak melakukan aktivitas sehari-hari secara normal. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa ibu yang memiliki anak retardasi mental mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak memiliki anak retardasi mental. Stres pengasuhan yang dialami oleh ibu dapat mengganggu proses pengasuhan anak. Supaya ibu mampu mengatasi stres pengasuhan yang dilami, ibu perlu memiliki sikap yang *mindfulness*. Sikap *mindfulness* dalam pengasuhan disebut dengan *mindful*

parenting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindful parenting* dapat membantu ibu dalam mengatasi stres pengasuhan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember. Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional*. Terdapat dua variabel yakni variabel independen (*mindful parenting*) dan variabel dependen (stres pengasuhan). Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 34 ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap *mindful parenting* ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember berada dalam kategori tinggi yakni sebanyak 18 orang (52,9%). Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan ibu terhadap kondisi anak yang mengalami retardasi mental sangat baik, sehingga diharapkan dapat mempengaruhi proses pengasuhan ibu dan meningkatkan hubungan yang baik antara ibu dengan anak. Stres pengasuhan yang dialami oleh ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember menunjukkan hasil bahwa sebagian besar berada dalam kategori ringan yakni 22 orang (64,7%). Stres pengasuhan yang dialami ibu dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya usia ibu yang rata-rata berada pada kategori usia dewasa yakni 39 tahun, pendidikan ibu yang sebagian besar adalah sekolah menengah atas (SMA) yakni sebanyak 13 orang (38,2%), sebagian besar ibu juga menjadi ibu rumah tangga dan tidak bekerja yakni sebanyak 25 ibu (73,5%), selain itu rata-rata ibu hanya memiliki dua anak yakni sebanyak 13 orang. Semua

hal diatas dapat mempengaruhi rendahnya tingkat stres pengasuhan yang dialami oleh ibu.

Hasil analisis hubungan *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu dengan menggunakan *Kendall Tau* menunjukkan hasil *p value* = 0,029 yang berarti nilai *p value* kurang dari nilai $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$) sehingga H_0 ditolak. Dari hasil analisis ini dapat diketahui bahwa ada hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember (H_a gagal ditolak).

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana bagi orangtua khususnya ibu yang memiliki anak retardasi mental untuk menemukan solusi yang dapat membantu mengatasi stres pengasuhan yang dialami, salah satunya dengan *mindful parenting*. Ibu yang mengalami stres berat diharapkan mampu merubah pola pikir menjadi lebih positif, dan percaya diri bahwa dirinya mampu merawat anak yang mengalami retardasi mental dengan baik. Selain itu, pihak keluarga diharapkan mampu memberikan dukungan pada ibu serta turut serta membantu dalam proses pengasuhan sehingga ibu tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah.

Peran perawat pada penelitian ini adalah melakukan deteksi dini untuk mengetahui adanya stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak retardasi mental. Selain itu, peran perawat sebagai edukator dan konselor dapat memberikan informasi serta dapat memberikan solusi pada ibu yang mengalami kesulitan dalam pengasuhan anak retardasi mental.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) TPA Kabupaten Jember”. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ns. Lantin Sulistyorini, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember;
2. Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, M.Kep.,Sp.Kep.J., selaku Dosen Pembimbing Utama dan Ibu Hanny Rasni, S.Kp.,M.Kep., selaku Dosen Pembimbing Anggota sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing, memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini;
3. Ns. Emi Wuri W., M.Kep, Sp.Kep.J dan Ns. Kholid Rosyidi M.N., S.Kep., MNS selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan serta masukan demi kesempurnaan skripsi ini;
4. Pihak Kampus Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Jember dan SLB-C TPA Bintoro dan Jl. Jawa Kabutapen Jember yang telah membantu peneliti menyelesaikan studi pendahuluan untuk proposal skripsi ini;

5. Kedua orangtua saya, Bapak Suyanto dan Ibu Ernawati serta adik-adik saya Hesti Dwi Rahmawati dan Muhammad Faizal Haq yang telah mendoakan dan memberikan dukungan serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini;
6. Teman-teman PSIK angkatan 2014 yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti; dan
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Peneliti juga menerima kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan penelitian ini. Akhirnya peneliti berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Jember, Mei 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
ABSTRACT	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat	8
1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan	8
1.4.2 Bagi Keperawatan	8
1.4.3 Bagi Masyarakat.....	8
1.4.4 Bagi Peneliti	8
1.5 Keaslian Penelitian	9
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	11

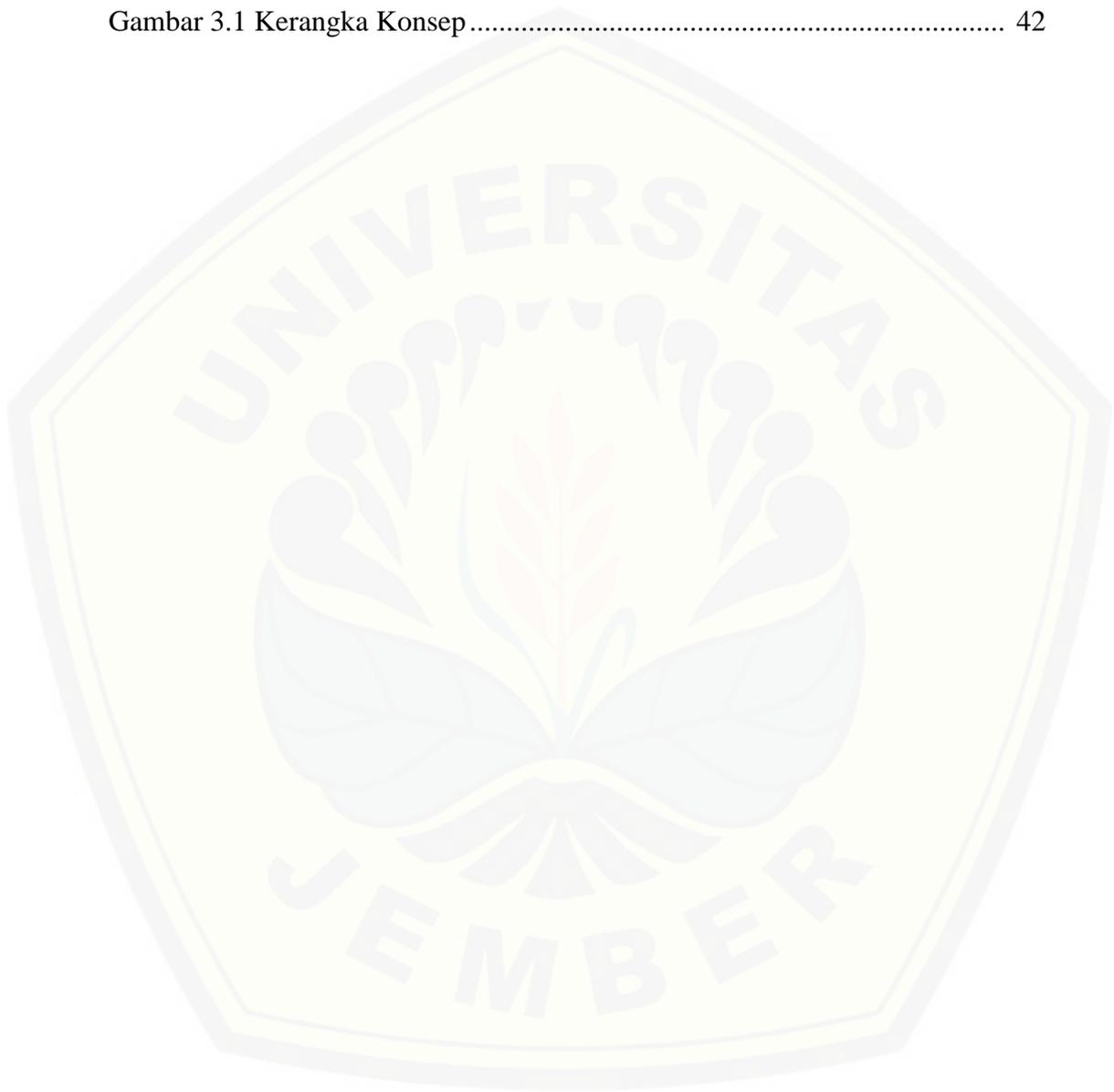
2.1 Konsep Retardasi Mental.....	11
2.1.1 Definisi Retardasi Mental	11
2.1.2 Faktor Penyebab Retardasi Mental	12
2.1.3 Klasifikasi Retardasi Mental	13
2.2 Pengasuhan Orangtua	14
2.2.1 Definisi Pengasuhan.....	14
2.2.2 Definisi Orangtua	15
2.2.3 Peran Ibu Sebagai Orangtua.....	15
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Pengasuhan	16
2.3 Stres Pengasuhan	17
2.3.1 Definisi Stres	17
2.3.2 Klasifikasi Stres	18
2.3.3 Sumber Stres	19
2.3.4 Stres Pengasuhan.....	20
2.3.5 Aspek Stres Pengasuhan	20
2.3.6 Faktor Stres Pengasuhan	21
2.4 Strategi Mengurangi Stres Pengasuhan	24
2.5 Konsep <i>Mindfulness</i>.....	25
2.5.1 Definisi <i>Mindfulness</i>	25
2.5.2 Komponen <i>Mindfulness</i>	27
2.5.3 Aspek dalam <i>Mindfulness</i>	29
2.6 Konsep <i>Mindful Parenting</i>.....	30
2.6.1 Definisi <i>Mindful Parenting</i>	30
2.6.2 Dimensi <i>Mindful Parenting</i>	31
2.6.3 Aspek Penting <i>Mindful Parenting</i>	35
2.7 Stres Pengasuhan Orangtua dengan Anak Retardasi Mental.....	37
2.8 Hubungan <i>Mindful Parenting</i> dengan Stres Pengasuhan Ibu dalam Mengasuh Anak Retardasi Mental	38
2.9 Kerangka Teori	41
BAB 3. KERANGKA KONSEP	42
3.1 Kerangka Konseptual.....	42

3.2 Hipotesis Penelitian.....	43
BAB 4. METODE PENELITIAN.....	44
4.1 Desain Penelitian.....	44
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
4.2.1 Populasi Penelitian	44
4.2.2 Sampel Penelitian.....	45
4.2.3 Kriteria Sampel Penelitian	45
4.3 Lokasi Penelitian.....	46
4.4 Waktu penelitian.....	46
4.5 Definisi Operasional	46
4.6 Pengumpulan Data	48
4.6.1 Sumber Data.....	48
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data.....	48
4.6.3 Alat Pengumpulan Data	49
4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas	51
4.7 Pengolahan Data	53
4.7.1 <i>Editing</i>	53
4.7.2 <i>Coding</i>	54
4.7.3 <i>Processing / Entry Data</i>	55
4.7.4 <i>Cleaning</i>	55
4.8 Analisis Data.....	56
4.8.1 Analisis Univariat.....	56
4.8.2 Analisis Bivariat.....	58
4.9 Etika penelitian	58
4.9.1 Lembar Persetujuan.....	58
4.9.2 Asas Keanoniman.....	59
4.9.3 Kerahasiaan	59
4.9.4 Keadilan	59
4.9.5 Kemanfaatan	60
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61
5.1 Hasil	61

5.1.1	Gambaran Karakteristik Responden Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C Kabupaten Jember	61
5.1.2	Gambaran <i>Mindful Parenting</i> pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember.....	63
5.1.3	Gambaran Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember.....	65
5.1.4	Hubungan <i>Mindful Parenting</i> dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember	66
5.2	Pembahasan	68
5.2.1	Gambaran <i>Mindful Parenting</i> pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember.....	68
5.2.2	Gambaran Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember.....	73
5.2.3	Hubungan <i>Mindful Parenting</i> dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember	79
5.3	Keterbatasan Penelitian.....	82
5.4	Implikasi Keperawatan.....	83
BAB 6.	SIMPULAN DAN SARAN.....	84
6.1	Simpulan.....	84
6.2	Saran.....	84
6.2.1	Bagi Peneliti	84
6.2.2	Bagi Keperawatan	85
6.2.3	Bagi Instansi Pendidikan	85
6.2.4	Bagi Masyarakat.....	86
DAFTAR PUSTAKA		87
LAMPIRAN.....		95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	41
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	42



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	10
Tabel 2.1 Klasifikasi Retardasi Mental	14
Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	47
Tabel 4.2 <i>Blue Print</i> Instrumen Penelitian	50
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	53
Tabel 4.4 Kategori Skor.....	57
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden.....	62
Tabel 5.2 Nilai Rerata Responden Berdasarkan Usia pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C Kabupaten Jember.....	63
Tabel 5.3 Nilai Rerata Responden Berdasarkan Usia Anak yang Mengalami Anak Retardasi Mental di SLB-C Kabupaten Jember.....	63
Tabel 5.4 Gambaran Distribusi <i>Mindful Parenting</i> Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C Kabupaten Jember	64
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Indikator <i>Mindful Parenting</i>	64
Tabel 5.6 Gambaran Distribusi Tingkat Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C Kabupaten Jember.....	65
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Indikator Tingkat Stres Pengasuhan	65
Tabel 5.8 Hasil Uji Korelasi <i>Kendall Tau</i> Analisis Hubungan <i>Mindful Parenting</i> dengan <i>Stres Pengasuhan</i> Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C Kabupaten Jember	66
Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pengasuhan Ibu Berdasarkan <i>Mindful Parenting</i>	67

DAFTAR LAMPIRAN

A. Lembar <i>Informed</i>	96
B. Lembar <i>Concent</i>	97
C. Karakteristik Responden	98
D. Kuesioner Stres Pengasuhan.....	99
E. Kuesioner Mindful Parenting	101
F. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	104
G. Hasil Penelitian.....	106
H. Surat Ijin Studi Pendahuluan	112
I. Surat Selesai Studi Pendahuluan	113
J. Surat Ijin Uji Validitas dan Reliabilitas.....	114
K. Surat Ijin Penelitian	116
L. Surat Selesai Penelitian	118
M. Dokumentasi Penelitian.....	119
N. Lembar Konsul	121

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Retardasi mental adalah suatu istilah pada anak yang memiliki kemampuan intelektual di bawah rata-rata anak normal (Sholikhah, 2015). Anak dengan retardasi mental tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri karena keterbatasan fungsi motoriknya. Hal ini mempengaruhi interaksi sosial anak dengan lingkungan sekitar (Andarsih, 2012). Retardasi mental dibagi menjadi beberapa klasifikasi yang mempengaruhi perlakuan dan perawatan yang akan dilakukan pada anak (Kokasih, 2012). Ada dua kemungkinan respon yang ditunjukkan orangtua saat mengetahui bahwa anaknya mengalami masalah perkembangan mental yaitu menolak atau menerima (Koeswardani, 2008). Umumnya, orangtua akan merasa sedih, malu, kecewa, takut, bahkan menolak kondisi anaknya (Pratiwi, 2007). Anak dengan retardasi mental akan mengalami ketergantungan pada orang lain karena mengalami gangguan dalam hal perkembangan baik mental dan fisik. Orangtua yang memiliki anak retardasi mental akan memberikan perhatian dan dukungan yang sedikit lebih dibandingkan dengan orangtua dengan anak yang perkembangannya normal (Koeswardani, 2008)

WHO tahun 2008 mencatat sebanyak 785 juta orang atau sekitar 15% dari total jumlah penduduk dunia mengalami gangguan atau cacat mental dan fisik. Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional Susenas (2012) dan Riskesdas (2013) jumlah penyandang cacat di Indonesia cukup tinggi yakni sebanyak

6.008.661 orang. 402.817 atau sekitar 2,45% orang adalah penyandang retardasi mental. Dilihat pada data pokok Sekolah Luar Biasa di seluruh Indonesia menurut batasan kelompok usia sekolah, ada sebanyak 62.011 orang dengan keterbelakangan mental. Penyandang retardasi mental dari jumlah keseluruhan di Indonesia diketahui bahwa 60% lebih banyak dialami oleh anak laki-laki dan 40% dialami oleh anak perempuan. Anak retardasi mental di Provinsi Jawa Timur berjumlah 10.836 orang yang terdiri dari retardasi mental ringan sebanyak 3.994 orang (36,86%) dan 2.639 orang dengan retardasi mental sedang (24,35%) (Kasi PK Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur, 2013/2014). Provinsi Jawa Timur berada di urutan 12 dengan persentase 2,56%. Data Susenas (2012), penyandang retardasi mental berdasarkan kelompok usia anak sekolah hanya sebesar 0,77%. Di Kabupaten Jember sendiri, didapatkan data bahwa jumlah penyandang retardasi mental di Jember meningkat, tepatnya di SLB-C Negeri Jember ada sebanyak 46 siswa dan di SLB-C TPA (Taman Pendidikan dan Asuhan) ada 252 siswa yaitu Jalan Jawa, Bintoro, Kaliwates, Semboro, dan Balung. Jumlah siswa di SLB-C jalan Jawa 65 anak, Bintoro 35 anak, Kaliwates 45 anak, Semboro 49 anak, dan Balung 58 anak (Anggraeni, 2016).

Memiliki anak yang retardasi mental, akan menimbulkan permasalahan tersendiri bagi orangtua, terutama ibu. Seorang ibu merasa memiliki tanggung jawab yang besar kepada anaknya karena ibu sudah merawat sejak dalam kandungan, melahirkannya dan membesarkan anaknya (Somantri dan Sutjihati, 2006). Selain itu, kondisi anak dengan retardasi mental tentunya

akan membawa pengaruh pada kemampuan anak dan keterlibatan dalam lingkungan seperti belajar, bermain, bekerja, sosialisasi dan interaksinya (Wenar dan Kerig, 2000 dalam Sapuan, 2014). Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa ibu yang memiliki anak dengan retardasi mental memiliki tingkat stres yang berat sebanyak 55% dan 45% lainnya mengalami tingkat stres ringan (Maulina, 2017). Penelitian lain yang dilakukan oleh Kristiana (2017) menunjukkan bahwa 90% ibu yang memiliki anak retardasi mental mengalami stres yang berat, 7.5% ibu mengalami stres sangat berat atau depresi dan sisanya 2.5% mengalami stress pengasuhan yang ringan. Ibu dengan anak retardasi mental memiliki tingkat stres yang lebih tinggi (73,4%) dibandingkan dengan anak normal (21,7) (Hidangmayum dan Khadi, 2012). Penelitian lain yang dilakukan Islam, Shanaz dan Farzana di Bangladesh (2013) menunjukkan perbedaan tingkat stres ibu yang memiliki anak retardasi mental dengan ibu yang memiliki anak normal dengan perbandingan *stress score* yakni 34,27 : 21,66. Sedangkan, penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2017) di SLB Kabupaten Jember menunjukkan hasil bahwa ibu dengan anak retardasi mental yang mengalami stres ringan sebanyak 60%, stres sedang sebanyak 30%, dan stres berat sebanyak 10%.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SLB-C TPA Jember Jl. Jawa dan Bintoro, didapatkan data sebanyak 36 siswa dari kelas 1 (satu) sampai kelas 6 (enam). Peneliti melakukan wawancara dengan lima orang ibu yang memiliki anak retardasi mental. Hasil wawancara oleh peneliti diketahui bahwa kelima ibu sudah menerima kondisi anaknya dengan pasrah dan

percaya bahwa memang sudah menjadi takdirnya untuk memiliki anak retardasi mental. Meskipun masih merasa kerepotan saat mengurus anaknya, dikarenakan kondisi anak yang tidak dapat melakukan semua kegiatan secara mandiri dan normal sesuai dengan usianya. Tiga ibu pernah merasa marah dan sedih ketika melihat tingkah anaknya yang tidak sesuai. Tiga ibu sudah melakukan semua cara mulai dari terapi, pengobatan alternatif dan berobat ke dokter untuk membantu mencapai kesembuhan pada anaknya.

Berdasarkan hasil wawancara, dapat diketahui bahwa ibu yang memiliki anak retardasi mental mengalami stres pengasuhan dengan menunjukkan beberapa tanda dari aspek stres pengasuhan seperti, perasaan bersaing dengan orangtua lainnya akibat kondisi anaknya, kemampuan anak beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, *mood* anak yang mudah berubah dan terkadang marah atau menyakiti dirinya sendiri. Selain itu tuntutan orangtua pada kemampuan anak, serta hubungan ibu dengan keluarga dan lingkungan sekitarnya yang tidak bisa menerima kondisi anaknya. Kelima ibu juga sudah menerapkan *mindful parenting* dengan menerima kondisi anaknya secara sadar serta tidak memberikan penilaian negatif terhadap kondisi anaknya meskipun tidak sama dengan kondisi anak pada umumnya.

Hamid (2004) menjelaskan bahwa ibu yang memiliki anak retardasi mental akan merasa sedih, menyangkal, depresi dan marah karena merasa malu dan kehilangan harga dirinya. Kondisi anak retardasi mental akan membuat ibu merasa kesulitan dalam perawatan, pengobatan dan rehabilitasi anaknya. Penelitian yang dilakukan oleh Kosasih dan Virlia (2016)

menyebutkan bahwa ibu dengan anak retardasi mental masih memberikan harapan dan menuntut anaknya untuk dapat hidup dengan mandiri serta dapat tumbuh seperti anak normal lainnya. Salah satu faktor stres pengasuhan yang dialami orangtua menurut Abidin (dalam Ahern, 2004) adalah *The Difficult Child* atau perilaku anak seperti kemampuan beradaptasi, tuntutan dan *mood* anak. Anak dengan retardasi mental memiliki kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri, memukul, mencakar dan bahkan menggigit dirinya sendiri (Taylor, Richard, dan Brady, 2005). Selain itu, anak dengan retardasi mental seringkali memiliki sikap dan perilaku yang berada di bawah tingkat usianya, sehingga cenderung kurang mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan sekolah, keluarga, masyarakat serta dirinya sendiri (Susanto, 2018).

Stres pengasuhan yang dialami oleh ibu yang memiliki anak dengan kondisi retardasi mental akan mengganggu proses pengasuhan anak (Andarsih, 2012). Stres pengasuhan yang dialami ibu adalah karena tidak mengetahui bagaimana cara pengasuhan yang benar untuk anak mereka. Ibu dengan anak retardasi mental akan membutuhkan cara untuk mengurangi stres pengasuhan yang dialami agar mereka merasa lebih nyaman dengan kondisi yang dialami (Pratiwi, 2007). Seorang ibu supaya mampu mengatasi stres pengasuhan pada anak retardasi mental perlu memiliki sikap yang *mindfulness*.

Kabat-Zinn (1994) menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah keadaan seseorang yang dapat memberikan perhatian tanpa terganggu periode waktu, tidak memberikan penilaian negatif terhadap keadaan fisik, kognitif serta pengalaman psikologis yang sedang berlangsung. *Mindfulness* dapat

meningkatkan emosi positif dalam merespon dan menurunkan pikiran serta emosi yang negatif (Green, 2015). *Mindfulness* memiliki pengaruh terhadap perkembangan kecerdasan emosi, sehingga individu mampu menerima emosi lebih tepat dan dapat meningkatkan kepuasan hidup. Pada keadaan *mindfulness*, individu berfokus pada proses atau pengalaman dengan penuh perhatian dan keterbukaan (Compton dan Hoffman, 2013 dalam Green, 2015). Program *mindfulness* yang diterapkan pada orangtua yang memiliki anak retardasi mental menunjukkan efektifitas dalam menurunkan stress pada proses pengasuhan (Bazzano et al., 2015).

Salah satu aplikasi *mindfulness* dalam kehidupan sehari adalah dengan menerapkannya pada pengasuhan (*parenting*) (Mubarok, 2016). *Mindful Parenting* diartikan sebagai suatu strategi pengasuhan dengan kesadaran ibu dalam memberikan perhatian pada anak dan tidak memberikan penilaian negatif dari setiap perilaku dan pengalaman anak (Duncan, 2009). Ibu dengan keterampilan *mindful parenting* akan lebih terhindar dari stres pengasuhan anak, ibu akan lebih mampu menghargai pendapat serta tindakan yang dilakukan oleh anak (Mubarok, 2016). Kelebihan *mindful parenting* dengan strategi pengasuhan lainnya adalah ibu menerima kondisi tanpa memberikan penilaian negatif terhadap keadaan fisik, kognitif serta pengalaman psikologis anak (Bogels dan Restifo, 2013). Bukti lain menunjukkan bahwa mengasuh menggunakan sikap *mindfulness* dapat meningkatkan kebahagiaan, mengurangi kecemasan dan depresi menurut Hofmann (2010 dalam Crawford, 2013). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Waters (2015) menunjukkan

bahwa *mindfulness in parenting* secara signifikan mampu menurunkan level stres bukan pada orangtua saja namun juga pada anak.

Berdasarkan teori, *mindful parenting* dapat membantu mengurangi stres pengasuhan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai *mindful parenting*. Selain itu, peran tenaga kesehatan khususnya perawat pada penelitian ini adalah sebagai bentuk prevensi sekunder yakni dengan melakukan deteksi dini untuk mengetahui adanya stres pengasuhan yang dimiliki ibu yang memiliki anak retardasi mental. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan membuktikan terkait ada atau tidaknya hubungan antara *mindful parenting* pada stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu pada anak dengan retardasi mental di SLB Kabupaten Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian berdasarkan rumusan masalah adalah untuk mengetahui hubungan *mindful parenting* dengan stress pengasuhan ibu pada anak retardasi mental di SLB Kabupaten Jember

1.3.2 Tujuan Khusus

Berdasarkan tujuan umum penelitian, tujuan khusus yang dapat dijabarkan adalah sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi gambaran stres pengasuhan yang dirasakan ibu yang memiliki anak dengan retardasi mental.
- b. Mengidentifikasi gambaran *mindful parenting* yang dimiliki ibu yang memiliki anak dengan retardasi mental.
- c. Menganalisis hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkaya literatur yang berkaitan dengan pengasuhan orangtua yang memiliki anak retdasi mental.

1.4.2 Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan bagi perawat khususnya pada keperawatan jiwa mengenai stres dan *mindful parenting*.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi masyarakat khususnya orangtua yang memiliki anak dengan retardasi mental.

1.4.4 Bagi Peneliti

Penelitian ini menghasilkan pengetahuan mengenai *mindful parenting* yang dimiliki orangtua khususnya ibu yang mengalami stres pengasuhan pada anak dengan retardasi mental.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Hanifah Nastiti Putri Azni, *et al* tahun 2017 dengan judul Hubungan *Social Support* dengan *Parenting Stress* pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB-C Z Bandung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Social Support* dengan *Parenting Stress* ibu dengan anak Tunagrahita di SLB-C Z Bandung. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik penelitian yang digunakan adalah *total sampling* dengan membagikan lembar kuisisioner.

Penelitian ini dilakukan oleh Yunizar Firda Alfianti tahun 2018 dengan judul Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mindful parenting* dengan Stres Pengasuhan ibu dengan anak retardasi mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik penelitian ini juga menggunakan *total sampling* dengan membagikan lembar kuisisioner.

1.6 Tabel Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Perbedaan	Penelitian Sebelumnya	Penelitian Sekarang
1.	Judul Penelitian	Hubungan antara <i>Social Support</i> dengan <i>Parenting Stress</i> pada Ibu dengan Anak Tunagrahita di SLB-C Z Bandung	Hubungan <i>Mindful Parenting</i> dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) TPA Kabupaten Jember
2.	Peneliti	Hanifah Nastiti Putri Azni, et al.	Yunizar Firda Alfianti
3.	Tahun	2017	2018
4.	Variabel Independen	<i>Social Support</i>	<i>Mindful Parenting</i>
5.	Variabel Dependen	<i>Parenting Stress</i>	Stres Pengasuhan
6.	Jenis Penelitian	Kuantitatif Korelasional	Kuantitatif Korelasional
7.	Instrumen Penelitian	<i>Psychological Scale</i> dan <i>Parenting Stress Scale</i>	<i>Interpersonal Mindfulness in Parenting (IM-P) Scale</i> dan <i>Parenting Stress Scale</i>
8.	Teknik Sampling	<i>Total Sampling</i>	<i>Total Sampling</i>

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Retardasi Mental

2.1.1 Definisi

Maslim (2004) mendefinisikan retardasi mental sebagai suatu keadaan dimana perkembangan kejiwaan yang terhenti atau tidak lengkap, ditandai dengan adanya kendala pada keterampilan selama masa perkembangan sehingga berpengaruh pada tingkat kecerdasan keseluruhan, kemampuan kognitif, motorik, bahasa, dan sosial. Definisi anak dengan retardasi mental menurut WHO (2008) adalah anak yang memiliki dua komponen esensial, yaitu kemampuan intelektual dibawah rata-rata dan ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan norma yang berlaku di masyarakat. Penggunaan istilah retardasi mental atau keterbelakangan mental ditandai dengan keterbatasan intelektual anak yang di bawah rata-rata, ketidakmampuan anak dalam melakukan komunikasi serta interaksi sosial (Sholikhah, 2015).

Beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa retardasi mental adalah suatu keadaan mental yang menyebabkan rendahnya kemampuan intelektual secara keseluruhan yaitu, kognitif, bahasa, motorik dan interaksi sosial. Keadaan ini mengakibatkan ketidakmampuan melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri karena keterbatasan fungsi motoriknya.

2.1.2 Faktor Penyebab

Menurut Maramis (2010) ada beberapa faktor penyebab retardasi mental yaitu:

a. Faktor Genetik

Abnormalitas kromosom yang paling umum yang dapat menyebabkan retardasi mental adalah *Sindrom Down*. Keadaan ini ditandai dengan adanya kelebihan kromosom pada kromosom ke-21 sehingga menyebabkan kromosom mengalami *Sindrom Fragile X*, yang merupakan tipe umum dari retardasi mental yang diturunkan. Efek dari kondisi *Sindrom Fragile X* ini adalah terjadinya gangguan belajar yang ringan sampai retardasi mental yang berat sehingga menyebabkan gangguan bicara dan gangguan fungsi yang parah.

b. Faktor Prenatal

Infeksi dan penyalahgunaan obat-obatan saat ibu dalam masa kehamilan disebut sebagai penyebab terjadinya retardasi mental dalam masa prenatal. Infeksi yang biasa terjadi pada ibu hamil adalah infeksi virus Rubella yang dapat menyebabkan kerusakan otak pada janin. Selain itu, berbagai kondisi lain serta kebiasaan tidak baik ibu saat hamil juga bisa dikaitkan dengan retardasi mental.

c. Faktor Perinatal

Penyebab retardasi mental pada masa perinatal ini biasanya disebabkan karena kejadian-kejadian yang tidak seharusnya terjadi saat proses

melahirkan seperti adanya luka, asfiksia, lahir prematur dan proses persalinan yang lama.

d. Faktor Pascanatal

Infeksi yang dialami seperti meningitis, ensefalitis, tumor otak, kelainan tulang tengkorak, keracunan pada otak dapat menjadi penyebab retardasi mental pascanatal.

e. Faktor Rudapaksa (Trauma)

Rudapaksa sebelum lahir, seperti percobaan abortus, sinar X, bahan kontrasepsi dapat mengakibatkan terjadinya retardasimental.

f. Gangguan Metabolisme, Pertumbuhan, atau Gizi

Gangguan metabolisme seperti lemak, karbohidrat dan metabolisme gizi lainnya yang biasa terjadi pada anak usia dibawah 4 tahun dapat menyebabkan retradasi mental.

g. Penyakit Otak

Kelompok retardasi mental ini disebabkan karena adanya tumor atau kanker serta adanya reaksi sel otak yang abnormal yang belum diketahui penyebabnya, diduga akibat turunan atau genetik.

2.1.3 Klasifikasi Retardasi Mental

Menurut Soemantri (2007), klasifikasi tingkat retardasi mental didasarkan pada tingkat kecerdasan yang terdiri dari, keterbelakangan ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Retardasi mental pada anak biasanya diukur dengan tes *Stanford*

Binet dan Wechsler Intelligence Scale for Children (WISC). Klasifikasi retardasi mental adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 Klasifikasi Retardasi Mental

No.	Klasifikasi	IQ	Karakteristik
1.	Retardasi Mental Ringan	55-69	Mampu dididik sehingga dapat menyesuaikan diri dalam pergaulan dan menguasai kemampuan akademik serta melakukan tugas sederhana secara mandiri.
2.	Retardasi Mental Sedang	40-54	Mampu merawat dan melindungi diri sendiri apabila dilatih dengan baik, memiliki keterbatasan dan kelambatan dalam kemampuan motorik, pemahaman dan penggunaan bahasa.
3.	Retardasi Mental Berat	25-39	Kemampuan akademik terbatas, keterampilan motorik dan penggunaan bahasa sangat terbelakang, mengalami gangguan penginderaan, mampu dilatih tugas sederhana namun banyak bergantung pada orang lain.
4.	Retardasi Mental Sangat Berat	< 24	Sering disebut “ <i>Life support retarded</i> ” yakni, membutuhkan bantuan secara penuh. Kemampuan adaptasi dan berbicara verbal sangat terbatas, mampu berkomunikasi secara nonverbal meskipun belum sempurna.

2.2 Pengasuhan Orangtua

2.2.1 Definisi Pengasuhan

Pengasuhan dapat diartikan sebagai proses interaksi antara orangtua dan anak, dimana proses tersebut dapat memberikan perubahan satu sama lain. Proses interaksi tersebut melibatkan beberapa komponen seperti pengasuhan, petunjuk, perlindungan, pemenuhan kebutuhan dasar, cinta, perhatian, serta nilai-nilai dalam

kehidupan (Brooks, 2008). Pengasuhan bukan hanya untuk pemenuhan kebutuhan secara fisik (makan, minum, berpakaian dan sebagainya), pemenuhan kebutuhan psikologis dan perasaan, tetapi juga mengajarkan norma-norma yang berlaku di masyarakat sehingga anak bisa hidup selaras dengan lingkungan masyarakat sekitarnya (Gunarsa, 2002).

2.2.2 Definisi Orangtua

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), orangtua adalah ayah dan ibu. Orangtua adalah pria dan wanita yang saling terikat dalam sebuah perkawinan dan siap sedia untuk memikul tanggung jawab menjadi seorang ayah dan ibu untuk anak-anak yang akan dilahirkan. Jadi, pria dan wanita yang menikah bersedia dan siap menjadi orangtua. Brooks (2011) mendefinisikan orangtua sebagai individu yang membantu dalam dalam hal pertumbuhan dan perkembangan anak, memenuhi kebutuhan nutrisi, melindungi, dan memandu bila anak mengalami masalah dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya.

2.2.3 Peran Ibu sebagai Orangtua

Peranan ibu adalah sebagai seorang istri, ibu dari anak-anaknya, mengurus rumah tangga, mengasuh anak-anaknya, anggota masyarakat, dan juga sebagai pencari nafkah tambahan untuk keluarga (Chairini, 2013). Ibu harus mampu menguasai teknik dan peran dalam keluarga yakni, mendidik anak-anaknya, memenuhi kebutuhan anak sesuai dengan perkembangannya, serta menjadi *role model* yang baik bagi anak. Kunci keberhasilan seorang anak sangat bergantung

pada ibu. Sikap ibu dalam mengasuh anak akan berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian anak. Hal ini menjadi hal yang sangat berpengaruh bagi kehidupan keluarga serta anak-anaknya agar terhindar dari konflik dalam masyarakat (Musjtari, 2016).

2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengasuhan

Wong (2009) menjabarkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengasuhan orangtua pada anak, diantaranya adalah:

a. Usia Orangtua

Usia mempengaruhi kematangan dan kesiapan baik secara fisik maupun psikologis menjadi orangtua. Usia yang terlalu muda atau terlalu tua tidak akan bisa menjalankan fungsi dan peran sebagai orangtua dengan optimal.

b. Keterlibatan Ayah

Hubungan ibu dengan anak sama pentingnya dengan hubungan ayah dengan anak. Umumnya akan ada perbedaan antara kedekatan ayah dengan anak atau ibu dengan anak, namun tidak akan mengurangi pentingnya hubungan tersebut.

c. Pendidikan Orangtua

Penelitian yang dilakukan oleh Cooper (2007) mengenai hubungan antara pendidikan orangtua dengan stres pengasuhan anak menunjukkan hasil yang signifikan. Pendidikan orangtua mempengaruhi kesiapan mereka menjalankan peran dan fungsi menjadi orangtua.

d. Pengalaman Mengasuh Anak Sebelumnya

Orangtua yang telah memiliki anak sebelumnya akan lebih mempengaruhi kesiapan menjalankan fungsi dan peran pengasuhan orangtua. Hal ini tentu saja akan sangat jauh berbeda pada orangtua yang memiliki anak dengan retardasi mental karena belum tentu orangtua akan berpengalaman sebelumnya dalam mendidik anak retardasi mental.

e. Stres Orangtua

Ada banyak hal yang menyebabkan timbulnya stres pada orangtua, salah satunya adalah orangtua yang memiliki anak dengan masalah perkembangan seperti retardasi mental. Stres yang dialami oleh orangtua akan sangat berpengaruh pada proses pengasuhan anak..

f. Hubungan Suami Istri

Hubungan suami istri yang menjadi orangtua dapat memberikan dampak pada proses pengasuhan anak. Hubungan keluarga yang harmonis akan sangat mendukung orangtua dalam menjalankan fungsi dan peran menjadi orangtua dan saling mendukung satu sama lain.

2.3 Stres Pengasuhan

2.3.1 Definisi Stres

Stres menurut Zautra (dalam Passer dan Smith, 2004) didefinisikan sebagai respon terhadap suatu peristiwa yang ditandai dengan munculnya emosi-emosi yang cenderung negatif. Stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami individu ketika harapannya tidak sesuai dengan usaha yang dapat

dilakukan (Alimul, 2008). Seseorang dikatakan mengalami stres apabila beban yang dialami lebih berat dan tidak mampu mengatasi beban tersebut. Sebaliknya, orang dikatakan tidak mengalami stres apabila seseorang mampu mengatasi suatu beban yang sedang dialami (Alimul, 2008).

2.3.2 Klasifikasi Stres

Rasmun (2004) membagi stres menjadi tiga klasifikasi, yakni :

a. Stres Ringan

Stres ini yang paling sering dialami oleh setiap orang secara teratur, seperti kebanyakan tidur, akibat kritikan, akibat kemacetan, lupa sesuatu, dan beberapa hal kecil lainnya. Stres jenis ini biasanya terjadi beberapa menit sampai beberapa jam dan menghilang dengan sendirinya, tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang dan tidak menimbulkan penyakit kecuali juga dialami secara terus menerus.

b. Stres Sedang

Stres sedang terjadi lebih lama daripada stres ringan, beberapa jam sampai beberapa hari. Stres jenis ini biasanya terjadi akibat permasalahan seperti masalah pekerjaan, masalah keluarga, tugas berlebih dan beberapa masalah lain. Keadaan ini dapat memperburuk kondisi kesehatan seseorang apabila tidak segera diatasi.

c. Stres Berat

Stres berat atau disebut dengan stres kronis yang dapat terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Keadaan ini dapat diakibatkan oleh adanya

masalah yang lama tidak diselesaikan, misalkan penyakit yang lama dialami, hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan kondisi tidak baik lainnya yang tidak segera diatasi.

2.3.3 Sumber Stres

Nasir dan Muhith (2011) menjelaskan ada tiga sumber stres yang biasa terjadi dalam kehidupan, yaitu:

a. Sumber stres dari Individu

Individu dapat menyebabkan munculnya stres untuk dirinya sendiri. hal ini muncul akibat adanya penyakit yang diderita, penilaian dari motivasi yang bertentangan, serta harus mengambil keputusan yang sulit.

b. Sumber stres dari Keluarga

Keluarga seringkali menjadi stresor yang berat bagi setiap individu. Beberapa keadaan yang mungkin muncul adalah karena anak, perceraian, dan anggota keluarga yang sakit. Kadangkala, kehadiran seorang anak justru menjadi masalah bagi sebagian individu terkait dengan keuangan, kesehatan dan mengganggu hubungan suami dan istri.

c. Sumber stres dari Komunikasi dan Lingkungan

Sumber stres yang muncul dari lingkungan adalah banyak diakibatkan karena beban pekerjaan. Persepsi individu mempengaruhi hubungan sosial dengan lingkungannya. Apabila seorang individu mengartikan hubungan interaksi sosial dengan lingkungannya sebagai hal yang negatif, maka akan menimbulkan stresor tersendiri.

2.3.4 Stres Pengasuhan

Stres pengasuhan adalah suatu proses yang memberikan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Reaksi psikologis ini adalah sebagai suatu upaya untuk beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orangtua (Chairini, 2013). Stres pengasuhan adalah suatu perasaan takut, cemas, tegang yang dialami oleh orangtua karena adanya peran dan interaksi sebagai orangtua pada anaknya. Stres pengasuhan adalah suatu proses yang menyebabkan reaksi psikologis yang timbul akibat adanya upaya adaptasi dengan permintaan dari anak (Yi, 2002). Stres pengasuhan timbul akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan orangtua dalam melaksanakan peran dan tanggungjawab sebagai orangtua . Stres merupakan reaksi psikologis yang negatif yang dikaitkan dengan penilaian dari orangtua masing-masing, menurut Williford (2007).

2.3.5 Aspek stres Pengasuhan

Sesuai dengan model stres pengasuhan Abidin (dalam Ahern, 2004) yang mengatakan bahwa stres pengasuhan mendorong kearah tidak berfungsinya pengasuhan orangtua pada anaknya. Aspek-aspek pengasuhan menurut Abidin (dalam Ahern, 2004) adalah:

a. *The Parent Distress*

Aspek ini adalah pengalaman stres yang pernah dialami orangtua dalam membantu menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan pengasuhan anak. Indikatornya: perasaan bersaing, isolasi sosial, pembatasan peran orangtua, hubungan dengan pasangan, kesehatan orangtua, dan depresi.

b. *The Difficult Child*

Aspek ini menggambarkan perilaku anak yang dapat memudahkan atau mempersulit pengasuhan. Indikatornya : kemampuan anak beradaptasi, tuntutan, dan mood anak.

c. *The parent Child Dysfunctional Interaction*

Adanya stres mengakibatkan hubungan dan interaksi antara orangtua dan anak menjadi tidak baik. Aspek ini berfokus pada penguatan diri anak terhadap orangtua dan tingkat harapan orangtua terhadap anak. Indikatornya: rasa penguatan anak pada ibu, rasa penerimaan, dan kedekatan.

2.3.6 Faktor-faktor Stres Pengasuhan

Menurut Hidayatmayun (2010), stres pengasuhan dibagi menjadi dua karakteristik yang dilihat dari anak dan orangtua. Karakteristik dari stres pengasuhan menurut Hidayatmayun (2010) adalah:

1. Karakteristik Anak

a. Jenis Kelamin

Memiliki anak laki-laki atau perempuan tentu saja memiliki tingkat stres yang berbeda bagi ibu. Perbedaan tingkat stres ini dipengaruhi oleh perilaku anak (Kwon, 2007). Ibu dengan anak laki-laki cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan ibu dengan anak perempuan. Berbeda dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Wullfaert (2009) yang menunjukkan bahwa jenis kelamin anak tidak membuat perbedaan tingkat stres pada ibu.

b. Kebiasaan Anak

Perilaku anak yang tidak sesuai dengan harapan orangtuanya tentu saja memberikan dampak pada tingkat stres pengasuhan yang diberikan. Penelitian yang dilakukan oleh Gupta (2007) menunjukkan hasil bahwa ketika orangtua menemukan karakteristik tertentu pada anaknya, maka proses menjalankan fungsi dan perannya sebagai orangtua akan mengalami kesulitan.

c. Usia Anak

Usia mempengaruhi kemampuan anak dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Usia anak yang masih muda dianggap memberikan ketegangan lebih pada orangtua dibandingkan usia anak yang lebih tua. Namun, berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulffaert (2009) yang menyatakan bahwa usia anak tidak memberikan dampak pada tingkat stres pengasuhan orangtua.

2. Karakteristika Orangtua

Banyak penelitian yang menyatakan bahwa stres pengasuhan dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya kekerasan dalam keluarga. Keluarga dengan orangtua berpenghasilan yang rendah, pendidikan yang rendah, usia ibu yang masih muda lebih cenderung terjadi kekerasan fisik dalam keluarga.

a. Usia Orangtua

Usia orangtua yang masih muda dianggap belum matang dan belum cukup dewasa untuk menjalankan peran dan tanggungjawab sebagai orangtua. Sementara itu, usia orangtua yang sudah lanjut juga akan

mengalami kesulitan karena terhambat dengan kemampuan fisik yang melemah.

b. Pendidikan Orangtua

Penelitian yang dilakukan oleh Cooper (2007) menunjukkan adanya hubungan yang cukup signifikan antara pendidikan ibu dengan tingkat stres pengasuhan. Ibu dengan pendidikan yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi.

c. Pekerjaan Orangtua

Menurut penelitian yang dilakukan Forgays (2001), ibu yang bekerja cenderung memiliki tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Tidak ada perbedaan yang signifikan mengenai tingkat stres pekerjaan satu dengan pekerjaan lainnya.

d. Penghasilan

Orangtua yang cenderung mengalami stres akibat pendapatan adalah ayah. Pendapatan yang tinggi membuat tingkat stres pengasuhan menjadi lebih rendah. Kelemahan ekonomi juga mempengaruhi sejauh mana orangtua mengalami tingkat stres pengasuhan. Ekonomi yang rendah memicu tingkat stres yang lebih tinggi karena orangtua memikirkan bila mereka tidak dapat memenuhi kebutuhan anaknya dengan adekuat (Hidangmayun, 2010).

e. Temperamen

Salah satu reaksi emosional, status perasaan adalah temperamen. Beberapa penelitian menunjukkan terdapat interaksi yang signifikan antara intoleransi dengan status kekerasan oleh orangtua (Hidangmayun, 2010).

f. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu elemen yang sangat penting. Apabila orangtua merasa tidak ada dukungan dalam melaksanakan tanggungjawabnya menjalankan pengasuhan, maka tingkat stres pengasuhan yang mereka alami akan semakin tinggi (Gunarsa, 2006).

2.4 Strategi Mengurangi Stres Pengasuhan

a. *Self Efficacy*

Abdurrohim (2004) mengatakan bahwa *Self efficacy* adalah sejauh mana seorang individu mampu menilai potensi dan kemampuan yang ada pada dirinya sebagai bentuk evaluasi diri terhadap situasi yang mungkin akan dihadapi. *Parenting Self Efficacy* merupakan keyakinan individu tentang kemampuannya dalam melaksanakan tanggung jawab sebagai orangtua yang efektif dan memberikan pengaruh yang positif pada perkembangan anak (Kurniawan, 2017).

b. *Active Coping*

Active Coping adalah salah satu cara yang digunakan oleh individu untuk mengurangi tekanan atau stresor dengan cara menghadapi dan berusaha memecahkan permasalahan dengan cara mempelajari cara atau

keterampilan baru. Individu akan menggunakan strategi ini apabila individu tersebut memiliki keyakinan untuk dapat mengubah situasi yang sedang dialami (Mawardah, Siswati, dan Hidayati, 2012).

c. *Mindfulness*

Mindfulness adalah suatu kondisi waspada dan penuh perhatian terhadap suatu masalah yang sedang dihadapi yang dapat membantu seseorang untuk memiliki hidup yang lebih sehat, tidak mudah stres, tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, meningkatkan ketahanan tubuh, dan juga dapat meningkatkan hubungan interpersonal (Brown dan Ryan, 2003).

2.5 Konsep *Mindfulness*

2.5.1. Definisi *Mindfulness*

Mindfulness adalah suatu kondisi dimana seorang individu bisa menjadi sangat waspada dan perhatian terhadap keadaan di sekitarnya. Individu akan berfokus pada kesadaran pada apapun yang terjadi di sekitarnya. Membekali diri dengan sikap *mindfulness* dapat membantu seseorang untuk memiliki hidup yang lebih sehat, tidak mudah stres, tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, meningkatkan ketahanan tubuh, dan juga dapat meningkatkan hubungan interpersonal (Brown & Ryan, 2003). Menurut Rapgay dan Bystrisky (2009), *mindfulness* sangat erat kaitannya dengan kognitif perseptual dua tahap, yakni fokus pada perhatian dan memahami perasaan serta mampu menerima sesuatu secara terbuka dengan sudut pandang yang berbeda.

Mindfulness diartikan sebagai suatu seni (*art*) sederhana dalam hidup. Menurut Wijaya (2004), *mindfulness* merupakan salah satu cara praktis untuk menyentuh kehidupan manusia secara keseluruhan. Ada beberapa proses sistematis yang harus dilalui, yakni *self-observation*, *self enquiry*, dan *mindful action*. Menurut Jon Kabat-Zinn (2004, dalam Vivyan, 2009), *mindfulness* adalah suatu latihan yang digunakan untuk melatih kemampuan fokus agar kita tetap melakukan sesuatu sesuai dengan keinginan kita. *Mindfulness* adalah konsep sederhana yang apabila diterapkan dengan teratur akan membuat diri lebih tenang, mengurangi stres dan meningkatkan kapasitas mental seorang individu. Pendekatan *mindfulness* bisa diterapkan oleh orangtua dalam melakukan pengasuhan dengan menggunakan perhatian pada peristiwa yang terjadi, misalnya saja pikiran orangtua sekarang tentang mengasuh anak. Pengasuhan orangtua yang menggunakan pendekatan *mindfulness* disebut dengan *mindful parenting* (Duncan, Coatsworth, dan Greenberg, 2009).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah suatu keadaan dimana seorang individu berada dalam keadaan yang sadar dan penuh perhatian pada setiap kejadian yang terjadi pada saat ini. Kondisi ini dapat membantu seorang individu melihat sesuatu dengan sudut pandang yang berbeda dan tentunya lebih positif. Orangtua yang memiliki sikap *mindfulness* dalam melakukan pengasuhan, akan menciptakan suasana yang aman bagi anaknya.

2.5.2. Komponen *Mindfulness*

Bishop (2004) memberikan definisi operasional *mindfulness* dan menyatakan bahwa *mindfulness* memiliki dua komponen utama, yakni:

- a. Penekanan pada sikap awal yaitu dengan memberikan kesadaran pada pengalaman yang dialami pada saat ini dan disini. Hal ini dilakukan dengan menghadirkan dan mengamati semua perubahan yang muncul dalam pikiran, perasaan dan rasa yang timbul.
- b. Pertahanan diri pada sikap pada ketertarikan (*curiosity*), keterbukaan (*openness*), dan penerimaan (*acceptance*) mengenai objek atau sesuatu yang hadir disini dan saat ini. Jadi, yang difokuskan hanya yang disini dan kini, tidak di masa lalu maupun masa depan.

Selain yang dikemukakan oleh Bishop diatas, menurut Garmer (2005) ada tiga komponen utama dalam *mindfulness*, yaitu kesadaran (*awareness*), pengalaman saat ini (*present experience*), dan penerimaan (*acceptance*). Beberapa kualitas yang harus dimiliki dalam proses *mindfulness*, yakni:

- 1) Membangun kesadaran tanpa pemikiran (*Nonconceptual*)

Proses *mindfulness* membutuhkan pemusatan pikiran pada setiap kejadian yang ada pada pengalaman hidup kita. Peristiwa yang terjadi tidak melihat hebat atau tidaknya, semua memiliki porsi yang sama.

- 2) Fokus pada peristiwa saat ini (*Present-centered*)

Individu dilatih untuk memiliki perhatian serta memberikan penghargaan pada setiap kejadian yang dialaminya saat ini (*present-experience*). Selain itu, pada proses ini, setiap individu hanya boleh fokus pada kejadian yang

dialaminya saat ini dan tidak boleh terjebak pada masa lalu maupun masa yang akan datang.

3) Tanpa penilaian (*Nonjudgement*)

Proses ini mengharuskan individu untuk tidak memihak atau menolak peristiwa yang terjadi.

4) Sengaja (*Intentional*)

Untuk mencapai kebahagiaan dan menurunkan stres, kecemasan dan depresi, individu diminta untuk fokus pada kesengajaan dari waktu ke waktu dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi.

5) Observasi partisipan (*Participant observation*)

Individu diajarkan untuk mengobservasi keadaan mentalnya, namun tidak boleh sampai berlebihan.

6) *Non verbal*

Kesadaran akan terjadi saat sebelum kita dapat mengungkapkannya secara verbal maupun perkataan, oleh karena itu proses ini juga disebut sebagai pengalaman batin untuk mencari pencerahan.

7) Eksplorasi (*Exploratory*)

Suatu proses pengamatan dan pemahaman dimana seseorang tidak melakukan penilaian apapun.

8) Memberi kebebasan (*Liberating*)

Proses ini melatih individu untuk mengelolah kesadaran mengenai pengalaman yang dirasakan saat ini. Selain itu, individu diminta untuk

membiarkan pengalaman tersebut hadir, tetapi tetap pada komitmen dengan tidak memunculkan penilaian.

2.5.3. Aspek-Aspek dalam *Mindfulness*

Brown dan Ryan (2003) menyatakan bahwa *mindfulness* memiliki beberapa aspek, yaitu:

a. Bertindak dengan kesadaran (*Acting with Awareness*)

Bertindak dengan kesadaran artinya adalah kita terlibat sepenuhnya pada aktivitas atau kejadian saat ini. Segala sesuatu yang terjadi dilakukan dengan penuh kesadaran dari dalam dirinya.

b. Fokus pada saat ini (*Present Focus*)

Fokus pada kejadian yang saat ini terjadi, tidak melihat bagaimana masa lalu dan masa depannya. Individu secara aktif akan mencari aktivitas yang membawa kesenangan, variasi dan kepuasan secara langsung.

c. Tanggap (*Responsiveness*)

Responsivitas adalah suatu pendekatan yang ada dalam diri seseorang yang ingin berinteraksi dengan orang lain, memperhatikan perkataan orang lain, merespon secara langsung.

d. Kesadaran sosial (*Social Awareness*)

Kemampuan memahami lingkungan sosial, termasuk kebiasaan dan nilai-nilai yang ada di lingkungan sekitar kita. Penting bagi individu untuk memahami dan menghormati segala aturan serta nilai dan norma yang berlaku di lingkungan masyarakat kita.

2.6 Konsep *Mindful Parenting*

2.6.1. Definisi *Mindful Parenting*

Kata *mindful* dalam bahasa Indonesia berarti berkesadaran, *parenting* sendiri adalah pengasuhan yang dilakukan orangtua pada anaknya. *Mindful parenting* mengacu pada beberapa hal, diantaranya sikap, ucapan, perilaku serta penampilan orangtua yang mengedepankan kesadarannya dalam mengasuh anaknya (Kiong, 2015). *Mindful Parenting* merupakan suatu proses kreatif yang sedang berlangsung dan berkelanjutan yang dapat tumbuh. *Mindful Parenting* adalah ketika orangtua mengolah kesadaran dirinya dan kesadaran anak-anak mereka baik secara fisik, emosional, dan mental (Crawford, 2013). *Mindful parenting* merupakan salah satu metode pengasuhan ideal yang disarankan untuk membangun hubungan yang aman antara ibu dan anak (Siegel dan Hartzell, 2003). *Mindful Parenting* adalah bagaimana kita secara sadar mengamati dan menggambarkan perilaku seseorang dengan cara tidak menghakimi (Dahlan, 2016).

Duncan, Coatsworth, dan Greenberg (2009) mendefinisikan *mindful parenting* sebagai bentuk kesadaran orangtua dalam mengasuh anaknya, memberikan perhatian, tidak memberikan penilaian negatif pada semua hal yang dilakukan oleh anaknya. Konsep *mindful parenting* adalah mengedepankan transformasi personal antara orangtua dengan anaknya dengan *experience* (pengalaman), *awareness* (kesadaran), dan *acceptance* (penerimaan). *Mindful parenting* mendorong orangtua untuk mempertahankan kesadarannya dan menerima kebutuhan anaknya melalui praktik *mindfulness* sehingga tercipta

hubungan orangtua dan anak yang memuaskan. Pelatihan mengenai *mindful parenting* sangatlah diperlukan karena dapat membantu orangtua untuk meningkatkan kemampuan orangtua dalam mengasuh dan mendidik anak selama masa perubahan emosi, pikiran dan usia remaja. Orangtua yang menggunakan metode *mindful parenting* tentu akan lebih mudah dan bisa menghadapi perilaku negatif anaknya dengan tenang (Bogels, Lehtonen, dan Restifo, 2010).

2.6.2 Dimensi *Mindful Parenting*

Mindful parenting mencakup lima dimensi yang mencerminkan sikap *mindful parenting*. Lima dimensi tersebut menurut Kiong (2015) adalah :

a. Mendengarkan penuh perhatian dan berbicara dengan empati

Dimensi pertama ini mengutamakan bagaimana orangtua bisa memadukan antara mendengar dan memberikan perhatian yang penuh untuk anak-anaknya dan benar-benar hadir untuk mereka. Pada dimensi ini, orangtua tidak hanya sekedar mendengar apa yang diucapkan anak-anaknya, tetapi juga perhatian yang terfokus penuh sehingga sang anak benar-benar bisa merasakan kehadiran orangtua mereka. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan orangtua dalam mempraktikkan dimensi pertama ini, yakni:

- 1) Saat anak ingin mengatakan sesuatu, hendaknya orangtua mendengarkan serta memperhatikan raut muka sang anak. Tujuannya adalah agar orangtua dapat mengetahui apa yang sebenarnya terjadi pada anaknya.
- 2) Melihat mata saat berbicara. Tujuannya adalah untuk menilai apakah yang dikatakan sang anak tersebut jujur atau tidak. Seringkali, orangtua hanya

mendengarkan apa yang diucapkan anaknya, tetapi matanya melihat ke hal lain sehingga orangtua tidak tahu apakah yang dikatakan itu kejujuran atau kebohongan.

- 3) Mendengar nada bicara anak. Tujuannya agar orangtua mampu mengetahui kondisi anak dalam keadaan tenang atau emosi.
- 4) Ketika proses berbicara, mendengarkan berarti kita menghadirkan diri sepenuhnya untuk lawan bicara, begitu pun orangtua pada anaknya. Orangtua harus memastikan bahwa dalam proses mendengarkan harus disertai rasa empati.

Orangtua yang menggunakan metode ini akan lebih sensitif dengan apa yang dikatakan oleh anaknya. Orangtua akan lebih mudah memahami anak dari perubahan nada suara, raut muka, dan bahasa tubuh anak. Selain itu, orangtua mampu menangkap makna yang tidak diucapkan sang anak dari bahasa tubuh yang ditampilkan. Berbicara dengan menggunakan empati dapat memberikan moral dan etika dalam keluarga. Orangtua yang membiasakan berbicara menggunakan empati dengan anaknya pada keseharian akan memberikan kesan positif dan menjadi contoh bagi anak.

b. Pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi

Dimensi kedua adalah tidak menghakimi perilaku anak. Pada dimensi ini, orangtua melibatkan seluruh penilaian dan harapan yang dapat mempengaruhi persepsi anak saat berinteraksi. Anak seringkali memiliki pemikiran dan kemampuan sesuai dengan yang dipikirkan orangtuanya. Kebanyakan orangtua selalu menekan anaknya melalui pesan verbal maupun

non verbal tentang apa yang harus diterima dan dimiliki oleh sang anak. Dengan menerapkan dimensi ini, diharapkan orangtua tidak memaksakan dengan harapan dan perilaku yang dapat membebani anak.

Orangtua harus mampu menerima anaknya dengan sebagaimana adanya yang dimiliki oleh anak. Seiring perkembangan zaman, anak-anak sekarang sudah berbeda dengan anak pada zaman orangtuanya saat masih berstatus anak-anak. Kebiasaan orangtua yang melakukan penghakiman pada anak melalui alam bawah sadarnya akan membawa dampak buruk pada anak. Penerimaan tanpa menghakimi berarti orangtua mengakui bahwa kesalahan dan tantangan yang dihadapi merupakan bagian dari sebuah proses kehidupan. Menerima bukan berarti menyetujui perilaku anak yang tidak sesuai dengan harapan orangtua. Penyampaian standar dan harapan yang jelas dibutuhkan agar perilaku anak tidak keluar dari konteks budayanya. Pada dimensi ini, orangtua harus menyadari bahwa anak bukanlah dirinya di masa lalu, tetapi mereka memiliki kepribadiannya sendiri. Apabila orangtua dapat melakukan hal tersebut, maka orangtua akan dapat menjadi pengasuh sekaligus *role model* bagi anaknya.

c. Pengaturan emosi atau kecerdasan emosional

Mindful parenting mengajarkan orangtua agar tidak terjebak dalam persepsi masa lalu yang membuat mereka emosi. Untuk dapat melaksanakan dimensi kedua, maka perlu kemampuan orangtua yang mampu mengontrol emosi baik diri sendiri dan anaknya. Kemampuan mengontrol emosi adalah hal yang mendasar dalam *mindful parenting*. Dalam hal ini, kecerdasan

emosional orangtua sangat dibutuhkan. Penelitian menunjukkan bahwa kematangan emosional yang dimiliki orangtua memiliki pengaruh yang sangat kuat pada kematangan emosional anaknya.

d. Pola asuh bijaksana dan tidak berlebihan (pengendalian diri)

Dimensi keempat dari *mindful parenting* adalah pengendalian diri. Dalam melaksanakan *mindful parenting*, orangtua tidak menunjukkan sikap yang negatif, pemarah, mengomel, mengamuk atau kasar terhadap anaknya. Orangtua tahu bagaimana dan kapan harus bertindak. Tentunya, ini sangat membutuhkan peran dari dimensi keempat ini, yakni kemampuan pengendalian diri. Pengaturan pengendalian diri, pada dasarnya adalah suatu proses dimana orangtua tidak menunjukkan respon berlebihan pada perilaku yang ditunjukkan oleh anaknya. Kebanyakan orangtua terlalu menyanjung dan terlalu membanggakan prestasi yang dimiliki oleh anak. Begitu pula dengan anaknya yang memiliki kekurangan, orangtua akan menyepelekan, memandang remeh dan terlalu menghakimi anaknya.

e. Welas asih

Welas asih, didefinisikan sebagai suatu emosi atau keinginan untuk meringankan penderitaan orang lain. Welas asih yang dapat dilakukan orangtua pada anaknya adalah berusaha memenuhi segala kebutuhan anak dan memberikan kenyamanan ketika anak merasa kesulitan. Orangtua yang menerapkan sikap welas asih saat mengasuh anak, akan lebih mungkin untuk mengambil sikap lebih lemah lembut dan pemaaf. Penerapan welas asih dalam

keluarga akan melahirkan anak-anak yang peduli pada lingkungan, sesama, hewan dan segala sesuatu yang ada di lingkungan sekitarnya.

2.6.3 Aspek Penting *Mindful Parenting*

Menurut Barbieri (2003), ada tujuh aspek penting yang perlu dicermati oleh orangtua dalam menerapkan *mindful parenting*, yaitu:

a. Disiplin Dimulai dengan Orang Dewasa, lalu Anak

Orangtua berinteraksi dengan anak dan menanggapi serta memberikan perhatian. Semua dimulai dari diri sendiri karena anak akan selalu mengikuti apa yang dilakukan oleh orang yang lebih dewasa darinya, dalam hal ini orangtua. Orangtua selalu menjadi *role model* bagi anaknya.

b. Penggunaan Metode Hukuman dan Penghargaan

Mengasuh bukanlah hal yang mudah, orangtua harus bisa membuat anak mudah diatur tetapi juga tidak merasa tertekan. Mengajarkan sesuatu tidak melulu harus dengan pemaksaan, tetapi bisa dengan menggunakan metode hukuman–penghargaan. Anak akan mendapat penghargaan apabila melakukan sesuatu yang sesuai, sehingga anak akan merasa memiliki motivasi yang membuat dia ingin terus berbuat sesuatu yang sesuai.

c. Perkataan Orangtua itu Penting

Bahasa, dan bagaimana cara kita berkomunikasi pada anak adalah hal yang penting. Hal itu memberikan dampak pada harga diri anak karena pikiran anak terus berkembang. Jadi, penting dalam pemilihan bahasa dan cara berkomunikasi yang benar pada anak agar memberikan dampak yang positif.

d. Anak Membutuhkan Kasih Sayang

Anak-anak membutuhkan cinta dan kasih sayang orangtua lebih besar daripada harapan orangtua pada anak. Tidak ada yang bisa menghalangi anak untuk mendapatkan kasih sayang dari orangtuanya sekalipun anak berbuat kesalahan. Dengan kasih sayang, maka kita dapat membesarkan anak yang sehat dan bahagia.

e. Anak-anak Belajar dari Kesalahan

Bagaimana kita melihat kesalahan diri sendiri dan bagaimana anak belajar dari kesalahan yang dilakukan. Tugas orangtua hanya sebagai *role model* bagi anak. Selanjutnya, apabila anak melakukan kesalahan, kita ajarkan dan kita bimbing agar tidak mengulangi kesalahan yang sama.

f. Belajar dengan Bermain

Bermain bukan berarti menghabiskan waktu untuk hal yang tidak penting. Kita sebagai orangtua harusnya mampu memanfaatkan minat anak dalam bermain untuk memasukkan hal-hal yang penting untuk dipelajari. Bermain memungkinkan anak mengembangkan imajinasinya, ketangkasan, fisik, kognitif dan emosionalnya.

g. Letakkan Hubungan sebagai yang Utama

Menjadi orangtua dan melakukan pengasuhan pada jaman sekarang ini menjadi hal yang kurang menyenangkan karena yang ada di pikiran orangtua tentang anaknya hanya kesempurnaan. Orangtua berpegang teguh pada harapan dan menuntut kesempurnaan yang berdampak pada kehidupan anak-anaknya. Orangtua harusnya berfokus memberikan kasih sayang dan tidak

boleh menghakimi anaknya. Anak juga berhak melakukan pembelaan pada saat yang sama ketika orangtua melakukan penghakiman.

2.7 Stres Pengasuhan Orangtua dengan Anak Retardasi Mental

Memiliki anak dengan kondisi retardasi mental bukanlah hal yang mudah untuk diterima. Hal ini tentu saja memicu berbagai respon dari orangtuanya seperti kesedihan, dan memberikan tekanan khususnya pada ibu yang menjadi orangtua terdekat bagi anak. Anak retardasi mental sangat membutuhkan perhatian yang lebih besar dibandingkan dengan anak pada umumnya. Keadaan ini yang membuat orangtua khususnya ibu sulit untuk menerima kondisi anaknya (Mawardah, Siswati, dan Hidayati, 2012). Ibu yang memiliki anak dengan retardasi mental tentu saja akan mengalami pengalaman psikologis yang tidak sama dengan ibu pada umumnya. Berbagai macam reaksi yang tidak menyenangkan dan kesulitan untuk menyesuaikan dengan kehidupan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak retardasi mental cenderung memiliki stres pengasuhan yang lebih tinggi (Hendriks, 2004). Ketidakmampuan anak dalam melakukan adaptasi dan melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri mengharuskan ibu untuk selalu mendampingi anaknya. Beban secara psikis ditambah dengan tidak adanya dukungan dari keluarga, beban sosial dan respon negatif dari masyarakat tentu saja mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu (Mawardah, Siswati, dan Hidayati, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Hendriani, Handariyati, dan Sakti (2006) menunjukkan bahwa ibu yang mengalami stres pengasuhan akan mempengaruhi sikap dan perlakuan ibu

pada anak, seperti, tidak berlaku adil antara anak yang normal dan yang mengalami retardasi mental, mengabaikan tumbuh kembang anak, dan tidak mau mengenalkan anak pada masyarakat.

2.8 Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan Ibu dalam Mengasuh anak Retardasi Mental

Retardasi mental adalah suatu istilah pada anak yang memiliki kemampuan intelektual di bawah rata-rata anak normal. Penggunaan istilah retardasi mental atau keterbelakangan mental ditandai dengan keterbatasan intelektual anak yang di bawah rata-rata dan ketidakmampuan anak dalam melakukan komunikasi serta interaksi sosial (Sholikah, 2015). Anak dengan retardasi mental tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri karena keterbatasan fungsi motoriknya. Menurut Effendi (2006), retardasi mental bukanlah sebuah penyakit, melainkan sebuah kondisi yang tidak dapat disembuhkan. Hal ini mempengaruhi interaksi sosial anak dengan lingkungan sekitar (Andarsih, 2012).

Memiliki anak dengan kondisi yang tidak sesuai harapan tentu saja akan memberikan pengaruh dalam kehidupan keluarga, terutama ibu sebagai seseorang yang paling dekat dengan anak. Kondisi anak yang membutuhkan perhatian lebih dibandingkan anak normal lainnya, tentu saja akan memberikan dampak psikologis pada keluarga. Menurut Neece dan Baker (2008) kesulitan dalam situasi sosial pada anak retardasi mental cenderung menambah stres yang dialami oleh ibu yang bertanggungjawab untuk membawa dan mengenalkan anaknya pada

masyarakat dan suatu komunitas. Anak dengan retardasi mental mengalami permasalahan dalam hal interaksi sosial sehingga pengasuhan anak dengan retardasi mental menjadi hal yang menantang dan meningkatkan stres pengasuhan pada ibu.

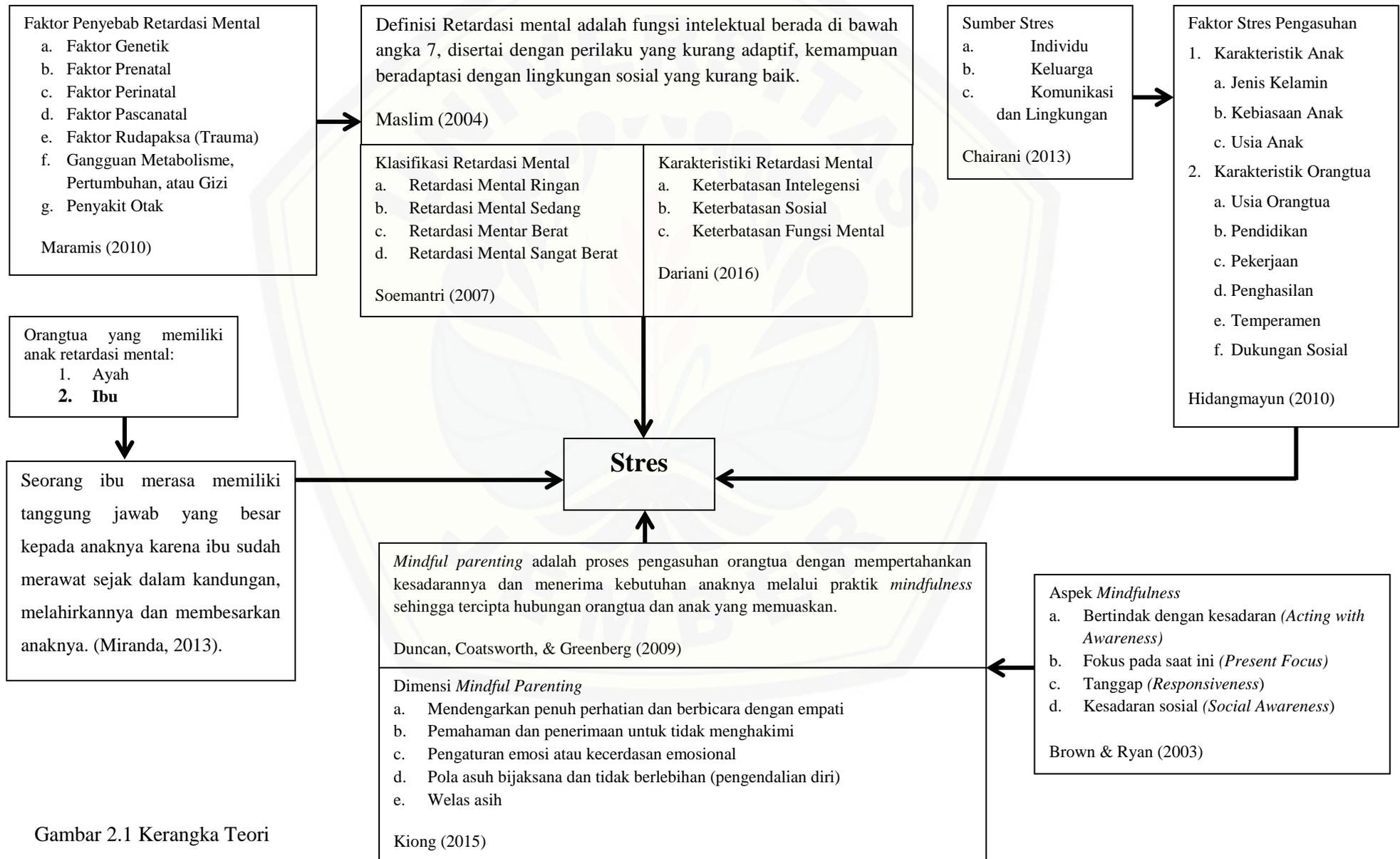
Kesadaran diri seorang ibu untuk mencari jalan keluar dari tantangan pengasuhan anak dengan retardasi mental sangat diperlukan. Salah satu aspek penting dalam pengasuhan anak dengan kondisi retardasi mental adalah dengan menerapkan *mindfulness*. Pengasuhan orangtua yang menggunakan pendekatan *mindfulness* disebut dengan *mindful parenting*. Ibu yang menerapkan *mindful parenting* akan dapat memajemen dirinya saat mengasuh anaknya. Orangtua dengan sikap *mindfulness* akan berfokus pada kesadaran pada apapun yang terjadi di sekitarnya .

Hasil penelitian yang dilakukan Mubarak (2016) menunjukkan bahwa *Mindful parenting* merupakan hal mendasar yang harus dimiliki sebagai seorang ibu. Ibu dengan keterampilan *mindful parenting* akan lebih terhindar dari stres pengasuhan anak, ibu akan lebih mampu menghargai pendapat serta tindakan yang dilakukan oleh sang anak. Dengan menerapkan *mindful parenting*, orangtua dapat menciptakan anak-anak yang baik dan sesuai dengan nilai-nilai dalam masyarakat. Neece (2013) juga menunjukkan bahwa orangtua yang mempraktikkan *mindfulness* dapat mengurangi stres pengasuhan pada anak yang mengalami retardasi mental. Program *mindfulness* yang diterapkan pada orangtua yang memiliki anak retardasi mental menunjukkan efektifitas dalam menurunkan

stres pada proses pengasuhan dan menunjukkan arah hubungan yang negatif (Bazzano et al., 2015).



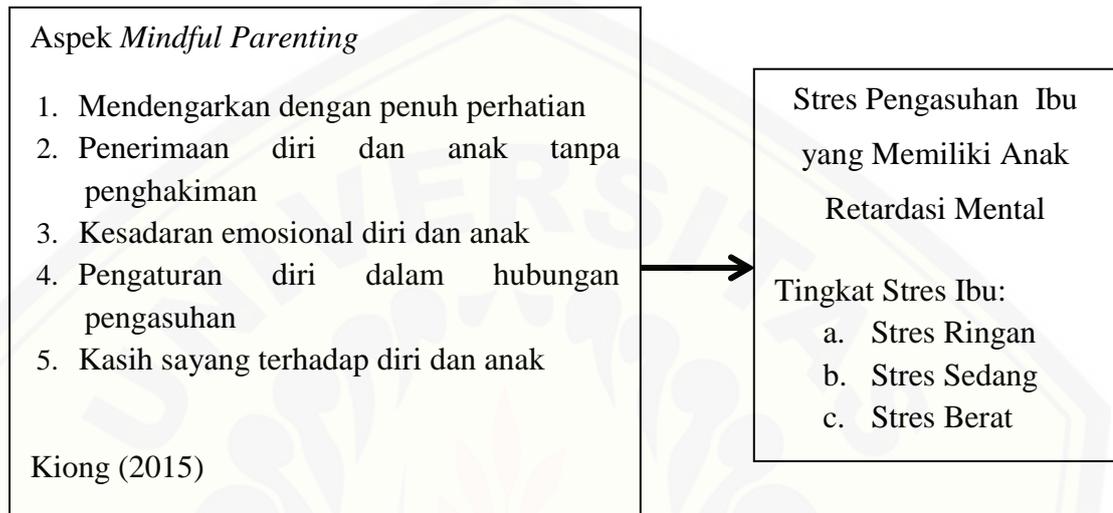
2.9 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

BAB 3. KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konseptual



Keterangan :

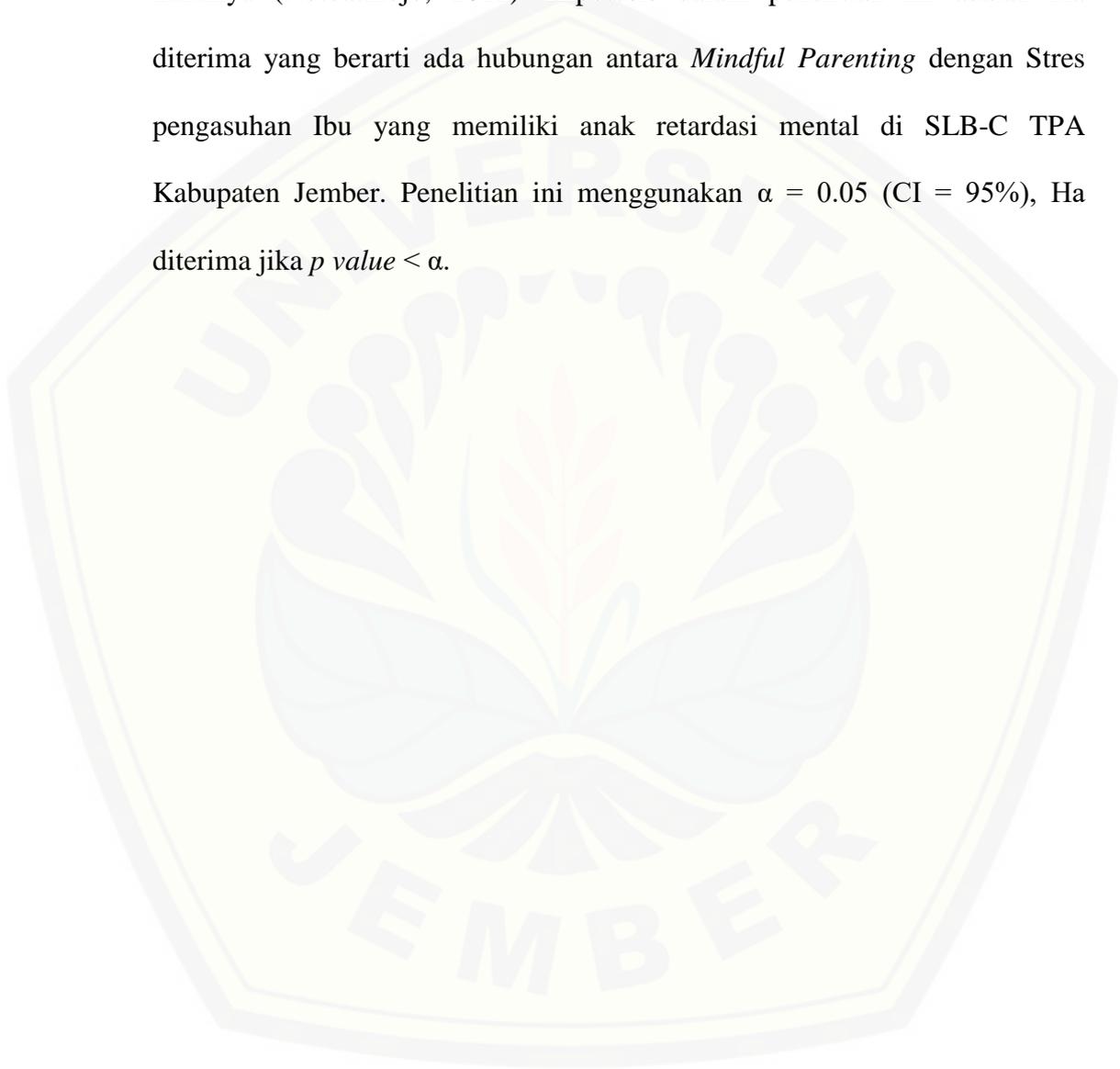


Diteliti

Gambar 3.1 Kerangka Konsep

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah sebuah jawaban atau dugaan sementara dari sebuah penelitian yang kebenarannya akan dibuktikan dengan hasil penelitian tersebut nantinya (Notoatmojo, 2012). Hipotesis dalam penelitian ini adalah H_a diterima yang berarti ada hubungan antara *Mindful Parenting* dengan Stres pengasuhan Ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember. Penelitian ini menggunakan $\alpha = 0.05$ (CI = 95%), H_a diterima jika $p \text{ value} < \alpha$.



BAB 4. METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu rancangan penelitian yang saling menyatu antara satu dengan lainnya untuk memperoleh data dan fakta untuk menjawab pertanyaan atau masalah penelitian (Lapau, 2012). Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan penelitian non-eksperimental (korelasi) dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Metode penelitian *non-eksperimental* merupakan metode yang digunakan untuk membuktikan sesuatu tanpa memberikan perlakuan atau intervensi kepada responden. Pendekatan *cross sectional* ini hanya dilakukan dengan melakukan observasi dan pengukuran variabel pada satu waktu saja (Nursalam, 2015). Penelitian ini melakukan analisis mengenai hubungan *mindful parenting* dengan stres ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB TPA Bintoro dan Jalan Jawa. Peneliti mengambil variabel independen *mindful parenting* dan variabel dependen stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental. Pengumpulan setiap data masing-masing variabel dilakukan dengan bersamaan (Notoatmojo, 2012).

4.2 Populasi dan Sampel Penelitian

4.2.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang menjadi sasaran utama penelitian (Notoatmodjo, 2012). Populasi yang digunakan pada penelitian ini

adalah seluruh ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C TPA Bintoro dan Jl. Jawa Kabupaten Jember sebanyak 34 orang.

4.2.2 Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah objek penelitian yang diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2012). Jumlah responden yang digunakan pada penelitian ini kurang dari 100 maka digunakan teknik keseluruhan atau *total sampling* (Arikunto, 2010). Sampel yang digunakan adalah ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C TPA yang ada di Bintoro dan Jl. Jawa Kabupaten Jember. Teknik pengambilan sampel penelitian yang ini adalah *total sampling* yakni sebanyak 34 orang.

4.2.3 Kriteria Sampel Penelitian

Kriteria penelitian diberikan guna membatasi karakteristik responden agar tidak menyimpang dari populasinya. Sebelum melakukan penelitian, peneliti perlu menentukan kriteria sampel penelitian (Notoatmodjo, 2012).

Kriteria inklusi yang ditentukan peneliti adalah:

- 1) Memiliki anak retardasi mental di SLB-C TPA Bintoro dan Jl. Jawa Kabupaten Jember
- 2) Sehat jasmani dan rohani
- 3) Bisa membaca dan menulis serta bersedia menjadi responden

4.3 Lokasi Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di SLB-C TPA Bintoro dan Jl. Jawa Kabupaten Jember.

4.4 Waktu Penelitian

Pembuatan proposal penelitian dilaksanakan pada bulan November 2017 sampai dengan bulan Januari 2018. Waktu pengambilan data dimulai sejak bulan Januari 2018 sampai dengan Maret 2018. Peneliti melakukan uji validitas pada bulan Februari 2018 sampai dengan Maret 2018. Penyusunan laporan hasil penelitian dan publikasi akan dilakukan pada bulan Maret 2018 sampai dengan Juni 2018.

4.5 Definisi Operasional

Definisi operasional pada penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *mindful parenting* sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental.

Tabel 4.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Variabel Independen: <i>Mindful Parenting</i>	Strategi orangtua untuk mengasuh anak dengan perhatian penuh yang mengacu pada konsep berkesadaran, ucapan, dan perilaku yang kurang pantas	Ada lima aspek: 1. Mendengarkan dengan penuh perhatian 2. Penerimaan diri dan anak tanpa penghakiman 3. Kesadaran emosional diri dan anak 4. Pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan 5. Kasih sayang terhadap diri dan anak	Menggunakan kuesioner <i>Interpersonal Mindfulness in Parenting (IM-P) Scale</i> yang diadopsi dari Mubarok (2016) dan telah dimodifikasi	Ordinal	Pemberian skor kuesioner skala model <i>Likert</i> ini adalah 1: Tidak Pernah 2: Pernah 3: Kadang-Kadang 4: Sering 5: Selalu Dikategorikan sebagai berikut: Rendah : $X < 42$ Sedang : $42 \leq X < 66$ Tinggi : $X \geq 66$
Variabel Dependen: Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi mental	Tekanan psikologis yang dihadapi ibu dalam proses pengasuhan anak dengan retardasi mental	Ada tiga aspek stres pengasuhan: 1. <i>The Parent Distress</i> 2. <i>The Difficult Child</i> 3. <i>The parent Child Dysfunctional Interaction</i>	Kuisisioner <i>Parenting Stress Scale</i> yang terdiri dari 17 butir pertanyaan yang diadopsi dari Azni dkk (2017) dan telah dimodifikasi	Ordinal	Pemberian skor kuesioner skala model <i>Likert</i> yakni 1: Sangat tidak setuju 2: Tidak setuju 3: Ragu-ragu 4: Setuju 5: Sangat setuju Dikategorikan sebagai berikut: Ringan : $X < 28$ Sedang : $28 \leq X < 44$ Berat : $X \geq 44$

4.6 Pengumpulan Data

4.6.1 Sumber Data

a. Data Primer

Sumber data primer yaitu diperoleh langsung dari hasil pengukuran *Mindful Parenting* dan stres pengasuhan ibu melalui lembar kuesioner. Peneliti membagikan lembar kuesioner pada responden dan responden mengisi kuesioner dengan didampingi oleh peneliti. Lembar kuesioner menggunakan pertanyaan tertutup yang dapat mengacu dan mewakili untuk menilai *mindful parenting* dan stres pengasuhan ibu dengan anak retardasi mental.

b. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari pihak lain yang secara rutin melakukan pengumpulan data. Dalam penelitian ini, data sekunder yang digunakan adalah data jumlah siswa SLB dengan retardasi mental yang digunakan untuk menentukan populasi dan sampel penelitian. Peneliti meminta data siswa aktif tahun 2017/2018 kepada pihak sekolah. Data yang diperoleh berupa nama siswa, jenis kelamin, tanggal lahir siswa, nama orangtua, dan alamat

4.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Langkah awal dalam melakukan pengumpulan data adalah melakukan perizinan dari pihak kampus kepada pihak instansi atau tempat penelitian yang bersangkutan. Kemudian peneliti memberikan lembar *informed consent* yang

sebelumnya didahului dengan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian pada responden. Responden diberikan lembar *informed consent* yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Sebelum lembar kuesioner dibagikan untuk diisi, maka terlebih dahulu responden mengisi dan menandatangani lembar *informed consent* sebagai tanda persetujuan. Barulah peneliti membagikan kuesioner dan mengambil lembar *informed consent* dari responden.

Pengisian kuesioner oleh responden dilakukan dengan dua cara, yakni pengisian secara bersama-sama di sekolah dan pengisian di rumah. Ibu yang menunggu anaknya di sekolah melakukan pengisian kuesioner di dalam ruang kelas didampingi oleh peneliti. Sedangkan untuk ibu yang bekerja dan tidak menunggu anaknya di sekolah, peneliti melakukan pengambilan data secara *door to door* dan membantu ibu untuk melakukan pengisian kuesioner di rumah. Peneliti melakukan pengumpulan data bersama dengan rekan yang juga sedang melakukan penelitian dengan responden yang sama. Peneliti memastikan lembar kuesioner terisi dan tidak ada lembar yang kosong.

4.6.3 Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner mengenai *mindful parenting* dan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental. Kuesioner mengenai *mindful parenting* disusun berdasarkan aspek aspek kesadaran (*awareness*), pengalaman saat ini (*present experience*), penerimaan (*acceptance*). Pengukuran *Mindfulness in Parenting (IM-P) Scale* menggunakan Skala *Likert*. Pilihan jawaban yang diberikan pada responden

adalah Tidak Pernah (TP), Pernah (P), Kadang-Kadang (KK), Sering (SR), dan Selalu (SL). Variabel *mindful parenting* terdiri dari 16 pertanyaan yang bersifat *favorable* dan 11 pertanyaan yang bersifat *unfavorable*. Pada pertanyaan *favorable*, nilai untuk jawaban tidak pernah = 1, pernah = 2, kadang-kadang = 3, sering = 5, selalu = 5. Sedangkan untuk pertanyaan yang bersifat *unfavorable*, nilai untuk jawaban tidak pernah = 5, pernah = 4, kadang-kadang = 3, sering = 2, dan selalu = 1. Semakin tinggi hasil skor yang diperoleh maka semakin tinggi *mindful parenting* yang dimiliki.

Skala yang digunakan berikutnya adalah pengukuran Stres pengasuhan menggunakan Skala *Likert* dengan pilihan jawaban alternatif yang diberikan yaitu Sangat tidak setuju (STS), Tidak setuju (TS), Ragu-ragu (R), Setuju (S), Sangat setuju (SS). Semakin besar skor yang diperoleh maka semakin berat stres pengasuhan yang dimiliki oleh ibu dengan anak retardasi mental.

Table 4.2 *Blue Print* Instrumen Penelitian

No.	Variabel	Nomor Pertanyaan		Jumlah Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Mindful Parenting</i>			
	a. Mendengarkan	20	1,11,13	4
	b. Penerimaan	2,4,6,9,23,25	7	7
	c. Pengaturan emosional	10,14	3,12,15,24	6
	d. Pengaturan diri	5,16,18,19	8	5
	e. Kasih sayang	21,22,26	17	4
	Total	16	10	26
2	Stres Pengasuhan			
	a. <i>The Parent Distress</i>	3,9,10,11,14,15,16		7
	b. <i>The Dificult Child</i>	4,12		2
	c. <i>The Parent Child Dysfunctional Interaction</i>	13	1,2,5,6,7,8,17	8
	Total	10	7	17

4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Kuisisioner yang dibuat peneliti perlu dilakukan uji validitas agar apa yang ingin diukur oleh peneliti benar-benar bisa terukur dengan baik. Instrumen yang digunakan dikatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel, sebaliknya apabila nilai r hitung $<$ r tabel maka instrumen yang digunakan tidak valid dan tidak dapat digunakan untuk mengukur. Uji validitas ini digunakan pada sampel dengan karakteristik sama dengan responden asli. Responden dalam uji validitas ini dilakukan minimal pada 30 sampel.

Alat ukur *mindful parenting* memodifikasi *Mindfulness in Parenting (IM-P) Scale* dari Bruin (2012) yang telah dikembangkan oleh Mubarak tahun 2016 dengan judul penelitian Program Pengasuhan Positif untuk Meningkatkan Keterampilan *Mindful Parenting* Orangtua Remaja dan terdiri dari 31 item. Kemudian alat ukur ini dimodifikasi oleh peneliti dengan merubah kalimat agar lebih mudah untuk dipahami sehingga menjadi 26 pertanyaan dengan melakukan uji validitas. Hasil uji validitas terdapat 18 item yang tidak valid yakni nomor 1,2,3,4,5,6,9,10,12,14,15,16,18,22,23,24,25, dan 26. Kemudian peneliti memperbaiki beberapa item pertanyaan dengan merubah tata bahasa dan mengujikan instrument ini secara *Construct* kepada para ahli. Sehingga terdapat 18 item pertanyaan yang digunakan untuk penelitian.

Alat ukur tingkat stres pada ibu menggunakan *Parenting Stress Scale* dari Barry dan Jones (1995) yang terdiri dari 18 item dan

dikembangkan oleh Azni, dkk pada tahun 2017 dengan judul penelitian Hubungan *Social Support* dengan *Parenting Stress* Pada ibu dengan anak Tunagrahita di SLB-C Z Bandung. Alat ukur ini kemudian dimodifikasi oleh peneliti menjadi 17 item dan melakukan uji validitas. Hasil uji validitas terdapat tujuh item yang tidak valid yakni nomor 2,3,4,6,7,8, dan 17. Kemudian peneliti memperbaiki beberapa item pertanyaan dengan merubah tata bahasa dan mengujikan instrument ini secara *Construct* kepada para ahli. Sehingga terdapat 12 item pertanyaan yang digunakan untuk penelitian.

Uji validitas dilakukan pada 33 responden dengan ketentuan r tabel 0,344. Nilai r hitung dari uji validitas pada item kuesioner stres pengasuhan yang valid adalah 0,404 – 0,819. Sedangkan nilai r hitung dari item kuesioner *mindful parenting* yang valid adalah 0,429 – 0,595

b. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas digunakan untuk apakah sebuah alat ukur yang digunakan memiliki kesamaan meskipun digunakan pada waktu yang berbeda (Setiadi, 2007). Instrumen yang digunakan dikatakan reliabel apabila nilai r hitung $>$ r tabel, sebaliknya apabila nilai r hitung $<$ r tabel maka instrumen yang digunakan tidak reliabel dan tidak dapat digunakan untuk mengukur.

Uji reliabilitas dari kuesioner *mindful parenting* menunjukkan hasil bahwa nilai koefisien *alpha* 0,650 artinya dapat diterima Sedangkan alat ukur variabel tingkat stres ibu telah dilakukan uji reliabilitas dengan hasil

0,724 sehingga alat ukur tersebut dikatakan reliabel dan dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Table 4.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

No	Variabel	Sebelum Uji Validitas		Jumlah Butir	Setelah Uji Validitas		Jumlah Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Mindful Parenting</i>						
	a. Mendengarkan	20	1,11,13	4	20	11,13	3
	b. Penerimaan	2,4,6,9,23,25	7	7	2,6	7	3
	c. Pengaturan emosional	10,14	3,12,15,24	6	10	3,12,15,24	5
	d. Pengaturan diri	5,16,18,19	8	5	5,18,19	8	4
	e. Kasih sayang	21,22,26	17	4	21,22	17	3
	Total	16	10	26	9	9	18
2	Stres Pengasuhan						
	a. <i>The Parent Distress</i>	3,9,10,11,14,15,16		7	9,10,11,14,15,16		6
	b. <i>The Difcult Child</i>	4,12		2	12		1
	c. <i>The Parent Child Dysfunctional Interaction</i>	13	1,2,5,6,7,8,17	8	13	1,2,5,8	5
	Total	10	7	17	8	4	12

4.7 Pengolahan Data

4.7.1 *Editing*

Editing dalam penelitian adalah memeriksa dan memastikan kelengkapan jawaban pada lembar kuesioner. Pemeriksaan ini dapat berupa kelengkapan jawaban dan kebenaran perhitungan skor (Notoatmodjo, 2012). Proses *editing* tidak dilakukan oleh peneliti dikarenakan peneliti telah memeriksa jawaban dari pernyataan pada kuesioner saat melakukan proses pengumpulan data.

4.7.2 Coding

Coding merupakan pemberian tanda atau klasifikasi jawaban dari responden menjadi beberapa kategori tertentu. Hal ini bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam proses analisis data (Notoatmodjo, 2012).

Pemberian kode pada penelitian ini adalah :

a. Jawaban *Favorable*

1. Sangat Tidak Setuju / Tidak Pernah : 1
2. Tidak Setuju / Pernah : 2
3. Ragu-Ragu / Kadang-Kadang : 3
4. Setuju / Sering : 4
5. Sangat Setuju / Selalu : 5

b. Jawaban *Unfavorable*

2. Sangat Tidak Setuju / Tidak Pernah : 5
3. Tidak Setuju / Pernah : 4
4. Ragu-Ragu / Kadang-Kadang : 3
5. Setuju / Sering : 2
6. Sangat Setuju / Selalu : 1

c. Pendidikan

1. Tidak Sekolah : 0
2. SD : 1
3. SMP : 2
4. SMA : 3
5. Sarjana : 4

d. Pekerjaan

1. Tidak Bekerja : 1
2. Bekerja : 2

e. Penghasilan Keluarga

UMR Kab. Jember Rp 1.763.392,50

1. < UMR : 1
2. > UMR : 2

f. Jenis Kelamin Anak

1. Laki-laki : 1
2. Perempuan : 2

4.7.3 *Processing / Entry Data*

Processing / Entry Data adalah proses memasukkan data pada sebuah program untuk kemudian dianalisis (Lapau, 2012). Pada proses ini, peneliti menggunakan suatu program yang ada di komputer untuk mengolah data. Data yang dimasukkan adalah karakteristik responden, *mindful parenting* dan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental. Peneliti memasukkan karakteristik responden dan skor total dari kedua variabel ke dalam program komputer.

4.7.4 *Cleaning*

Cleaning adalah proses pengecekan kembali data yang telah dimasukkan untuk memastikan tidak ada kesalahan data, sehingga hasil analisis muncul

tanpa adanya *missing data*. Hasil dari proses *cleaning* adalah peneliti dapat mengetahui ada kesalahan data atau tidak sehingga nilai analisis data yang muncul dapat digunakan (Setiadi, 2007). Peneliti tidak melakukan *cleaning* dengan program komputer karena peneliti sudah memeriksa jawaban dari pernyataan pada kuesioner saat melakukan pengambilan data.

4.8 Analisa Data

4.8.1 Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan masing-masing variabel penelitian (Notoatmojo, 2012). Pada penelitian ini terdapat dua data, yakni data umum seperti usia ibu, pendidikan ibu, pekerjaan, dan penghasilan keluarga. Selain data umum, terdapat data khusus yakni *mindful parenting* sebagai variabel bebas dan tingkat stres ibu sebagai variabel terikat. Data numerik menggunakan nilai mean, median, dan standar deviasi, sedangkan untuk jenis data kategorik menggunakan nilai proporsi.

Variabel bebas yakni *mindful parenting* dibagi menjadi tiga kategori, yakni berat, sedang, dan ringan. Hasil penghitungan skor menggunakan analisa deskriptif dengan menggunakan perhitungan mean (M), median (Me), modus (Mo), dan standar deviasi (SD). Selanjutnya, akan dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.4 Kategori Skor

Kriteria	Kategori
$X \geq (\text{Mean} + 1,0 \text{ SD})$	Tinggi
$(\text{Mean} - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1,0 \text{ SD})$	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1,0 \text{ SD})$	Rendah

Sumber : Azwar (2010)

Dalam penelitian ini, peneliti menentukan kategori penelitian dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Kategori Tingkat Stres Pengasuhan Ibu

$$X \text{ min} : 1 \times 12 = 12$$

$$X \text{ max} : 5 \times 12 = 60$$

$$\text{Jarak} : 60 - 12 = 48$$

$$\text{Mean} : (12 + 60) : 2 = 36$$

$$\text{SD} : 48 : 6 = 8$$

Sehingga, dapat disimpulkan:

$$X < 28 : \text{ringan}$$

$$28 \leq X < 44 : \text{sedang}$$

$$X \geq 44 : \text{berat}$$

Sedangkan pemberian skor untuk *mindful parenting* adalah sebagai berikut:

$$X \text{ min} : 1 \times 18 = 18$$

$$X \text{ max} : 5 \times 18 = 90$$

$$\text{Jarak} : 90 - 18 = 72$$

$$\text{Mean} : (18 + 90) : 2 = 54$$

$$\text{SD} : 72 : 6 = 12$$

Sehingga, dapat disimpulkan:

$X < 42$: rendah
$42 \leq X < 66$: sedang
$X \geq 66$: tinggi

4.8.2 Analisa Bivariat

Analisa kedua variabel menggunakan uji korelasi *ranking Tau Kendall* (*Kendall Tau*) karena pada penelitian ini, kedua variabel sama-sama dalam bentuk ordinal (Sugiono, 2015). Jenis data yang digunakan pada uji *kendall tau* ini sama dengan data yang digunakan pada uji *Spearman Rank*. Nilai korelasi *kendall tau* berkisar antara $-1 \leq p \leq 1$. Angka korelasi menunjukkan keeratan hubungan antara dua variabel yang diuji. Apabila angka korelasi mendekati angka 1 maka hubungan antara kedua variabel akan semakin kuat, sedangkan jika angka korelasi mendekati angka 0, maka hubungan dua variabel yang diuji akan semakin lemah (Sutrisno, 2004).

Alpha (α) pada penelitian ini adalah sebesar 0,05 dengan tingkat kepercayaan (CI) sebesar 95%. Keputusan yang diambil dalam penelitian ini adalah H_0 ditolak jika $p \text{ value} \leq \alpha$, dan H_0 gagal ditolak apabila $p \text{ value} > \alpha$.

4.9 Etika Penelitian

4.9.1 Lembar Persetujuan

Peneliti membuat lembar persetujuan yang diberikan pada responden penelitian. Sebelumnya, peneliti telah menjelaskan maksud dan tujuan penelitian pada responden. Lembar persetujuan adalah kesadaran peneliti dan

usahanya agar dapat memberikan informasi dengan jelas. Hal ini memungkinkan peneliti dan responden dapat bekerjasama mencapai persetujuan tentang hak dan tanggungjawab masing-masing selama penelitian berlangsung.

4.9.2 Asas Keanoniman

Asas keanoniman merupakan jaminan kerahasiaan identitas dari responden. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas responden dengan tidak mencantumkan identitas responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode.

4.9.3 Kerahasiaan

Kerahasiaan ini menjamin data penelitian dan identitas responden tidak diketahui oleh orang lain kecuali peneliti. Kerahasiaan ini dilakukan dengan cara tidak mencantumkan nama atau identitas lainnya dalam pendokumentasian hasil penelitian. Peneliti membolehkan responden untuk mengisi nama pada identitas ditulis dengan inisial nama responden.

4.9.4 Keadilan

Keadilan adalah hal yang sangat penting bagi responden. Dalam hal ini peneliti tidak membeda-bedakan responden dan memberikan perlakuan yang sama pada setiap responden tanpa membedakan jenis kelamin, ras, agama, etnis, dan lain sebagainya.

4.9.5 Kemanfaatan

Peneliti berusaha memperoleh manfaat semaksimal mungkin dan meminimalisir kerugian pada responden. Melalui penelitian ini, responden dapat mengetahui keadaan yang dialami oleh responden. Responden bisa mengetahui pengasuhan yang dilakukan oleh responden dan mengetahui bagaimana proses pengasuhan yang baik untuk dapat membantu mengurangi stres pengasuhan. Peneliti melaksanakan penelitian dengan prosedur sebaik-baiknya agar mengurangi resiko terjadinya hal yang tidak diinginkan, yakni:

a. Bebas dari penderitaan

Peneliti menjelaskan bahwa keterlibatan responden dalam penelitian ini tidak akan memberikan penderitaan. Penelitian ini merupakan penelitian observasi sehingga tidak ada tindakan khusus yang diberikan pada responden.

b. Bebas dari eksploitasi

Peneliti menjelaskan bahwa data yang diberikan oleh responden pada penelitian ini tidak akan digunakan untuk hal-hal yang merugikan responden di kemudian hari.

c. *Benefit ratio* (resiko)

Peneliti menjelaskan kepada responden bahwa responden yang terlibat dalam penelitian ini tidak akan dirugikan dan tidak ada resiko yang ditimbulkan dari penelitian ini. Data penelitian yang diberikan responden hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian adalah di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) TPA Kabupaten Jember. SLB-C TPA merupakan sekolah khusus bagi anak-anak dengan kondisi retardasi mental. SLB-C TPA terletak di empat lokasi di Kabupaten Jember yaitu, SLB-C TPA Jl. Jawa, SLB-C TPA Bintoro, SLB-C TPA Balung, dan SLB-C TPA Semboro. Penelitian ini hanya menggunakan di dua lokasi sebagai tempat pengambilan sampel yaitu SLB-C TPA Jl. Jawa dan SLB-C TPA Bintoro. yaitu SLB-C TPA Jl. Jawa terletak di Jl. Jawa 57 dan SLB-C TPA Bintoro terletak di Jl. Branjangan No.1 Bintoro Jember dengan kepala sekolah yaitu, Dra. Tutik Pudjiastutik, MM. Sekolah dengan akreditasi B pada tahun 2016/2017 ini memiliki 14 guru dan 100 siswa. Jumlah siswa retardasi mental di SLB-C Jember adalah 34 siswa.

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Gambaran Karakteristik Responden Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember

Gambaran distribusi karakteristik ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember dapat dilihat pada tabel 5.1 dan 5.2 berikut:

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Pendidikan Ibu		
SD	9	26,5
SMP	11	32,4
SMA	13	38,2
Sarjana	1	2,9
Total	34	100
Pekerjaan Ibu		
Tidak Bekerja	25	73,5
Bekerja	9	26,5
Total	34	100
Penghasilan Keluarga		
< UMR	29	85,3
> UMR	5	14,7
Total	34	100
Status Ibu		
Bukan Ibu Kandung	3	8,8
Ibu Kandung	31	91,2
Total	34	100
Jenis Kelamin Anak		
Laki-Laki	22	64,7
Perempuan	12	35,4
Total	34	100
Jumlah Anak Keseluruhan		
1	10	29,4
2	13	38,2
3	6	17,6
4	5	14,7
Total	34	100

Sumber: Data Primer, Maret 2018

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember berpendidikan SMA yakni sebanyak 13 orang (38,2%) dan mayoritas ibu tidak bekerja yakni sebanyak 25 orang (73,2%). Penghasilan keluarga sebagian besar berada dibawah rata-rata upah minimum regional (UMR) yakni sebanyak 29 orang (85,3%). Ibu yang mengasuh anak retardasi mental mayoritas adalah ibu kandung yakni sebanyak 31

orang (91,2%) dan sebagian besar anak berjenis kelamin laki-laki yakni sebanyak 22 anak (64,7%). Sebagian besar ibu memiliki 2 anak dalam keluarga yakni sebanyak 13 orang (38,2%) tetapi semua ibu hanya merawat satu anak retardasi mental dalam keluarganya.

Tabel 5.2 Nilai Rerata Responden Berdasarkan Usia pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember

Variabel	Mean	SD
Usia Ibu	39,09	6,780

Sumber: Data Primer, Maret 2018

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rerata usia ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember adalah 39 tahun dengan nilai standar deviasi 6,780.

Tabel 5.3 Nilai rerata responden berdasarkan usia anak yang mengalami retardasi mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember

Variabel	Median	Min-Max
Usia Anak	11,00	9-16

Sumber: Data Primer, Maret 2018

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa usia anak menunjukkan nilai tengah 11 tahun dari usia antara 6 sampai dengan 16 tahun

5.1.2 Gambaran *Mindful Parenting* Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember

Gambaran Distribusi *Mindful parenting* ibu yang anak retardasi mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember dapat dilihat pada table 5.4 berikut:

Tabel 5.4 Gambaran Distribusi *Mindful Parenting* Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember pada bulan Maret 2018 (n=34)

Karakteristik	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
<i>Mindful Parenting</i>		
a. Rendah	0	0
b. Sedang	16	47,1
c. Tinggi	18	52,9
Total	34	100

Sumber: Data Primer, Maret 2018

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *mindful parenting* ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember tergolong tinggi, yakni sebanyak 18 ibu (52,9%) dari total keseluruhan responden.

Gambaran distribusi frekuensi indikator *mindful parenting* ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember dapat dilihat pada tabel 5.5 berikut:

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Indikator *Mindful Parenting* Ibu pada bulan Maret 2018 (n=34)

Indikator	Kategori						Jumlah	
	Rendah		Sedang		Tinggi		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%		
a. Mendengarkan	2	5,9	10	29	22	64,7	34	100
b. Penerimaan	1	2,9	17	50	16	47,1	34	100
c. Pengaturan Emosi	2	5,9	18	52,9	14	41,2	34	100
d. Pengaturan Diri	0	0	8	23,5	26	76,5	34	100
e. Kasih Sayang	2	5,9	10	29,4	22	64,7	34	100

Sumber: Data Primer, Maret 2018

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari indikator *mindful parenting* kategori tertinggi ada pada indikator pengaturan diri yaitu sebanyak 26 orang (76,5%). Sedangkan kategori terendah ada pada indikator mendengarkan, pengaturan emosi, dan kasih sayang yakni masing-masing sebanyak 2 orang (5,9%).

5.1.3 Gambaran Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember

Gambaran Distribusi stres pengasuhan ibu yang anak retardasi mental di

SLB-C TPA Kabupaten Jember dapat dilihat pada table 5.6 berikut:

Tabel 5.6 Gambaran Distribusi Tingkat Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember pada bulan Maret 2018 (n=34)

Karakteristik	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Stres Pengasuhan Ibu		
a. Berat	5	14,7
b. Sedang	7	20,6
c. Ringan	22	64,7
Total	34	100

Sumber: Data Primer, Maret 2018

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember berada dalam kategori ringan, yakni sebanyak 22 ibu (64,7%) dari total jumlah responden.

Gambaran distribusi frekuensi indikator stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember dapat dilihat pada tabel 5.7 berikut:

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Indikator Tingkat Stres Pengasuhan Ibu pada bulan Maret 2018 (n=34)

Indikator	Kategori						Jumlah	
	Rendah		Sedang		Tinggi		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
a. <i>The Parenting Distress</i>	13	38,2	12	35,3	9	26,5	34	100
b. <i>The Difficult Child</i>	26	76,5	1	2,9	7	20,6	34	100
c. <i>The Parent Dysfunctional Interaction</i>	29	85,3	5	14,7	0	0	34	100

Sumbet: Data Primer, Maret 2018

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari indikator tingkat stres pengasuhan ibu kategori tertinggi ada pada indikator *The*

Parenting Distress yaitu sebanyak 9 orang (26,5%). Sedangkan kategori terendah ada pada indikator *The Parent Dysfunctional Interaction* yakni sebanyak 29 orang (85,3%).

5.1.4 Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) TPA Kabupaten Jember

Analisis bivariat bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental di sekolah luar biasa (SLB-C) Kabupaten Jember. Kedua variabel yang dianalisis memiliki skala data ordinal, sehingga analisis data menggunakan uji non parametrik dengan uji korelasi *Kendall tau*. Analisis hubungan *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember digambarkan pada tabel 5.8 berikut:

Tabel 5.8 Hasil Uji Korelasi *Kendall Tau* Analisis Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) Kabupaten Jember.

Variabel	N	r	p
<i>Mindful Parenting</i> dengan tingkat stress pengasuhan ibu	34	-0,341	0,029

Sumber: Data Primer, Maret 2018

Hasil analisis menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji korelasi *kendall tau* untuk mengetahui hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental diketahui bahwa *p value* 0,029 < α 0,05 sehingga terdapat korelasi (H_0 ditolak). Hasil analisis penelitian ini disimpulkan bahwa ada hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan

ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember. Keeratan hubungan antar variabel ini dapat dilihat dari nilai r yakni 0,341 yang berarti hubungan antar variabel lemah. Arah korelasi pada penelitian ini adalah negatif (-) yang berarti semakin tinggi *mindful parenting* yang dimiliki ibu, maka semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dialami oleh ibu yang memiliki anak retardasi mental.

Hasil analisis tabulasi silang *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember digambarkan pada tabel 5.9 berikut:

Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember Berdasarkan *Mindful Parenting*

<i>Mindful Parenting</i>	Tingkat Stres Pengasuhan						Total	
	Berat		Sedang		Ringan		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%		
Sedang	5	14,7	3	8,8	8	23,5	16	47,1
Tinggi	0	0	4	11,8	14	41,2	18	52,9
Total	5	14,7	7	20,6	22	64,7	34	100

Sumber: Data Primer, Maret 2018

Hasil dari analisis tabulasi silang menunjukkan bahwa ada 5 ibu (14,7%) yang mengalami stres berat dengan *mindful parenting* sedang. Ibu yang mengalami tingkat stres pengasuhan sedang ada 7 orang (20,6%), 3 (8,8%) diantaranya memiliki *mindful parenting* dalam kategori sedang dan 4 (11,8%) lainnya memiliki *mindful parenting* dalam kategori tinggi. Selanjutnya ibu yang mengalami stres pengasuhan dalam kategori ringan ada 22 orang (64,7%), 8 (23,5%) diantaranya memiliki *mindful parenting* dalam kategori sedang dan 14 (41,2%) lainnya memiliki *mindful parenting* tinggi.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Gambaran *Mindful Parenting* Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember

Mindful Parenting digambarkan sebagai kemampuan dasar yang penting dalam proses pengasuhan dan dapat didefinisikan sebagai pengasuhan dengan kesadaran yang muncul dengan sengaja melalui perhatian ibu pada anak di masa sekarang, saat ini, dan perilaku menerima serta tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan oleh anak (Kabat-Zinn, 2003).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sikap *mindful parenting* ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember berada dalam kategori tinggi yakni sebanyak 18 orang (52,9%). *Mindful parenting* yang tinggi menunjukkan bahwa penerimaan ibu terhadap kondisi anak yang mengalami retardasi mental sangat baik, sehingga diharapkan dapat mempengaruhi proses pengasuhan ibu dan meningkatkan hubungan yang baik antara ibu dengan anak. Neff (2011) menyebutkan bahwa konsep dasar *mindfulness* adalah melihat sesuatu apa adanya, tidak ditambah maupun dikurangi, sehingga respon seorang individu menjadi efektif. Salah satu faktor yang berpengaruh adalah usia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata usia ibu 39,09 dan sebagian besar ibu berusia 39 tahun. Depkes RI (2009) membagi usia menjadi beberapa kelompok, dan usia 39 tahun masuk pada kelompok usia dewasa akhir. Usia ini cukup dewasa untuk dapat melakukan pengontrolan emosi untuk dapat menyeimbangkan pikiran sehingga respon ibu terhadap masalah yang dialami menjadi efektif.

Selain usia, sikap *mindfulness* seseorang dapat dipengaruhi oleh kepribadian.

West (2008) mengungkapkan bahwa sikap *mindfulness* seseorang berkaitan dengan kepribadian manusia. Seorang individu dapat memiliki kesadaran untuk melakukan sesuatu hal dengan melihat apa yang tampak pada saat itu berdasarkan kepribadiannya. Penelitian oleh Kartasasmita (2011) juga mendapatkan hasil yang sama, yakni ada hubungan antara kepribadian yang dimiliki seseorang dengan sikap *mindfulness*. Semakin baik kepribadian seseorang, maka akan semakin baik pula sikap *mindfulness* yang dimiliki. Sikap *mindfulness* seseorang terutama ibu, dapat mempengaruhi *mindful parenting* ibu yang memiliki anak retardasi mental. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Gouveia dkk (2016) yang mengemukakan bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka berhubungan dengan kemampuan ibu dalam melakukan *mindful parenting* pada anak yang memiliki anak retardasi mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berpendidikan SMA yakni sebanyak 13 orang (38,2%). Kesadaran (*mindfulness*) dipengaruhi oleh persepsi seseorang. Persepsi salah satunya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin baik persepsi seseorang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudarsono (2015) yang menunjukkan bahwa kesadaran (*mindfulness*) seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Pada penelitian ini, mayoritas ibu memiliki *mindful parenting* yang baik, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa persepsi ibu terhadap anaknya, terhadap dirinya dan hidupnya sudah cukup baik sehingga dapat menjalankan sikap *mindfulness in parenting* dengan baik.

Mindful parenting memiliki beberapa aspek diantaranya adalah berfokus pada

saat ini dengan menikmati setiap momen dan kejadian yang sedang dialami (Brown dan Ryan, 2003). Menurut Kiong (2015), *mindful parenting* sangat cocok dipraktikkan oleh ibu yang bekerja sehingga ibu lebih terfokus dalam setiap kegiatan yang dijalani. Ibu yang bekerja tetap mampu merawat anaknya dengan baik apabila mempraktikkan lima dimensi *mindful parenting* dengan baik pula. Sedangkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu tidak bekerja yakni sebanyak 25 orang (73,5%). Hal ini dimungkinkan bahwa ibu yang tidak bekerja menjadi lebih terfokus untuk mengurus anaknya sehingga ibu dapat mempraktikkan *mindful parenting* dengan baik pula.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak berjenis kelamin laki-laki yakni sebanyak 22 orang (64,7%) dan nilai tengah dari usia anak adalah 11 tahun. Secara teori, anak laki-laki dan perempuan mengalami perbedaan dalam perkembangannya, baik fisik, kemandirian, verbal, motorik dan sebagainya. Anak perempuan lebih banyak terlahir dengan karakter *easy going* sedangkan laki-laki lebih pada karakter *difficult*. Pertumbuhan anak laki-laki dan perempuan sesuai teori memang berbeda, namun tetap dapat dipengaruhi oleh lingkungan atau keluarga tempat anak dibesarkan (Sekartini, 2017). Utami (2013) menyebutkan bahwa menerapkan sesuatu hal pada anak laki-laki dan perempuan di usia yang sama belum tentu hasilnya akan sama. Hal ini dimungkinkan bisa mempengaruhi sikap *mindfulness in parenting* pada ibu yang memiliki anak laki-laki dengan ibu yang memiliki anak perempuan. Anak memiliki karakternya masing-masing dan belum tentu bisa diasuh dengan teknik pengasuhan yang sama.

Berdasarkan hasil analisis indikator *mindful parenting*, menunjukkan kategori

tertinggi ada pada indikator pengaturan diri yaitu sebanyak 26 orang (76,5%). Menurut Germer (2013), *mindfulness* merupakan kemampuan diri dalam mengatur emosi dan sikap saat seseorang berada dalam suatu masalah. Orangtua tahu bagaimana dan kapan harus bertindak. Pengaturan pengendalian diri, pada dasarnya adalah suatu proses dimana orangtua tidak menunjukkan respon berlebihan pada perilaku yang ditunjukkan oleh anaknya. Tingginya frekuensi pada indikator ini diinterpretasikan bahwa orangtua memiliki pengendalian diri yang baik. Orangtua sadar betul akan kemampuan anak jika dibandingkan dengan anak lainnya, sehingga respon orangtua pada anak juga tidak berlebihan pada prestasi yang dimiliki anak serta tidak menyepelekan kemampuan anak dengan kondisinya yang mengalami retardasi mental.

Kategori terendah ada pada indikator *mindful parenting*, salah satunya adalah pengaturan emosi yakni 2 orang (5,9%). Untuk dapat melaksanakan indikator ini, maka perlu kemampuan orangtua yang mampu mengontrol emosi baik diri sendiri dan anaknya. Salah satu faktor stres pengasuhan yang dialami orangtua menurut Abidin (dalam Ahern, 2004) adalah *The Difficult Child* atau perilaku anak seperti kemampuan beradaptasi, tuntutan dan *mood* anak. Rendahnya frekuensi pada indikator ini diinterpretasikan bahwa sebagian besar ibu merasa kesulitan dalam mengontrol emosi anak yang mudah berubah-ubah. Anak dengan retardasi mental biasanya mudah marah apabila keinginannya tidak diikuti dan bahkan ada yang sampai menyakiti dirinya sendiri.

Selain pengaturan emosi, indikator lainnya adalah mendengarkan yakni 2 orang (5,9%). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Moningsih (2012 dalam

Kokasih, 2016) yang menjelaskan bahwa salah satu faktor yang menunjukkan penerimaan ibu dalam mengasuh anak retardasi mental adalah mendengarkan anak dengan pikiran yang terbuka sehingga menunjukkan penerimaan ibu yang tinggi. Mendengarkan yang dimaksud adalah mendengarkan dengan penuh perhatian, memandang anak saat berbicara, mendengar intonasi anak saat berbicara, serta memperhatikan raut muka anak sehingga ibu benar-benar bisa hadir dan mengetahui apa yang terjadi pada anak. Kebanyakan ibu hanya mendengarkan anak bercerita tanpa melihat dan memperhatikan anak, tidak jarang ibu yang mendengarkan anak dengan ibu melakukan hal lain sehingga ibu kurang fokus saat mendengarkan anak bercerita.

Indikator kasih sayang pada penelitian ini menunjukkan hasil yang sama dengan indikator pengaturan emosi dan mendengarkan yakni 2 orang (5,9%). Kasih sayang dalam *mindful parenting* didefinisikan sebagai emosi yang mewakili keinginan ibu untuk memenuhi kebutuhan dan memberikan kenyamanan pada anak ketika anaknya mengalami kesulitan (Duncan, 2009). Kasih sayang merupakan bagian dari kemanusiaan yang bisa diterapkan dalam pengasuhan dengan bentuk sikap yang lembut dan lebih pemaaf (Mubarok, 2016). Pada keterampilan *mindful parenting*, perilaku kasih sayang dapat ditunjukkan dengan tidak menyalahkan diri sendiri saat keinginan dan tujuan ibu dalam proses pengasuhan tidak tercapai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kasih sayang ibu masih rendah, hal ini bisa diinterpretasikan bahwa ibu masih sering menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi.

Indikator penerimaan menunjukkan hasil sedang yakni 17 orang (50%).

Indikator ini adalah indikator yang menunjukkan bahwa ibu tidak melakukan penghakiman dan mampu menerima anak sebagai dirinya sendiri dengan baik. Ibu tidak bisa menyamakan anaknya sekarang seperti masa kecil ibunya saat masih berstatus anak-anak (Kiong, 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan ibu masih dalam kategori sedang. Hal ini bisa diinterpretasikan bahwa ibu masih sering memberikan harapan pada anak sehingga anak harus bisa melakukan apa yang diinginkan oleh orangtuanya.

Kiong (2015) menjelaskan bahwa indikator *mindful parenting* digambarkan dalam lingkaran yang saling berkaitan dengan hubungan ibu dan anak pada proses pengasuhan. Duncan (2009) menjelaskan bahwa pemahaman dan pengaturan emosi adalah fondasi utama untuk menjalankan indikator *mindful parenting* yang lain. Perhatian terhadap emosi adalah dasar dari penerapan *mindful parenting*. Hal ini dikarenakan emosi yang kuat dapat memberikan dampak yang kuat dalam memicu proses kognitif dalam pengasuhan. Pada pelaksanaan *mindful parenting*, kelima indikator *mindful parenting* adalah sama pentingnya untuk mencapai kemampuan *mindful parenting* yang baik.

5.2.2 Gambaran Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental

Hasil penelitian menunjukkan stres pengasuhan yang dialami ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember sebagian besar berada dalam kategori ringan yakni 22 orang (64,7%). Alimul (2008) mendefinisikan stres sebagai dampak yang akan dialami oleh individu apabila usaha yang dilakukan tidak seimbang dengan harapannya. Seseorang dikatakan mengalami stres apabila

seseorang tersebut tidak mampu mengatasi beban yang sedang dialami. Stres dalam domain pengasuhan disebut dengan stres pengasuhan. Stres pengasuhan dapat dialami oleh ibu apabila ibu tidak mampu melaksanakan tanggungjawabnya sebagai orangtua dalam mengasuh anaknya. Hal ini merupakan reaksi psikologis negatif yang dikaitkan dengan penilaian dari orangtua itu sendiri (Williford, 2007).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada 5 ibu yang mengalami stres pengasuhan dalam kategori berat (14,7%). Menurut Pianta dan Egeland (2000, dalam Ahern, 2004) mengemukakan bahwa tingginya stres pengasuhan pada orangtua diakibatkan karena gaya pengasuhan yang kurang kooperatif, kurang sensitif dan juga cenderung instrusif. Sedangkan menurut Kusumastuti (2014), stres berat atau kronis yang dialami oleh seseorang dapat menyebabkan seseorang kehilangan motivasi dan tujuan hidup, selalu merasa cemas dan mengalami ketakutan, serta merasa hidupnya tidak bermakna dan tidak mampu merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Ibu yang mengalami stres berat diharapkan mampu merubah pola pikir menjadi lebih positif, dan percaya diri bahwa dirinya mampu merawat anak yang mengalami retardasi mental dengan baik. Ibu hendaknya aktif mencari informasi atau bantuan kepada orang terdekat seperti keluarga, atau juga kepada guru pengajar di sekolah, maupun kepada tenaga kesehatan apabila mengalami masalah dalam melakukan pengasuhan. Selain itu, pihak keluarga diharapkan mampu memberikan dukungan pada ibu serta turut serta membantu dalam proses pengasuhan sehingga ibu tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah.

Hidangmayun (2010) menyebutkan bahwa stres pengasuhan dapat dipengaruhi oleh karakteristik orangtua dan karakteristik anak. Karakteristik

orangtua yang dapat mempengaruhi stres pengasuhan antara lain usia ibu, pendidikan ibu, pekerjaan dan penghasilan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata usia ibu 39,09 dan sebagian besar ibu berusia 39 tahun. Selain itu sebagian besar stress pengasuhan yang dialami oleh ibu dalam kategori ringan. Depkes RI (2009) membagi usia menjadi beberapa kelompok, dan usia 39 tahun masuk pada kelompok usia dewasa akhir. Usia ibu 39 tahun merupakan usia dewasa dimana hal ini mempengaruhi kematangan dan kesiapan baik secara fisik maupun psikologis menjadi orangtua. Hidayatmayun (2010) juga menjelaskan bahwa usia yang terlalu muda atau terlalu tua tidak akan bisa menjalankan fungsi dan peran sebagai orangtua dengan optimal.

Karakteristik lainnya yang mempengaruhi stres pengasuhan adalah pendidikan ibu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan ibu adalah sekolah menengah atas (SMA) sebanyak 13 orang (38,2%). Pendidikan ibu mempengaruhi kesiapan ibu dalam menjalankan peran dan fungsi menjadi orangtua. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cooper (2007) mengenai hubungan antara pendidikan orangtua dengan stres pengasuhan anak menunjukkan hasil yang signifikan. Selain itu, pekerjaan ibu juga berperan dalam stres pengasuhan yang dialami oleh ibu itu sendiri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu tidak bekerja yakni sebanyak 25 ibu (73,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Forgays (2001) yang menunjukkan hasil bahwa ibu yang bekerja menunjukkan tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Hal ini dimungkinkan karena pikiran ibu terfokus untuk mengasuh anaknya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penghasilan responden adalah kurang dari upah minimal regional ($< \text{UMR}$) yakni sebanyak 29 orang (85,3%) tetapi stres pengasuhan yang dialami oleh ibu sebagian besar berada dalam kategori rendah. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan pendapat Hidangmayun (2010) dan Kurniawan (2017) yang menunjukkan bahwa penghasilan rendah mempengaruhi tingkat stres yang relatif tinggi. Merawat anak dalam masalah kesehatan di jaman yang serba mudah saat ini menjadi hal yang mudah dengan adanya berbagai jaminan kesehatan masyarakat dari pemerintah, sehingga dapat membantu masyarakat yang kurang mampu. Apalagi banyak pengobatan alternatif yang harganya jauh lebih murah daripada pengobatan medis.

Karakteristik selanjutnya yang berpengaruh terhadap stres pengasuhan adalah jumlah anak. Hasil dari analisis penelitian ini, diketahui bahwa mayoritas ibu memiliki 2 anak adalah sebanyak 13 orang (38,2%). Penelitian yang dilakukan oleh Chairani (2013) menunjukkan bahwa ada hubungan antara jumlah anak dengan stres pengasuhan yang dialami oleh ibu yang memiliki anak retardasi mental. Hubungan antara jumlah anak dan stres pengasuhan adalah searah atau positif (+) yakni semakin banyak anak yang dimiliki oleh ibu, maka akan semakin tinggi tingkat stres pengasuhan yang dialami oleh ibu.

Selain karakteristik ibu, Hidangmayun (2010) juga menyebutkan bahwa stres pengasuhan juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik anak, diantaranya adalah jenis kelamin dan usia anak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin anak adalah laki-laki, yakni sebesar 22 anak (64,7%). Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Kwon (2007) yang menunjukkan bahwa ibu yang

memiliki anak laki-laki memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari anak perempuan. Sedangkan penelitian yang dilakukan Wulffaert (2009) menunjukkan bahwa jenis kelamin anak tidak membuat perbedaan tingkat stres pada ibu. Selain jenis kelamin anak, Hidangmayun (2010) menyebutkan usia anak juga mempengaruhi stres pengasuhan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai tengah dari usia anak yang mengalami retradasi mental di SLB-C Kabupaten Jember adalah 11 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa anak usia 11 tahun sudah mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan sekitarnya sehingga stres pengasuhan ibu berada dalam kategori yang ringan. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulffaert (2009) yang menunjukkan bahwa usia anak tidak memberikan dampak pada tingkat stres pengasuhan orangtua.

Salah satu aspek stres pengasuhan menurut Abidin (dalam Ahern, 2004) adalah *the difficult child*. Hal ini juga dipengaruhi oleh klasifikasi retardasi mental yang dialami oleh anak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak yang mengalami retardasi mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember masuk dalam klasifikasi retardasi mental sedang yakni sebanyak 15 anak. 14 anak berada pada klasifikasi retardasi mental ringan dan 4 anak lainnya mengalami retardasi mental berat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnomo dan Kristiana (2016) yang menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak retardasi mental ringan dan sedang memiliki tingkat stres pengasuhan yang ringan yakni 86,15%. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Purnomo dan Kristiana (2016) juga menyebutkan bahwa ibu dengan anak retardasi mental ringan dan sedang memiliki stres pengasuhan yang rendah (47%). Hal ini dapat dipengaruhi oleh

kemampuan anak dalam beradaptasi dengan lingkungan dan melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu ibu juga masih bisa melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari seperti biasa meskipun mereka memiliki tekanan dan hambatan dalam mengasuh anak retardasi mental.

Hasil analisis data demografi responden menunjukkan sebagian besar ibu adalah ibu kandung yakni sebanyak 31 orang (91,2%). Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, Dundu, dan Kairupan (2018) bahwa ibu kandung yang mengasuh anak retardasi mental memiliki tingkat depresi yang rendah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2012) juga menunjukkan hasil yang sama yakni sebanyak 53% ibu kandung memiliki tingkat stres pengasuhan yang rendah. Hal ini dimungkinkan karena kedekatan ibu kandung dengan anak retardasi mental sudah terbentuk sejak anak dalam kandungan, sehingga ibu lebih bisa mengontrol perilaku ibu pada anak sehingga dapat mengurangi tingkat stres pengasuhan.

Hasil analisis indikator tingkat stres pengasuhan ibu pada tabel menunjukkan hasil tertinggi pada indikator *the parenting distress* yaitu sebanyak 26,5%. Indikator ini adalah pengalaman stres yang pernah dialami orangtua dalam membantu menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan pengasuhan anak. Indikatornya: perasaan bersaing, isolasi sosial, pembatasan peran orangtua, hubungan dengan pasangan, kesehatan orangtua, dan depresi (Abidin dalam Ahern, 2004). Sarafino dan Smith (2011) membagi sumber stres menjadi tiga, salah satunya sumber berasal dari dalam diri sendiri. Sumber stres dalam diri sendiri juga bisa didapatkan karena kesehatan ibu. Selain itu, perbedaan harapan dengan kenyataan yakni anak yang

terlahir dengan kondisi retardasi mental, sehingga dapat menyebabkan stres pengasuhan. Perasaan bersaing ibu satu dengan ibu yang lain mengenai kondisi anaknya juga bisa menjadi sumber stres, selain itu hubungan dengan anggota keluarga lain yang tidak bisa menerima kondisi anak dengan retardasi mental.

Indikator tingkat stres ibu yang terendah adalah indikator *the parent dysfunctional interaction* yakni sebesar 85,3%. Indikator ini adalah indikator yang menunjukkan hubungan dan interaksi antara orangtua dan anak yang tidak baik. Indikator ini berfokus pada penguatan diri anak terhadap orangtua dan tingkat harapan orangtua terhadap anak. Indikatornya: rasa penguatan anak pada ibu, rasa penerimaan, dan kedekatan. Pada penelitian ini menunjukkan tingkat penerimaan ibu terhadap anak termasuk dalam kategori baik sehingga sebagian besar tingkat stres pengasuhan ibu dalam kategori rendah.

5.2.3 Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental

Hasil analisis penelitian dapat diketahui bahwa ada hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember. Hasil analisis statistik menggunakan Kendal tau diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,029$ yang berarti nilai $p\text{ value}$ kurang dari nilai $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$) sehingga H_0 ditolak. Dari hasil analisis ini dapat diketahui bahwa ada hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember (H_a gagal ditolak).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh

Mubarok (2016) yang menunjukkan bahwa ibu dengan keterampilan *mindful parenting* akan lebih terhindar dari kondisi stres. Selain itu menurut Hoffman (2010 dalam Crawford, 2013), sikap *mindfulness* dalam pengasuhan akan meningkatkan kebahagiaan, mengurangi kecemasan dan depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Neece (2013) juga menunjukkan bahwa ibu yang mempraktikkan *mindful parenting* dalam mengasuh anak dengan retardasi mental akan dapat mengurangi stres pengasuhan yang dirasakan. *Mindful parenting* secara signifikan mampu menurunkan level stres bukan hanya pada ibu, tetapi juga pada anak (Waters, 2015). Gouvenia dkk (2016) mengemukakan bahwa arah hubungan *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu pada anak retardasi mental bersifat negatif, maknanya adalah semakin tinggi sikap *mindful parenting* yang dimiliki oleh ibu maka semakin rendah stres pengasuhan yang dialami oleh ibu.

Keeratan korelasi (r) dalam penelitian ini adalah $-0,341$ memiliki arti bahwa sekitar 30% *mindful parenting* memiliki peran untuk menurunkan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember. Arah hubungan atau korelasi dalam penelitian ini adalah negatif (-) yang memiliki makna bahwa semakin tinggi sikap *mindful parenting* yang dimiliki oleh ibu, maka akan semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dialami oleh ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember.

Hasil penelitian yang menunjukkan hubungan lemah antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan memungkinkan bahwa tidak semua komponen dijalankan dengan baik oleh ibu, sehingga menghasilkan hubungan yang lemah. *Mindful parenting* digambarkan dengan lingkaran dengan lima segmen oleh Kiong (2015)

diambil dari konsep dan praktik psikologi hidup berkesadaran (*mindfulness psychology*) oleh Baer dkk, (2006); Brown dan Ryan (2003) serta intervensi berbasis *mindfulness* oleh Kabat-zinn (2003) menunjukkan bahwa *mindful parenting* merupakan suatu kesatuan dari lima komponen yang ada. Untuk dapat mencapai keterampilan *mindful parenting* yang baik, maka kelima komponen *mindful parenting* adalah dasar yang harus dimiliki oleh seorang ibu agar dapat mengasuh anaknya dengan baik. Selain itu, dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa kemampuan *mindful parenting* ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember sudah cukup baik, bahkan tidak ada ibu yang memiliki kemampuan *mindful parenting* yang rendah. Hal ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah usia. Neff (2011) menyebutkan bahwa konsep dasar *mindfulness* adalah melihat sesuatu apa adanya, tidak ditambah maupun dikurangi, sehingga respon seorang individu menjadi efektif. Salah satu faktor yang berpengaruh adalah usia. Sebagian besar usia ibu adalah usia dewasa dengan rata-rata usia 39 tahun sehingga memungkinkan bahwa ibu sudah cukup mampu dalam melihat serta menyikapi sesuatu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada lima ibu yang memiliki kemampuan *mindful parenting* sedang dan mengalami stres pengasuhan dengan tingkat yang berat. Menurut peneliti, hal ini bisa disebabkan karena adanya faktor lain yang mempengaruhi. Selain usia, sikap *mindfulness in parenting* juga dapat dipengaruhi oleh kepribadian individu itu sendiri. West (2008) mengungkapkan bahwa sikap *mindfulness* seseorang berkaitan dengan kepribadian manusia. Kartasasmita (2011) juga mendapatkan hasil yang sama, yakni ada hubungan antara kepribadian yang

dimiliki seseorang dengan sikap *mindfulness*. Semakin baik kepribadian seseorang, maka akan semakin baik pula sikap *mindfulness* yang dimiliki. Gouveia dkk (2016) mengemukakan bahwa semakin tinggi sikap *mindfulness* maka akan semakin tinggi pula kemampuan ibu dalam melakukan *mindful parenting* pada anak yang memiliki anak retardasi mental.

Faktor lain yang mempengaruhi adalah peran keluarga dalam mengasuh anak retardasi mental. Kumar (2008) menyebutkan bahwa, stres pengasuhan yang dialami oleh ibu yang memiliki anak retardasi mental dapat dikurangi dengan melakukan coping stress yang tepat. Salah satu bentuk *coping stress* yang berasal dari eksternal adalah dukungan sosial dalam hal ini adalah suami atau keluarga yang lain. Dukungan sosial merupakan elemen yang dapat membantu ibu dalam mengatasi dan mengurangi stres pengasuhan (Yasin dan Dzulkifli, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Purnomo dan Kristiana (2016) menyebutkan bahwa dukungan sosial dari suami memberikan sumbangan sebesar 25,3% dalam memberikan pengaruh terhadap stres pengasuhan yang dialami oleh ibu yang memiliki anak retardasi mental. Ibu yang memiliki sikap dan keterampilan *mindfulness in parenting* dengan baik tanpa adanya dukungan suami dan anggota keluarga lainnya dimungkinkan dapat mempengaruhi tingkat stres pengasuhan ibu, sehingga itu yang menyebabkan tingkat stres pengasuhan ibu tetap dalam kategori berat meskipun kemampuan *mindful parenting* ibu dalam kategori sedang.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang dapat diperbaiki pada penelitian

selanjutnya. Pada penelitian ini, peneliti tidak mencantumkan klasifikasi anak retardasi mental karena dari pihak sekolah juga tidak membedakan klasifikasi anak retardasi mental sesuai kategorinya sehingga peneliti melakukan penelitian secara umum tanpa melihat klasifikasi retardasi mental yang dialami oleh anak. Selain itu, jumlah populasi menjadi berbeda dengan yang tercantum pada proposal dikarenakan responden sudah tidak bersekolah di tempat yang sama.

5.4 Implikasi Keperawatan

Peran perawat dalam penelitian ini adalah sebagai bentuk prevensi sekunder, yakni dengan melakukan deteksi dini untuk mengetahui adanya stress pengasuhan yang dimiliki oleh ibu yang memiliki anak retardasi mental. Selain itu, perawat juga berperan untuk membantu ibu meningkatkan sikap mindfulness dalam pengasuhan guna menurunkan stress pengasuhan yang dialami. Peran perawat sebagai edukator dapat membantu ibu dengan memberikan informasi atau pendidikan kepada ibu untuk meningkatkan pengetahuan. Peran perawat sebagai konselor diharapkan dapat digunakan sebagai wadah ibu untuk berkeluh kesah mengenai masalah-masalah yang dihadapi seputar pengasuhan anak dengan retardasi mental, dan perawat diharapkan mampu memberikan solusi terbaik bagi masalah yang dihadapi oleh ibu.

BAB 6. SIMPULAN DAN SARAN

Bab ini menguraikan tentang simpulan dan saran dari penelitian yang berjudul “Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) Kabupaten Jember”. Kesimpulan dari penelitian ini adalah berdasarkan pada tujuan penelitian, yakni tujuan umum dan tujuan khusus serta saran yang dapat disampaikan sebagai rekomendasi yang didapatkan dari hasil penelitian ini.

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian di SLB-C Kabupaten Jember didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Gambaran stres pengasuhan yang dirasakan ibu yang memiliki anak dengan retardasi mental cenderung ringan yakni sebesar 64,7%.
- b. Gambaran *mindful parenting* yang dimiliki ibu yang memiliki anak dengan retardasi mental cenderung tinggi yakni 52,9%.
- c. Ada hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Peneliti

Hasil dari pembahasan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa keperawatan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai

mindful parenting dan tingkat stres pengasuhan. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan menambah faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi sikap *mindfulness* dalam pengasuhan dan stres pengasuhan dengan melibatkan lebih banyak responden dengan metode penelitian yang berbeda. Selain itu juga dapat menganalisis pengaruh terapi *mindfulness* untuk menurunkan tingkat stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental.

6.2.2 Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan oleh perawat dalam menjalankan perannya sebagai edukator untuk membantu ibu dengan memberikan informasi atau pendidikan kepada ibu untuk meningkatkan pengetahuan. Peran perawat sebagai konselor diharapkan dapat digunakan sebagai wadah ibu untuk berkeluh kesah mengenai masalah-masalah yang dihadapi seputar pengasuhan anak dengan retardasi mental, dan perawat diharapkan mampu memberikan solusi terbaik bagi masalah yang dihadapi oleh ibu.

6.2.3 Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan korelasi negatif antara *mindful parenting* dan tingkat stres pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental yang dapat digunakan menjadi dasar untuk mengadakan program pelatihan *Mindfulness Based Reduce Stress* (MBSR) untuk membantu menurunkan stres pengasuhan yang dialami oleh ibu yang memiliki anak retardasi mental sehingga dapat membantu memudahkan ibu untuk mengasuh anak dengan retardasi

mental.

6.2.4 Bagi Masyarakat

- a. Ibu yang mengalami stres pengasuhan diharapkan mampu merubah pola pikir menjadi lebih positif, dan percaya diri bahwa dirinya mampu merawat anak yang mengalami retardasi mental dengan baik. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan ibu agar memiliki sikap *mindfulness* yang baik dalam pengasuhan yakni, menyadari perasaan diri sendiri saat berada dalam situasi yang sulit bersama anak, mendengarkan anak dengan seksama dari sudut pandang yang berbeda, serta berhenti sejenak saat akan menjawab atau merespon dengan kemarahan.
- b. Ibu hendaknya aktif mencari informasi atau bantuan kepada orang terdekat seperti keluarga, atau juga kepada guru pengajar di sekolah, maupun kepada tenaga kesehatan apabila mengalami masalah dalam melakukan pengasuhan.
- c. Selain itu, pihak keluarga diharapkan mampu memberikan dukungan pada ibu serta turut serta membantu dalam proses pengasuhan sehingga ibu tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahern, S. L. 2004. *Psychometric Properties of The Parenting Stress Index-Short Form*. Thesis. Raleigh: Faculty of Psychology North Carolina State.
- Andarsih. 2012. Hubungan Antara Active Coping Dengan Stress Pengasuhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Retardasi Mental Umur 6-12 Tahun Di SLB N 2 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta. PSIK Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Anggraini, D. 2016. Hubungan Pelaksanaan Peran Keluarga dengan Activity Daily Living (ADL) pada Anak Tunagrahita di SLB-C TPA Kabupaten Jember. *Skripsi*. Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Arikunto. S. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astriamitha. 2012. Hubungan antara Parenting Stress dan Parenting Self-Efficacy Ibu yang Memiliki Anak dengan Tunagrahita Taraf Ringan dan Sedang Usia Kanak-Kanak Madya. *Skripsi*. Depok: Fakultas Psikologi Program Studi Sarjana Reguler Universitas Indonesia.
- Australian Childhood Foundation. 2012. *Mindful Parenting A Bringing Up Great Kids Resource*. Australia: Australian Childhood Foundation
- Azni, H, N, P., dan Nugraha, Suci. 2017. Hubungan *Social Support* dengan *Parenting Stress* pada Ibu dengan Anak Tunagrahita di SLB-C Z Bandung. *Skripsi*. Bandung: Pakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.
- Azwar, Sarifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Laporan Nasional. 1-384.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., dan Toney, L. 2006. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13: 27-45.
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Shcuster, E., Barrett, C., dan Lehrer, D. 2015. Mindfulness based Stress Reduction (MBSR) for Parents and Caregivers of Individuals with Developmental Disabilities: A Community-based Approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24: 298-308.

- Benny, F., Adnil, E. N., dan Eva, C. 2014. Penerimaan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2).
- Bogels, S. M., Lehtonen, A., dan Restifo, K. 2010. Mindful Parenting in Mental Health Care. *Journal of Mindfulness*, 1: 107-120.
- Bogels, S. dan Restifo, K. 2013. *Mindful Parenting : A Guide for Mental Health Practitioners*. New York: Springer.
- Brooks, J. 2008. *The Process of Parenting edisi 7*. Boston: McGraw-Hill.
- Brown, K. W., dan Ryan, R. M. 2003. The Benefits of Being present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84: 822-848.
- Chairini, N. 2013. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Usia Prasekolah di Posyandu Kemiri Muka. *Skripsi*. Jakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Choirunnisa, A. 2013. Peran Ibu dalam Pembentukan Kepribadian Anak Sholah Menurut Konsep Islam. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Cohen, J. A. S. dan Randy, J. S. 2010. Mindful Parenting: A Call for Research. *Journal of Child and Family Studies*, 19: 145-151.
- Cooper, Cary L., dan Palmer, S. 2007. *How to Deal Stress*. United States: Kogan Page Limited.
- Crawford, J. 2013. *Mindfulness and Mindful Parenting for Parent Educators. Fact Sheet*. Washington State University.
- Dahlan, S.M. 2010. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Dahlan, T. H. 2016. Mindful Parenting Program in Improving Parenting Skills of Orphanage Caregivers at Rumbela Muthmainnah-Bandung. *International Journal of Early Childhood Education Care*, 5: 57-64.
- Departemen Kesehatan RI. 2009. *Profil Kesehatan Indonesia 2008*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Duncan, L. G., J. D. Coatsworth, dan M. T. Greenberg. 2009. A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research. *Journal of Clinical Children Family Psychology*, 12, 255-270

- Efendi, Mohammad. 2006. Psikopedagogik Anak Berkelainan. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Ekantari, Paramitha. 2010. Hubungan antara Kepribadian Tangguh dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental. Skripsi. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Forgays, Deborah K., dkk. 2001. Parenting in Employed and at Home Mothers in Italy. *Journal of Family and Economic Issues*, 22(4)
- Germer, C.K., dan Neff, K.D. 2013. Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology: in Session*, 69(8): 1-12.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M.C., dan Moreira, H. 2016. Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful Parenting. *Mindfulness*, 7: 700-712.
- Gunarsa, S. D. 2004. *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan: Dari Anak Hingga Usia Lanjut*. Jakarta: BPK.
- Green, S. N. 2015. *The Effects of Mindfulness Meditation and MindWandering on Coping-Related Hopefulness in Undergraduate College Students*. Naskah Publikasi Tesis University of Southern Mississippi.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik jilid 2*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Hidangmayun, N. 2010. *Parenting Stress of Normal Children and Mentally Challenged Children*. Naskah Publikasi Tesis University of Agricultur Science.
- Hidayah, Rifa. 2009. *Psikologi Pengasuhan Anak*. UIN-Malang Press.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2008. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hofmann, S. G., Alice, T. S., Ashley, A. W., dan Diana, O. 2010. The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal Consultant Clinical Psychology*, 78(2): 169-183.
- Irwanto *et.al*. 2010. *Analisis Situasi Penyandang Disabilitas di Indonesia: Sebuah Desk-Reviev*. Jakarta: Pusat KajianDisabilitas Universitas Indonesia.
- Kabat-Zinn, J. 1994. *Wherever you go, there you are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.

- Kabat-Zinn, J. 2003. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10: 144-156.
- Kartasasmita, Sandi. 2011. Hubungan Kepribadian Big-Five (NEO-PI) dengan Mindfulness pada Mahasiswa. Conference Paper. Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.
- Kementrian Kesehatan RI. 2014. *Situasi Penyandang Disabilitas*. Jakarta. Kemenkes.
- Kiong, Melly. 2015. *Mindful Parenting*. Jakarta: Kemendikbud.
- Koeswardani, T. E. 2008. Strategi Coping Pada Orangtua yang Memiliki Anak Retardasi Mental. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Kosasih, E. (Penyunting). 2012. Cara Bijak Memahami Anak Berkeutuhan Khusus. Bandung: Yrama Widya.
- Kosasih, H., dan Virilia, S. 2016. Gambaran Penerimaan Orang Tua dengan Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB) C "DG" dan SLB C "SJ". *PSIBERNETIKA*, 9(1).
- Kumar, V. 2008. Psychological stress and coping strategies of the parents of mentally challenged children. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2): 227- 231.
- Kurniawan, I. 2017. Hubungan Parenting Self-Efficacy dengan Tingkat Stres Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) Kabupaten Jember. *Skripsi*. Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Kusumastuti, Astri N. 2014. Stres Ibu Tunggal yang Memiliki Anak Autis. *Jurnal Psikologi*, 2(7).
- Kristiana, I. F. 2017. *Self-Compassion* dan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak dengan Hambatan Kognitif. *Jurnal Ecopsy*, 4(1).
- Kwon, J. Y. 2007. The Relationship Between Parenting Stress, Parental Intelligence and Child Behavior Problems in a Study of Korean Preschool Mothers. *Early Child Development and Care*, 177: 449-460
- Lapau, B. 2012 *Metode Penelitian Kesehatan: Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

- Maramis, W.F. 2010. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa, Ed. 2*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Maslim, R. 2002, *Buku Saku: Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas dari PPDGJ III*. Jakarta: FK Unika Atmajaya.
- Maulina, Bania. 2017. Tingkat Stres Ibu yang Memiliki Anak Penyandang Retardasi Mental. *Wahana Inovasi*, 6(2)
- Mawardah, U., Siswati, dan Hidayati, F. 2012. Relationship Between Active Coping with Parenting Stress in Mother of Mentally Retarded Child. *Jurnal Psikologi*, 1: 1–14.
- Miranda, D. 2013. Strategi Coping dan kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Ejournal Psikologi*, 1(2): 133-145.
- Mubarok, P. P. 2016. Program Pengasuhan Positif untuk Meningkatkan Keterampilan Mindful Parenting Orangtua Remaja. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1): 35-50.
- Nasir, A dan, Abdul, Muhith. 2011. *Dasar-dasar Keperawatan jiwa, Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Neece, C. L. 2013. Mindfulness-based Stress Reduction for Parents of Young Children with developmental Delays: Implications for Parental Mental Health and Child Behaviour Problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Dissabilities*, 27: 174-18.
- Neff, K.D. 2003. Self-Compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self & Identity*. 2(2): 85-101.
- Neff, K.D. 2011. Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*. 5(1): 1-12.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurfadillah, A. dan Listiyandini, R. A., 2017. Peran *Trait Mindfulness* dan Empati terhadap Perilaku *Bullying* Remaja SMA di Jakarta. Prosiding Konferensi Nasional III Psikologi Kesehatan. Fakultas YARSI, Jakarta.
- Nurmaini, R. D. 2014. *Hubungan Pola Asuh Orangtua dengan Kemampuan Personal Hygiene pada Anak Retardasi Mental di SDLB Kabupaten Jember*. Skripsi. UNMUH Jember
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu*

Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Potter, P., dan A.G. Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik.* Ed.4. Jakarta: ECG

Pratiwi, D.S., Dundu, A.E., dan Kairupan, B.H.R. 2018. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Depresi pada Ibu Kandung yang Memiliki Anak dengan Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa Yayasan Pembinaan Cacat Manado. *Journal e-Clinic (cCl)*, 6 (1)

Pratiwi, R. 2007. Hubungan antara Active Coping dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental. *Skripsi.* Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Purnomo, J.S., dan Kristiana, I.F. 2016. Hubungan antara Dukungan Sosial Suami dengan Stres Pengasuhan Istri yang Memiliki Anak Retardasi Mental Ringan dan Sedang. *Jurnal Empati*,5(3): 507-512.

Puspitasari, W. 2012. Tingkat Stres pada Ibu Pengasuhan Anak dengan Retardasi Mental (Studi Pada Ibu-Ibu Kandung Anak Retardasi Mental Malang). *Skripsi.* Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Putri, J. S. S. 2014. Perbedaan Tingkat Depresi Antara Ibu yang Memiliki Anak Cerebral Palsy di YPAC Surakarta dengan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB C YP SLB Kerten. *Skripsi.* Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sapuan, I. 2014. Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Koping Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB Negeri 2 Yogyakarta. *Skripsi.* Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah.

Sarafino, E.P., dan Smith. 2011. *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. New Jersey: Jhon Willey & Sons.

Sekartini, Rini. *Parenting Club* [Internet]. Jakarta: Parenting Club; 2017 [updated 2018; cited 2018 Jun 25]. Available from: <http://www.parentingclub.co.id/smart-stories/perbedaan-pertumbuhan-anak-lakilaki-dan-perempuan>

Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan.* Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sholikah, S. 2015. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Perkembangan Kognitif Anak yang Mengalami Retardasi Mental di SDLB Negeri Banjar

- Mendalan, Lamongan. *Surya*, 7(1).
- Sirait, S. H. 2015. Strategi Mekanisme Kopung Orangtua yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa E Negeri (SLB) Negeri Kecamatan Sei Agul Medan. *Skripsi*. Medan: Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.
- Somantri dan Sutjihati. 2006. *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: Refika Aditama.
- Soedarto, J. P. 2017. SELF COMPASSION AND PARENTAL STRESS AMONG MOTHERS OF CHILDREN WITH Ika Febrian Kristiana. *Journal*. Vol.04 No.01.
- Sudarsono, A. 2015. Persepsi Terhadap Kesehatan dengan Kesadaran (*Mindfulness*) Menyetor Sampah Anggota Klinik Asuransi Sampah di Indonesia Medika. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sularyo, T. S., Muzal, K. 2000. Retardasi Mental. *Sari Pediatri*, 2(3): 170-177.
- Supatri, A. 2014. Pengasuhan Orang Tua yang Memiliki Anak Retardasi Mental. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Kalijaga.
- Susanto, H., dan Irmawati, T. 2018. Kemampuan Sosialisasi Anak Retardasi Mental Usia Sekolah di SLB Negeri Semarang. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Taylor, R.L., Richards, S.B., dan Brady, M.P. 2005. *Mental Retardation : Historical Perspective, Current Practices, and Future Direction*. USA : Pearson Education. Inc.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. hlm.416.
- Tira. 2015. Pelayanan Penyandang Disabilitas Dalam Menggunakan Berbagai Sarana Aksesibilitas. [serial online] <http://www.kemosos.go.id/modules.php?name=News&file=article&sid=18765>
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan, 1-15. Retrieved from <http://luk.staff.ugm.ac.id/atur/UU1->

1974Perkawinan.pdf

- Wardhani, Y. dan Paramita, A. 2015. Pelayanan Kesehatan Mental dalam Hubungannya Dengan Disabilitas dan Gaya Hidup Masyarakat Indonesia (Analisa Lnjut Riskesdas 2007 dan 2013). *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 19(1): 99–107
- Waters, L. 2015. The Relationship between Child Stress, Child Mindfulness and Parent Mindfulness. *Psychology* (7): 40-51.
- West, A.M. 2008. Mindfulness and well-Being in Adolescence: An Exploration of Four Mindfulness Measures with an Adolescent Sample. Dissertation Abstract International: Section B. *Science and Engineering*, 69(5): 3283.
- Williford, A., Susan, D.C., dan Susan, P.K. 2007. Predicting Change in Parenting Stress Inddex Across Esrly Childhood: Child and Maternal Factors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(2): 251-263.
- Wulffaert, Josette, dkk. 2009. Parenting Stress in Charge Syndrome and Relationship with Child Characteristics. *J Dev Disabil*, 21: 301-313.
- Yasin, M.A.S.M. dan Dzulkifli, M. A. 2010. The Relation Between Social Support and Psychological Problems Among Students. *International Journal of Business and Social Science*, 1(3): 110-116
- Yusuf, A., Fitryasari, R., dan Nihayati, H. R. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.



LAMPIRAN

Lampiran A. Lembar *Informed***PENJELASAN PENELITIAN**

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir program Sarjana Ilmu Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Jember, maka saya:

Nama : Yunizar Firda Alfianti

NIM : 142310101013

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : Cluster Tidar Asri Blok D1 Sumpangsari, Jember, Jawa Timur

Bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul **Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) TPA Kabupaten Jember**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan Ibu dengan anak retardasi mental. Data yang digunakan peneliti adalah lembar kuesioner yang dibagikan dan diisi oleh responden. Penelitian ini tidak akan membahayakan dan tidak akan menimbulkan kerugian bagi responden. Peneliti akan melakukan studi analisa dari beberapa pertanyaan di lembar kuisisioner yang telah diisi oleh responden. Pertanyaan yang ada pada lembar kuisisioner diantaranya adalah tentang *mindful parenting* yang dimiliki responden dan stres pengasuhan ibu pada anak dengan retardasi mental.

Demikian penjelasan penelitian yang saya sampaikan, atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Jember, 2018

Peneliti,

Yunizar Firda Alfianti

Lampiran B. Lembar *Concent***PERSETUJUAN RESPONDEN**

Setelah membaca informasi tentang penelitian yang akan dilakukan pada lembar informasi, saya bersedia memberikan data dengan mengisi kuisisioner untuk proses penelitian yang akan dilakukan oleh:

Peneliti : Yunizar Firda Alfianti

NIM : 142310101013

Asal : Mahasiswa Program Sarjana Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Judul penelitian : **Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) TPA Kabupaten Jember**

Demikian pernyataan ini saya buat, semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jember,.....2018

Responden

(.....)

Tanda tangan dan nama terang

Lampiran C. Karakteristik Responden

DAFTAR PERTANYAAN

Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) TPA Kabupaten Jember

Petunjuk Pengisian :**Kode Responden:**

1. Pertanyaan diisi berdasarkan karakteristik responden
2. Berikan *check list* (√) dan uraian singkat dan jelas untuk pertanyaan singkat dibawah ini
3. Dimohon untuk tidak mengosongkan jawaban walaupun hanya satu pertanyaan

Nama Responden (boleh inisial) :

Alamat :

Tanggal Penelitian :

Tempat Penelitian :

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Usia Ibu Tahun
2.	Pendidikan Ibu	<input type="checkbox"/> Tidak Sekolah <input type="checkbox"/> SMA <input type="checkbox"/> SD <input type="checkbox"/> Sarjana <input type="checkbox"/> SMP
3.	Pekerjaan Ibu	<input type="checkbox"/> Bekerja <input type="checkbox"/> Tidak Bekerja
4.	Penghasilan Keluarga	<input type="checkbox"/> < Rp 1.763.392,50 <input type="checkbox"/> ≥ Rp 1.763.392,50
5.	Status Ibu	<input type="checkbox"/> Kandung <input type="checkbox"/> Bukan Kandung
6.	Nama Anak	
7.	Anak ke / Usia Anak	Anak ke..... Usia Tahun
8.	Jumlah Anak	
9.	Jenis Kelamin Anak	<input type="checkbox"/> Laki-laki <input type="checkbox"/> Perempuan

Lampiran D. Kuesioner Stres Pengasuhan**Kuesioner Stres Pengasuhan****Petunjuk Pengisian :**

1. Pertanyaan diisi berdasarkan gambaran perasaan Ibu
2. Berikan *check list* (√) pada jawaban yang dianggap sesuai
3. Dimohon untuk tidak mengosongkan jawaban walaupun hanya satu pertanyaan
4. Bila anda keliru memilih jawaban maka berikan tanda sama dengan (=) pada jawaban yang keliru, kemudian berikan tanda *check list* (√) pada jawaban yang dikehendaki
5. Setiap pertanyaan memiliki lima alternative jawaban sebagai berikut :
 - STS** : **Sangat Tidak Setuju** dengan kondisi yang dialami
 - TS** : **Tidak Setuju** dengan kondisi yang dialami
 - RR** : **Ragu-Ragu** antara setuju dan tidak setuju dengan kondisi yang dialami
 - S** : **Setuju** dengan kondisi yang dialami
 - SS** : **Sangat Setuju** dengan kondisi yang dialami
6. Setelah selesai mengisi kuesioner, cek kembali jawaban Anda dan pastikan tidak ada satu pertanyaan pun yang terlewat.

Stres Pengasuhan Ibu

No.	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Ragu-Ragu	Setuju	Sangat Setuju
1.	Saya bahagia dengan peran saya sebagai orangtua					
2.	Saya akan melakukan apapun untuk anak saya					
3.	Saya merasa dekat dengan anak saya					
4.	Saya mampu merawat anak saya dengan baik					
5.	Saya merasa terbebani karena kondisi anak saya					
6.	Saya tidak bisa bekerja setelah memiliki anak					
7.	Saya merasa sulit membagi waktu untuk anak dan hal lain					
8.	Saya merasa malu dengan kondisi anak saya					
9.	Saya menyesal karena saya menikah dan memiliki anak					
10.	Saya merasa lelah untuk mengasuh anak saya					
11.	Saya merasa sulit tidur saat memikirkan masa depan anak saya					
12.	Saya merasa terkekang di rumah untuk merawat anak saya					

Lampiran E. Kuesioner *Mindful Parenting***Kuesioner *Mindful Parenting*****Petunjuk Pengisian :**

1. Pertanyaan diisi berdasarkan gambaran perasaan Ibu
2. Berikan *check list* (√) pada jawaban yang dianggap sesuai
3. Dimohon untuk tidak mengosongkan jawaban walaupun hanya satu pertanyaan
4. Bila anda keliru memilih jawaban maka berikan tanda sama dengan (=) pada jawaban yang keliru, kemudian berikan tanda *check list* (√) pada jawaban yang dikehendaki
5. Setiap pertanyaan memiliki lima alternative jawaban sebagai berikut :
 - TP** : Tidak Pernah
 - P** : Pernah
 - KK** : Kadang-Kadang
 - S** : Sering
 - SL** : Selalu
6. Setelah selesai mengisi kuesioner, cek kembali jawaban Anda dan pastikan tidak ada satu pertanyaan pun yang terlewat.

Mindful Parentng Scale

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Pernah	Kadang-Kadang	Sering	Selalu
1	Perubahan emosi anak bisa mempengaruhi emosi saya					
2	Saya merespon terlalu cepat terhadap apa yang anak saya lakukan					
3	Saya tetap mendengarkan anak saya bercerita meskipun saat saya sedang sibuk					
4	Ketika anak membuat saya marah, saya mengatakan perasaan saya dengan hati-hati					
5	Saya cuek terhadap kondisi anak saya					
6	Saya merasa sulit untuk mengasuh anak saya					
7	Saya merasa sulit untuk memahami anak saya					
8	Saya merasa tidak fokus saat bersama anak saya					
9	Saya menyesal setelah saya memarahi anak saya					
10	Saya menyalahkan diri sendiri ketika saya melakukan kesalahan dalam mengasuh anak saya					
11	Saya menyalahkan diri sendiri ketika anak saya susah diatur					
12	Saya menyalahkan diri sendiri setelah saya memarahi anak					
13	Saya tidak cepat bereaksi saat berada dalam situasi sulit dengan anak saya					
14	Saya menerima dan mengasuh anak saya dengan baik					

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Pernah	Kadang-Kadang	Sering	Selalu
15	Saya memberikan perhatian ketika sedang bersama anak					
16	Saya memperlakukan anak saya dengan baik ketika ia sedih					
17	Saya membantu anak saya ketika mengalami kesulitan					
18	Saya bereaksi berlebihan apabila anak membuat saya marah					

Lampiran F. Hasil Uji Validitas

a. *Mindful Parenting*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.650	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	195.97	300.780	.154	.645
P2	196.94	310.309	.037	.651
P3	196.70	303.093	.186	.644
P4	196.82	313.966	-.064	.656
P5	195.88	299.422	.255	.640
P6	195.52	301.945	.224	.642
P7	195.30	291.968	.436	.629
P8	195.36	287.614	.600	.622
P9	196.67	311.604	-.016	.656
P10	196.00	304.625	.181	.645
P11	195.15	293.945	.517	.630
P12	196.97	299.593	.197	.642
P13	196.42	289.314	.460	.626
P14	196.03	317.843	-.144	.663
P15	196.58	301.002	.233	.641
P16	194.88	313.110	-.037	.653
P17	196.76	294.189	.344	.633
P18	196.33	300.604	.215	.642
P19	195.09	295.648	.465	.632
P20	195.06	296.121	.485	.632
P21	195.42	294.564	.438	.631
P22	195.42	302.002	.235	.642
P23	195.03	303.343	.259	.642
P24	195.18	309.278	.065	.650
P25	196.09	307.460	.115	.648
P26	196.33	312.729	-.040	.657
P27	194.85	312.383	-.006	.652

SKOR	99.79	78.172	1.000	.527
------	-------	--------	-------	------

b. Stres Pengasuhan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.724	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	128.06	200.434	.462	.710
P2	127.79	207.797	.223	.721
P3	130.39	207.371	.142	.723
P4	130.09	205.085	.218	.719
P5	127.97	203.530	.358	.715
P6	128.00	210.750	.098	.725
P7	127.79	209.485	.190	.723
P8	128.03	205.343	.256	.718
P9	128.30	194.218	.564	.701
P10	128.55	193.506	.606	.699
P11	128.55	200.318	.446	.710
P12	128.15	189.695	.719	.692
P13	127.97	191.780	.748	.695
P14	128.30	195.843	.581	.703
P15	128.55	194.506	.657	.700
P16	128.33	197.104	.523	.705
P17	128.18	207.841	.143	.723
SKOR	66.15	53.133	1.000	.780

Lampiran G. Hasil Penelitian

Data Demografi

pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak sekolah	2	5.9	5.9	5.9
SD	7	20.6	20.6	26.5
SMP	11	32.4	32.4	58.8
SMA	13	38.2	38.2	97.1
Sarjana	1	2.9	2.9	100.0
Total	34	100.0	100.0	

pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Bekerja	25	73.5	73.5	73.5
Bekerja	9	26.5	26.5	100.0
Total	34	100.0	100.0	

penghasilankeluarga

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < UMR	29	85.3	85.3	85.3
> UMR	5	14.7	14.7	100.0
Total	34	100.0	100.0	

statusibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Bukan Kandung	3	8.8	8.8	8.8
Kandung	31	91.2	91.2	100.0
Total	34	100.0	100.0	

jeniskelaminanak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid L	22	64.7	64.7	64.7
P	12	35.3	35.3	100.0
Total	34	100.0	100.0	

Statistics

	Usia	usiaanak	jumlahanak
N Valid	34	34	34
Missing	0	0	0
Mean	39.09	11.35	2.18
Median	39.00	11.00	2.00
Mode	39	12	2
Std. Deviation	6.780	1.998	1.029
Minimum	30	9	1
Maximum	54	16	4

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 30	3	8.8	8.8	8.8
31	3	8.8	8.8	17.6
33	2	5.9	5.9	23.5
34	3	8.8	8.8	32.4
35	3	8.8	8.8	41.2
36	1	2.9	2.9	44.1
39	6	17.6	17.6	61.8
42	2	5.9	5.9	67.6
43	1	2.9	2.9	70.6
44	2	5.9	5.9	76.5
45	2	5.9	5.9	82.4
47	2	5.9	5.9	88.2
48	1	2.9	2.9	91.2

51	2	5.9	5.9	97.1
54	1	2.9	2.9	100.0
Total	34	100.0	100.0	

usiaanak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
9	7	20.6	20.6	20.6
10	6	17.6	17.6	38.2
11	6	17.6	17.6	55.9
12	8	23.5	23.5	79.4
13	3	8.8	8.8	88.2
15	2	5.9	5.9	94.1
16	2	5.9	5.9	100.0
Total	34	100.0	100.0	

jumlahanak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	10	29.4	29.4	29.4
2	13	38.2	38.2	67.6
3	6	17.6	17.6	85.3
4	5	14.7	14.7	100.0
Total	34	100.0	100.0	

tingkatstres

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ringan	22	64.7	64.7	64.7
sedang	7	20.6	20.6	85.3
berat	5	14.7	14.7	100.0
Total	34	100.0	100.0	

tingkatMP

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sedang	16	47.1	47.1	47.1
Valid tinggi	18	52.9	52.9	100.0
Total	34	100.0	100.0	

tingkatMP * tingkatstres Crosstabulation

Count

		tingkatstres			Total
		berat	sedang	ringan	
tingkatMP	sedang	5	3	8	16
	tinggi	0	4	14	18
Total		5	7	22	34

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Ordinal by Ordinal	Kendall's tau-b	-.341	.147	-2.187	.029
N of Valid Cases		34			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.



yunizar firda

to hanifahnastiti

Dec 6 [View details](#)



Assalamualaikum Wr.Wb.

Mohon maaf mengganggu waktunya, apakah benar ini dengan Ibu / Mbak Hanifah Nastiti Putri Azni?

Saya Yunizar Firda Alfianti mahasiswa dari PSIK Universitas Jember ingin memohon ijin untuk menggunakan instrumen penelitian untuk mengukur *Parenting Stress* yang digunakan untuk melakukan penelitian pada Jurnal HUBUNGAN *SOCIAL SUPPORT* DENGAN *PARENTING STRESS* PADA IBU DENGAN ANAK TUNAGRAHITA DI SLB-C Z BANDUNG untuk menyelesaikan tugas akhir saya, apakah diperkenankan?

Terimakasih

Wassalamualaikum Wr.Wb

Warm regard,

Yunizar Firda Alfianti

NIM 142310101013

Student of Nursing Science Jember University

[+6285749077379](tel:+6285749077379)



Hanifah Nastiti

Dec 7

Walaikumsalam, maaf baru di balas. Oh iya boleh silahkan saja Sent from Yahoo...



yunizar firda

to pathah15

Oct 24 [View details](#)



Assalamualaikum Wr.Wb.

Mohon maaf mengganggu waktunya, apakah benar ini dengan Bapak/Mas Pathah Pajar Mubarak? Saya Yunizar Firda Alfianti mahasiswa dari PSIK Universitas Jember ingin memohon ijin untuk menggunakan instrumen penelitian untuk mengukur *Mindful Parenting* yang digunakan untuk melakukan penelitian pada Jurnal PROGRAM PENGASUHAN POSITIF UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MINDFUL PARENTING ORANGTUA REMAJA untuk menyelesaikan tugas akhir saya, apakah diperkenankan?

Terimakasih

Wassalamualaikum Wr.Wb

Warm regard,

Yunizar Firda Alfianti

NIM 142310101013

Student of Nursing Science Jember University

[+6285749077379](tel:+6285749077379)



PPM Mindful

Oct 25

waslm pada prinsipnya saya tdk
bekeberatan instrumen tsb digunakan

Lampiran H. Surat Ijin Studi Pendahuluan

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax. (0331) 323450 Jember

Nomor : 4012/UN25.1.14/SP/2017 Jember, 25 October 2017
Lampiran : -
Perihal : Ijin Melaksanakan Studi Pendahuluan

Yth. Kepala SLB-C TPA Bintoro
Kabupaten Jember

Dengan hormat,
Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir/skripsi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember berikut :

nama : Yunizar Firda Alfianti
N I M : 142310101013
keperluan : Ijin Melaksanakan Studi Pendahuluan
judul penelitian : Hubungan Mindfulness dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental
lokasi : SLB-C TPA Bintoro Kabupaten Jember
waktu : satu bulan

mohon bantuan Saudara untuk memberi ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan studi pendahuluan sesuai dengan judul di atas.
Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

a.n. Ketua
Sekretaris I,

Wanliyah, M. Kep
NIP. 19810712 200604 2 001



Lampiran I. Surat Selesai Studi Pendahuluan



YAYASAN
TAMAN PENDIDIKAN DAN ASUHAN
SEKOLAH LUAR BIASA BAG. TUNA GRAHITA (SLB-C) TPA
Tingkat : SDLB-C, SMPLB-C dan SMALB-C
Alamat : Jl. Jawa No. 57 Sumbersari Telp. (0331) 336868 Jember(68121)
Pembangunan : Jl. Branjangan No. 1 Bintoro-Patrang Jember
Email : sdlbcpajember@gmail.com

SURAT KETERANGAN SELESAI STUDI PENDAHULUAN
No : 422.7/ 80 /413.3/20554129/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Dra. TUTIK PUDJIASTUTI, MM**
NIP : 19650228 199203 2 007
Pangkat / Gol : Pembina Utama Muda/IV C
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SLB-C TPA Jember
Alamat : Jl. Jawa No. 57 Sumbersari Jember

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **YUNIZAR FIRDA ALFIANTI**
NIM : 142310101013
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Universitas : Universitas Jember

Yang bersangkutan telah selesai melakukan Studi Pendahuluan pengambilan data siswa dan melakukan wawancara kepada orang tua siswa dengan judul "Hubungan Mindful Parenting dengan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Retardasi Mental Dimulai Tanggal 01 November s.d 09 November 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 10 November 2017
Kepala SLB-C TPA
Tuna Grahita
JEMBER
Dra. TUTIK PUDJIASTUTI MM
NIP. 19650228 199203 2 007

Lampiran J. Surat Ijin Uji Validitas

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax. (0331) 323450 Jember

Nomor : 647/UN25.1.14/SP/2018 Jember, 05 February 2018
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Melaksanakan
Uji Validitas dan Reliabilitas

Yth. Kepala SDLB-BCD YPAC
Kabupaten Jember

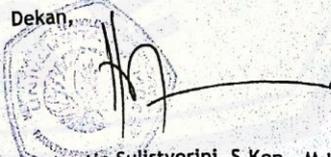
Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir/skripsi mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jember berikut :

nama : Yunizar Firda Alfianti
N I M : 142310101013
keperluan : Ijin Melaksanakan Uji Validitas dan Reliabilitas
judul penelitian : Hubungan Mindful Parenting dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) TPA Kabupaten Jember
lokasi : SDLB-BCD YPAC Jember
waktu : satu bulan

mohon bantuan Saudara untuk memberi ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan uji validitas dan reliabilitas sesuai dengan judul di atas.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Dekan,

Ns. Lantini Sulistyorini, S.Kep., M.Kes.
NIP. 19780323 200501 2 002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax. (0331) 323450 Jember

Nomor : 647/UN25.1.14/SP/2018 Jember, 05 February 2018
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Melaksanakan
Uji Validitas dan Reliabilitas

Yth. Kepala SLB-ABC Balung
Kabupaten Jember

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir/skripsi mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jember berikut :

nama : Yunizar Firda Alfianti
N I M : 142310101013
keperluan : Ijin Melaksanakan Uji Validitas dan Reliabilitas
judul penelitian : Hubungan Mindful Parenting dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) TPA Kabupaten Jember
lokasi : SLB-ABC Balung Kabupaten Jember
waktu : satu bulan

mohon bantuan Saudara untuk memberi ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan uji validitas dan reliabilitas sesuai dengan judul di atas.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Dekan,

Ns. Lantin Sulistyorini, S.Kep., M.Kes.
NIP. 19780323 200501 2 002

Lampiran K. Surat Ijin Penelitian

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax. (0331) 323450 Jember

Nomor : 1056/UN25.1.14/LT/2018 Jember, 28 February 2018
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian

Yth. Ketua Lembaga Penelitian
Universitas Jember

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir/skripsi mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jember berikut :

nama : Yunizar Firda Alfianti
N I M : 142310101013
keperluan : Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian
judul penelitian : Hubungan Mindful Parenting dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) TPA Kabupaten Jember
lokasi : SLB-C TPA Bintoro Kabupaten Jember
waktu : satu bulan

mohon diterbitkan surat pengantar ke instansi terkait atas nama yang bersangkutan untuk pelaksanaannya.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Ns. Lantia Sulistyorini, S.Kep., M.Kes.
NIP. 19780323 200501 2 002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Jl. Kalimantan 37 Jember, Telp (0331) 337818, 339385 Fax (0331) 337818
Email : penelitian.lp2m@unej.ac.id-pengabdian.lp2m@unej.ac.id

Nomor : 937/UN25.3.1/LT/2018
Perihal : Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian

6 Maret 2018

Yth. Kepala
Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kabupaten Jember
Di
Jember

Memperhatikan surat dari Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember nomor 1056/UN25.1.14/LT/2018 tanggal 28 Februari 2018 perihal Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian,

Nama : Yunizar Firda Alfianti
NIM : 142310101093
Fakultas : Keperawatan
Jurusan : Ilmu Keperawatan
Alamat : Cluster Tidar Asri Blok D/1 Sumpersari-Jember
Judul Penelitian : "Hubungan *Mindful Parenting* Dengan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) TPA Kabupaten Jember"
Lokasi Penelitian : Sekolah Luar Biasa (SLB-C) TPA Bintoro-Jember
Lama Penelitian : 1 Bulan (10 Maret-10 April 2018)

maka kami mohon dengan hormat bantuan Saudara untuk memberikan ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian sesuai dengan judul tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan perkenannya disampaikan terima kasih.

Ketua
Sekretaris II,

Dr. Susanto, M.Pd.
NIP. 196306161988021001

Tembusan Yth
1. Kepala SLB-C TPA Jember;
2. Dekan Fak. Keperawatan Univ Jember;
3. Mahasiswa ybs;
4. Arsip.



CERTIFICATE NO : QMS/173

Lampiran L. Surat Selesai Penelitian



**YAYASAN
TAMAN PENDIDIKAN DAN ASUHAN
SEKOLAH LUAR BIASA BAG. TUNA GRAHITA (SLB-C) TPA**
Tingkat : SDLB-C, SMPLB-C dan SMALB-C
Alamat : Jl. Jawa No. 57 Sumbersari Jember Telp. 0331-336868 Jember 68121
Pengembangan : Jl. Branjangan No. 1 Bintoro Kec. Patrang Jember 68113
Email : slbctpaember@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No : 422.7/ 33 /413.3/20554129/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Dra. TUTIK PUDJIASTUTI, MM**
NIP : 19650228 199203 2 007
Pangkat / Gol : Pembina Utama Muda/IV C
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SLB-C TPA Jember
Alamat : Jl. Branjangan No. 1 Bintoro Kec. Patrang

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **YUNIZAR FIRDA ALFIANTI**
NIM : 142310101013
Jurusan : Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas : Universitas Jember

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian dengan judul "Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Retardasi Mental Di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) TPA Kabupaten Jember" Mulai Tanggal 13 Maret 2018 s.d 28 Maret 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 02 Mei 2018
Kepala SLB-C TPA
Tuna Grahita
JEMBER
Dra. Tutik Pudjiastuti, MM
NIP: 19650228 199203 2 007

Lampiran M. Dokumentasi Penelitian

Gambar 1. Kegiatan pengambilan data penelitian pada tanggal 13 Maret 2018 di SLB-C TPA Jl. Jawa Kabupaten Jember



Gambar 2. Kegiatan pengambilan data penelitian pada tanggal 16 Maret 2018 di SLB-C TPA Bintoro Kabupaten Jember



Gambar 3. Kegiatan pengambilan data penelitian pada tanggal 25 Maret 2018 di rumah ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember

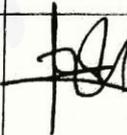
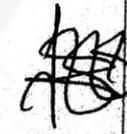


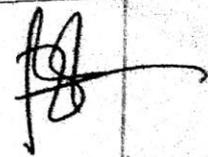
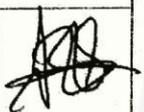
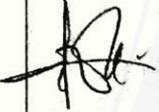
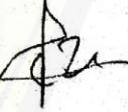
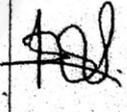
Gambar 4. Kegiatan pengambilan data penelitian pada tanggal 25 Maret 2018 di rumah ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember

Lampiran N. Lembar Konsul

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER

NAMA : Yunizar Firda Alfianti
NIM : 142310101013
Dosen Pembimbing : Ns. Erti Ikhtiyarini, M.Kep, Sp.Kep J

Tanggal	Aktivitas	Rekomendasi	TTD
26 September 2017	-Konsultasi judul skripsi - Bab 1	-Perbaiki alur & kronologi penelitian - Upload SISTEM - studi Pendahuluan.	
17/ Oktober/ 2017	- Bab 1 .	- Studi Pendahuluan - Simultan DPA	
26/10/ 2017	Bab 1.	- Perbaiki alur Bab 1 - Studi Pendahuluan - Simultan DPA - lanjut Bab 2.	
17/ 11 2017	- Bab 1-3 - Hasil Stupen	- Perbaiki penulisan setelah titik, diberi satu spasi - Masukkan Hasil stupen - Masukkan Hasil penelitian Indra Kurniawan 2013	

29/11 2017	Bab 1-3	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ tabel karakteristik FM ⊙ kategori stress pengasuhan ⊙ konsep strategi/ metode & stress pengasuhan ⊙ 2.7 → ditambahkan 	
27/11		<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Simultan PPA ⊙ Buat bab 4. 	
6/12 2017	Bab 1-4	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Typing error. ⊙ Perbaiki sesuai masukan ⊙ Baca lagi statistik 	
18/12 2017	Bab 1-4	ALL sempro	
19/1 2018	Kuesioner	Modifikasi kuesioner sesuai penelitian	
23/01/ 2018	Kuesioner	ALL kuesioner urus uji validitas	
22/2 2018	Hasil uji validitas. ←	<ul style="list-style-type: none"> Hasil uji validitas ⊙ Perbaiki kuesioner. 	

23/02 2018	Kuesioner Hasil uji validasi	ACC Penelitian	HA
26/03 2018	Hasil Penelitian	Lanjutan Pembahasan.	HA
3/04 2018	Hasil Penelitian + Pembahasan	<ol style="list-style-type: none"> ① Pembahasan: Fakta, Teori, opini/kesimpulan ② - tabel 5.2. analisa for in dlm bab ③ Lanjut Bab 6 ④ Keterbatasan. 	HA
30/4 2018	Bab 4-6	<ul style="list-style-type: none"> - Bab 4 masih banyak bahasa proposal (akan) - jelaskan secara aplikatif d/ manfaat bagi responden - Bab 5 tidak perlu berdasarkan bab 5.1 dst, huruf kapital - typing error - saat kesimpulan d/ abstrak. 	HA
3/5/ 2018	Skripsi	ACC sidang	HA

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER

NAMA : Yunizar Firda Alfianti
NIM : 142310101013
Dosen Pembimbing : Hanny Rasni, S.Kp., M.Kep.

Tanggal	Aktivitas	Rekomendasi	TTD
13/12 2017	Konsultasi Bab 1-4	<ul style="list-style-type: none"> - Perbanyak fenomena di Bab 1 - Gambaran data sekunder di jember - Peran pelayanan kesehatan - Cari angket yang sudah standar 	
20/12 2017	Konsultasi Bab 1-4	<ul style="list-style-type: none"> - Fenomena pengasuhan ortu dengan anak RM - Tambahkan hasil penelitian stres pengasuhan dan mindful parenting - Kebutuhan intervensi keluarga 	
22/12 2017		ACK	
24/01 2018	<ul style="list-style-type: none"> - Kuesioner Mp. dan parenting stres - Bab 3-4 	<ul style="list-style-type: none"> - Kuesioner Mp ambil yang favorable aja - Tambahkan perilaku mindful parenting seperti apa di Bab 2 	

29 / 2018 1		Acc uji validitas	J
20/2018 2	- hasil uji validitas - kuesioner	-Perbaiki kuesioner	J
23/2018 2		Acc penelitian	J
03/2018 4	- Hasil dan pembahasan - Bab. 4	- perbaiki bahasa proposal ngt bahasa - cek tabulasi silang dan coding .	J
16/2018 4	-Tabel deskriptif - Tabel Crosstab	- tabel deskriptif tingkat stress masih terbalik - tampilkan di hasil dan pembahasan .	J
23/2018 5	Bab 4-6	- kemanfaatan lebih aplikatif - pembahasan crosstab - saran.	J
11 / 2018 5		Acc Sidang	J