

**PENGARUH *MINDFUL PARENTING* TERHADAP *PARENTING STRESS*
PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK REMAJA**



Oleh:

Lu'lu Nur Ajizah

1801619005

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2023

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN
PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Mindful Parenting Terhadap Parenting Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Remaja”

Nama Mahasiswa : Lu'lu Nur Ajizah
Nomor Registrasi : 1801619005
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 12 Juli 2023

Pembimbing I






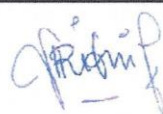
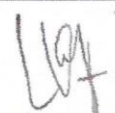
Adhissa Qonita, M.Psi.
NIP. 199211032020122016

Pembimbing II



Liza Yudhita Widyastuti, M.Psi.
NIP. 199104252022032009

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		07/07/23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		27/07/23
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***		27 Juli 2023
Fitri Lestari Issom, M.Si (Anggota)****		27 Juli 2023
Lupi Yudhaningrum, M.Psi., Psikolog (Anggota)		27 Juli 2023

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Lu'lu Nur Ajizah
Nomor Registrasi : 1801619005
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "*Pengaruh Mindful Parenting terhadap Parenting Stress pada Ibu yang Memiliki Anak Remaja*" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2023.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 19 September 2023

Yang Membuat Pernyataan


(Lu'lu Nur Ajizah)


LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Allah tidak membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah : 286)

“Believe in yourself and all your possibilities even the small once. You are the only one who create your future.”

“Setetes keringat orang tuaku, seribu langkahku untuk maju.”



Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yang selama ini selalu memberikan doa, dukungan, semangat, bantuan, kasih sayang dan menyakinkan saya bahwa saya mampu menyelesaikan skripsi ini. Lalu untuk adik-adik dan teman-teman saya yang selalu memberikan dukungan, bantuan dan hiburan selama saya mengerjakan skripsi ini. Tidak lupa saya persembahkan skripsi ini untuk diri saya sendiri sebagai bentuk apresiasi karena telah berusaha dan berjuang serta mampu bertahan hingga saat ini.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Lu'lu Nur Ajizah
NIM : 1801619005
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : luluajizah@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 :

Pengaruh *Mindful Parenting* terhadap *Parenting Stress* pada Ibu yang Memiliki Anak Remaja.

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, 14 September 2023

Penulis



(Lu'lu Nur Ajizah)

LU'LU NUR AJIZAH

PENGARUH MINDFUL PARENTING TERHADAP PARENTING STRESS
PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK REMAJA

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri
Jakarta 2023.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindful parenting* terhadap *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak remaja. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak remaja berjumlah 286 orang. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) yang dikembangkan oleh McCaffrey (2017) untuk mengukur variabel *mindful parenting* dan *Parental Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Berry & Jones (1995) untuk mengukur variabel *parenting stress*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *mindful parenting* memberikan pengaruh terhadap *parenting stress* ($r^2 = .099$, 9.9%). Pengaruhnya adalah ketika ibu memiliki *mindful parenting* yang tinggi, maka *parenting stress* ibu rendah.

Kata Kunci: *Parenting Stress*, *Mindful Parenting*, Ibu, Remaja.

LU'LU NUR AJIZAH

**THE EFFECT OF MINDFUL PARENTING ON PARENTING STRESS IN
MOTHER WHO HAVE CHILDREN IN ADOLESCENCE**

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Major of Psychology Faculty of Psychology Education, State University of
Jakarta 2023.*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of mindful parenting on parenting stress in mothers who have children in adolescence. This study uses quantitative methods. The population and sample in this study were mothers who had 286 children in adolescence. The measuring instrument used in this research is Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) developed by McCaffrey (2017) to measure the Mindful Parenting variable and the Parental Stress Scale (PSS) developed by Berry & Jones (1995) to measure the Parenting Stress variable. The results in this study showed that mindful parenting had an effect on parenting stress ($r^2 = .099$, 9.9%). The effect is that when the mother has high mindful parenting, then the mother's parenting stress is low.

Keywords: Parenting Stress, Mindful Parenting, Mothers, Adolescents.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur terpanjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Mindful Parenting* terhadap *Parenting Stress* pada Ibu yang Memiliki Anak Remaja”. Skripsi ini dibuat sebagai bukti pertanggungjawaban peneliti dan juga sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa dalam proses penyelesaian skripsi ini tentu tidak terlepas dari berbagai bantuan, dukungan, bimbingan dan saran dari banyak pihak. Oleh sebab itu, sudah selayaknya peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si. selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II fakultas Pendidikan psikologi Universitas Negeri Jakarta, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M-Psi. selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan saran, dan mengarahkan peneliti dari proses awal penyusunan hingga akhir penyusunan skripsi ini. Terimakasih untuk kesabaran dan motivasi yang diberikan kepada peneliti.
5. Ibu Liza Yudhita Widyastuti, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan semangat selama proses penyusunan skripsi.
6. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah membimbing dan memberikan masukan selama masa perkuliahan di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing, mengajar dan mendidik peneliti dari semester awal hingga akhir.
8. Seluruh staf administrasi dan karyawan administrasi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu mengurus segala keperluan administrasi selama perkuliahan.
9. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Orang tua tercinta, Ayah Sukmo Setiadi dan Ibunda Nuraeni Yusuf, yang selalu hadir dengan cinta, doa, dukungan, bantuan, sekaligus kekuatan terbesar bagi peneliti untuk terus belajar dan tetap kuat ketika menghadapi situasi tersulit sekalipun. Terimakasih selalu sabar mendengarkan cerita peneliti baik suka maupun duka selama penyusunan skripsi ini serta selalu percaya dan meyakinkan peneliti bahwa peneliti mampu melewati ini dengan kemampuan yang peneliti miliki.
11. Saudara-saudari terkasih, M.Nur Iman Rifa'i dan Putri Ramadhani, yang juga turut memberikan doa, dukungan, dan bantuan untuk kelancaran peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
12. Keluarga besar peneliti yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang selalu memberikan doa, semangat, dan bantuan demi kelancaran menyelesaikan skripsi ini. Tiada hentinya peneliti bersyukur dikaruniai keluarga yang sangat suportif.
13. Teman-teman dekat peneliti semasa perkuliahan 'Selusin', Samira, Salsabila, Nabila, Bintang, Chiszky, Clarisya, Arizka, Irena, Syifa, Mahsya, dan Kea, yang sudah saling membantu, memberikan dukungan, berbagi cerita hingga canda tawa, serta berkeluh kesah bersama dari awal perkuliahan sampai pada saat mengerjakan skripsi ini
14. Teman-teman kost peneliti, Kak Shania, Zahra, Tania, Aqila, Nisa, dan Dania, yang selalu membantu, menemani, memberikan semangat kepada peneliti selama mengerjakan skripsi ini.
15. Teman dekat peneliti, Avi Azzahra, Tami, Ajeng, yang selalu memberikan dukungan, doa, membantu dan menjadi tempat peneliti berkeluh kesah.

16. Teman-teman peneliti lainnya yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah membantu dan mendukung peneliti dalam perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.
17. Teruntuk idola saya Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook (BTS) yang telah memberikan dukungan dan motivasi secara tidak langsung kepada peneliti dalam mengerjakan skripsi ini melalui karya-karyanya, serta selalu memberikan hiburan dan menjadi moodbooster disaat peneliti lelah. Terimakasih sudah selalu menjadi tempat untuk pulang.
18. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Terimakasih telah berjuang bersama melawan semua ini. Terimakasih karena tidak pernah menyerah dan selalu yakin bahwa kita mampu. Terimakasih telah menjadi diriku sendiri dengan versi terbaik yang kita miliki.

Terlebih dari itu, penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu dan terkait secara langsung dalam proses pengerjaan skripsi ini.

Meski demikian, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari kekurangan. Sehingga peneliti secara terbuka menerima segala kritik dan saran positif dari pembaca.ataupun peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi.

Jakarta, 6 Juli 2023

Lu'lu Nur Ajizah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Batasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2 Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 <i>Parenting Stress</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Parenting</i>	11
2.1.2 Definisi <i>Stress</i>	11
2.1.3 Definisi <i>Parenting Stress</i>	12
2.1.4 Dimensi <i>Parenting Stress</i>	13
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi <i>Parenting Stress</i>	13
2.1.6 Dampak <i>Parenting Stress</i>	17
2.1.7 Alat Ukur <i>Parenting Stress</i>	18
2.2 <i>Mindful Parenting</i>	19

2.2.1 Definisi <i>Parenting</i>	19
2.2.2 Definisi <i>Mindfulness</i>	19
2.2.3 Definisi <i>Mindful Parenting</i>	20
2.2.4 Dimensi <i>Mindful Parenting</i>	21
2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi <i>Mindful Parenting</i>	21
2.2.6 Alat Ukur <i>Mindful Parenting</i>	22
2.3 Ibu.....	24
2.4 Remaja.....	25
2.5 Peran Ibu terhadap Remaja.....	26
2.6 Hubungan antara Variabel <i>Mindful Parenting</i> dan <i>Parenting Stress</i>	27
2.7 Kerangka Konseptual	28
2.8 Hipotesis.....	29
2.9 Kajian Penelitian yang Relevan	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Tipe Penelitian	34
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	34
3.2.1 Definisi Konseptual	34
3.2.2 Definisi Operasional	35
3.3 Subjek Penelitian.....	36
3.3.1 Populasi.....	36
3.3.2 Sampel	36
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.5 Instrumen Penelitian.....	37
3.5.1 Instrumen <i>Parenting Stress</i>	37
3.5.2 Instrumen <i>Mindful Parenting</i>	38
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas	39
3.6.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Parenting Stress</i>	40
3.6.2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Mindful Parenting</i>	41
3.7 Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Gambaran Responden.....	44
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	44
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	45
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	46

4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Status Pekerjaan	46
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Total Penghasilan Keluarga per Bulan	47
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Jumlah Anak	48
4.1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Usia Anak Remaja yang Dimiliki.....	48
4.2 Prosedur Penelitian.....	49
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	49
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	50
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	50
4.3.1 Data Deskriptif <i>Parenting Stress</i>	50
4.3.1 Data Deskriptif <i>Mindful Parenting</i>	52
4.3.3 Uji Normalitas.....	54
4.3.3 Uji Linearitas	55
4.3.5 Uji Korelasi.....	55
4.3.6 Uji Analisis Regresi	56
4.4 Tabulasi Silang	57
4.4.1 Tabulasi Silang <i>Parenting Stress</i>	57
4.4.1 Tabulasi Silang <i>Mindful Parenting</i>	59
4.5 Pembahasan	60
4.6 Keterbatasan Penelitian	64
BAB V_KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	65
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Implikasi	65
5.3 Saran	66
5.3.1 Bagi para ibu yang memiliki anak remaja	66
5.3.2 Bagi peneliti selanjutnya.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....	29
Gambar 4. 1 Diagram Data Deskriptif <i>Parenting Stress</i>	51
Gambar 4. 2 Diagram Data Deskriptif <i>Mindful Parenting</i>	53



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint <i>Parental Stress Scale</i>	37
Tabel 3. 2 Skoring <i>Parental Stress Scale</i>	38
Tabel 3. 3 Blueprint <i>Mindful Parenting</i>	39
Tabel 3. 4 Skoring <i>Mindful Parenting</i>	39
Tabel 3. 5 Kaidah Reliabilitas Guilford	40
Tabel 3. 6 Validitas dan Reliabilitas <i>Parental Stress Scale</i>	40
Tabel 3. 7 Validitas dan Reliabilitas <i>Parental Stress Scale</i>	41
Tabel 3. 8 Validitas dan Reliabilitas MIPQ	41
Tabel 3. 9 Validitas dan Reliabilitas MIPQ	42
Tabel 4. 1 Gambaran Usia Responden	44
Tabel 4. 2 Gambaran Domisili Responden	45
Tabel 4. 3 Gambaran Tingkat Pendidikan Responden	46
Tabel 4. 4 Gambaran Status Pekerjaan Responden	46
Tabel 4. 5 Gambaran Total Penghasilan Keluarga per Bulan Responden	47
Tabel 4. 6 Gambaran Jumlah Anak Responden	48
Tabel 4. 7 Gambaran Usia Anak Remaja Responden	48
Tabel 4. 8 Data Deskriptif <i>Parenting Stress</i>	51
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor <i>Parenting Stress</i>	52
Tabel 4. 10 Data Deskriptif <i>Mindful Parenting</i>	53
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor <i>Mindful Parenting</i>	54
Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas Variabel	55
Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas Variabel	55
Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi Variabel	56
Tabel 4. 15 Hasil Uji Regresi Variabel	56
Tabel 4. 16 Hasil Uji Koefisien Determinasi	57
Tabel 4. 17 Tabulasi Silang <i>Parenting Stress</i> dan Data Demografi	57
Tabel 4. 18 Tabulasi Silang <i>Mindful Parenting</i> dan Data Demografi	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner.....	73
Lampiran 2. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas.....	76
Lampiran 3. Data Demografi	80
Lampiran 4. Analisis Deskriptif.....	86
Lampiran 5. Uji Normalitas	87
Lampiran 6. Uji Linearitas	87
Lampiran 7. Uji Korelasi.....	87
Lampiran 8. Uji Regresi.....	88
Lampiran 9. Tabulasi Silang.....	88

