

**STRATEGI *MINDFUL PARENTING*  
PADA *DUAL CAREERS FAMILY***



**RANITA SARI  
5545152322**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2023**

## ABSTRAK

**Ranita Sari**, Dr. Uswatun Hasanah, M.Si., Prastiti Laras Nugraheni, M.Si., 2023, Strategi *Mindful Parenting* Pada *Dual Careers Family*, Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif mengenai strategi *mindful parenting* pada *dual careers family* yang bertujuan untuk mendeskripsikan hasil survei kuesioner. Metode penelitian ini yang digunakan yakni metode deskriptif. Responden dalam penelitian ini merupakan *dual careers family*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 93 orang. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa variabel *mindful parenting* yang diterapkan oleh *dual careers family* dalam penelitian ini dikategorikan tinggi dengan presentase 53% (49 orang). *Dual Careers Family* yang dikategorikan tinggi dalam dimensi *Being in the moment with the child* sebesar 57%. Sedangkan, *Dual Careers Family* yang dikategorikan tinggi dalam dimensi *Mindful Discipline* sebesar 49%.

**Kata Kunci:** *dual careers family*, *mindful parenting*, strategi.



## ABSTRACT

**Ranita Sari**, Dr. Uswatun Hasanah, M.Si., Prastiti Laras Nugraheni, M.Si., 2023, *Strategy of Mindful Parenting for Dual Careers Family, Family Welfare Education, Faculty of Engineering, Universitas Negeri Jakarta.*

*This study is a descriptive study on mindful parenting strategies in dual careers family which aims to describe the results of a questionnaire survey. This research method used is descriptive method. Respondents in this study were dual careers families. Respondents in this study amounted to 93 people. The results obtained showed that the mindful parenting variable applied by dual careers families in this study was categorized as high with a percentage of 53% (49 people). Dual Careers Family which is categorized as high in the Being in the moment with the child dimension is 57%. Meanwhile, Dual Careers Family which is categorized as high in the Mindful Discipline dimension is 49%.*

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

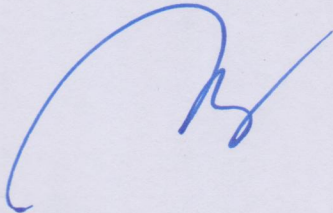


## LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Strategi *Mindful Parenting* Pada *Dual Careers Family*  
Penyusun : Ranita Sari  
NIM : 5545152322  
Pembimbing I : Dr. Uswatun Hasanah, M.Si.  
Pembimbing II : Prastiti Laras Nugraheni, M.Si.  
Tanggal Ujian : 15 Februari 2023

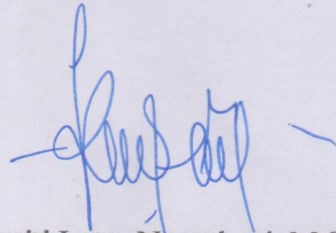
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Uswatun Hasanah, M.Si.  
NIP. 196703261994032001

Pembimbing II



Prastiti Laras Nugraheni, M.Si.  
NIDN. 0017078909

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi  
Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
Universitas Negeri Jakarta



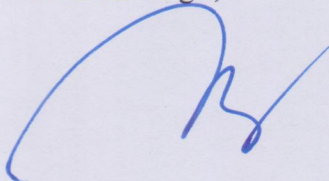
Elmanora, M.Si.  
NIP. 199003082019032019

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Strategi *Mindful Parenting* Pada *Dual Careers Family*  
Penyusun : Ranita Sari  
NIM : 5545152322  
Pembimbing I : Dr. Uswatun Hasanah, M.Si.  
Pembimbing II : Prastiti Laras Nugraheni, M.Si.  
Tanggal Ujian : 15 Februari 2023

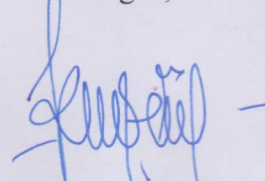
### Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Dr. Uswatun Hasanah, M.Si.  
NIP. 196703261994032001

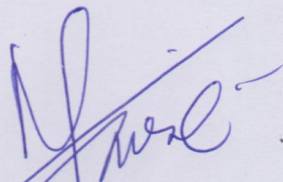
Pembimbing II,



Prastiti Laras Nugraheni, M.Si.  
NIDN. 0017078909

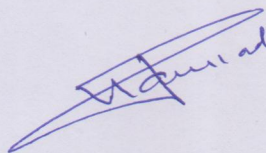
### Pengesahan Panitia Ujian Skripsi:

Ketua Penguji,




Dr. Muh. Faesal, M.H., M.Pd.  
NIDN. 0306127208

Anggota Penguji I,



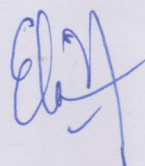
Dr. Hamiyati, M.Si.  
NIP. 195906041984032001

Anggota Penguji II,



Tarma, M.Pd.  
NIP. 198110062012121001

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, M.Si.  
NIP. 199003082019032019

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Februari 2023  
Yang membuat,



Ranita Sari  
No. Reg. 5545152322



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ranita Sari  
NIM : 5545152322  
Fakultas/Prodi : Teknik/Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
Alamat email : miss.ranitars@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi       Tesis       Disertasi       Lain-lain (.....)

yang berjudul :

*Strategi Mindful Parenting Pada Dual Careers Family*

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 15 Februari 2023  
Penulis

(Ranita Sari)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanallahu wa Ta'ala atas karunia dan pertolongan kepada hamba-Nya, sehingga penulis diberi nikmat sehat dan kelancaran dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Strategi *Mindful Parenting* Pada *Dual Careers Family*”.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, do'a-do'a baik, dan dukungan berbagai pihak yang ikhlas mengorbankan waktu dan tenaganya untuk membantu penulis menyusun skripsi ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan dan mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Dr. Uswatun Hasanah, M.Si. selaku Dekan Fakultas Teknik sekaligus Dosen Pembimbing I, dan Penasihat Akademik Pendidikan Kesejahteraan Keluarga sesi 2 angkatan 2015 yang telah sabar menghadapi peneliti serta memberikan dorongan dan bimbingan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
2. Elmanora, M.Si., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan motivasi dan semangat kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian skripsi ini.
3. Prastiti Laras Nugraheni, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Kedua yang senantiasa memberikan dukungan, arahan, motivasi, dan semangat yang membuncah sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Dosen-dosen Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bantuan dan ilmu yang bermanfaat kepada peneliti.
5. Bapak Malik dan Bang Eko selaku staff admin di Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang senantiasa membantu peneliti dalam urusan administrasi program studi.
6. Ibu Soepiyah dan Bapak Djarwanto selaku kedua orang tua tercinta yang senantiasa bersabar, mendepak dalam hangat, menyayangi sepenuh hati, penenang dalam setiap rasa dan nuansa serta pelindung tak bersayap.



7. Mas Juaremi, Mbak Endang Indriyani, Mas Agus Pramono, Mas Endang Suryono, Mbak Endang Sulistyowati, Mbak Riyani, dan Dian Widiasti yang selalu memberikan penguatan sehingga asa senantiasa menyala.
8. Para ipar dan keponakan-keponakan tersayang yang senantiasa menyemangati.
9. Keluarga besar (alm.) Mbah Sawab dan (almh.) Mbah Sarni yang selama ini menanti kelulusan cucu/keponakan/sepupunya.
10. Rizka Amalia Ramadhana, Zara Chairany, Sheila Khoirunnisa, Nurul Warits Marinsa Putri, Salwa Mufida, Ridho Idham Anwar, dan teman-teman seperjuangan program studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga angkatan 2015.

Ucapan terima kasih juga diberikan kepada pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini. Peneliti telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak terlepas dari kemampuan, pengetahuan dan pengalaman peneliti yang masih terbatas, sehingga peneliti senantiasa mengharapkan kepada pembaca untuk memberikan saran dan kritiknya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu di bidang Ilmu Keluarga bagi para pembaca. *Aamiin Ya Robbal Alaamiin.*

Jakarta, Februari 2023



Ranita Sari

## DAFTAR ISI

<b>SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Perumusan Masalah .....	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
1.5.1 Kegunaan Teoritis .....	5
1.5.2 Kegunaan Praktis .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>7</b>
2.1 Kerangka Teoritik .....	7
2.1.1 Mindful Parenting .....	7
2.1.2 <i>Dual Careers Family</i> .....	10
2.2 Penelitian yang Relevan .....	12
2.3 Kerangka Berpikir .....	13
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>15</b>
3.1 Tujuan Penelitian .....	15
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	15
3.3 Metode Penelitian.....	15
3.4 Populasi dan Sampel .....	15
3.4.1 Populasi Peneltian .....	15
3.4.2 Sampel .....	15
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	16
3.5.1 Instrumen Variabel <i>Mindful Parenting</i> .....	16
3.6 Teknik Analisis Data.....	17
3.6.1 Mean, Median, dan Modus .....	18
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>20</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	20
4.2 Deskripsi Karakteristik Responden.....	20

4.3	Deskripsi Data Variabel Penelitian .....	29
4.4	Deskripsi Variabel <i>Mindful Parenting</i> .....	50
4.4.4	Mean, Median, Modus, dan Standar Deviasi .....	52
4.5	<i>Mindful Parenting</i> berdasarkan Karakteristik Responden .....	52
4.6	Hasil Penelitian .....	59
4.7	Pembahasan.....	61
4.8	Keterbatasan Penelitian.....	65
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>		<b>66</b>
5.1	Kesimpulan .....	66
5.2	Implikasi.....	66
5.3	Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>74</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>		<b>82</b>

