

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFUL PARENTING* DENGAN  
STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI  
ANAK USIA *MIDDLE CHILDHOOD***

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**NURUL DWI PUTRI RAMADHINI**

**NBI : 1511900163**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2023**

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFUL PARENTING* DENGAN  
STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI  
ANAK USIA *MIDDLE CHILDHOOD***

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**NURUL DWI PUTRI RAMADHINI**

**NBI : 1511900163**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2023**

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFUL PARENTING* DENGAN  
*STRES PENGASUHAN* PADA IBU YANG MEMILIKI  
ANAK USIA *MIDDLE CHILDHOOD***

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**NURUL DWI PUTRI RAMADHINI**

**NBI : 1511900163**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2023**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Dwi Putri Ramadhini

NPM : 1511900163

Program Studi : Psikologi

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara *Mindful Parenting* Dengan Stres Pengasuhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Usia *Middle Childhood*” tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surabaya, 4 Maret 2023



Nurul Dwi Putri Ramadhini

1511900163



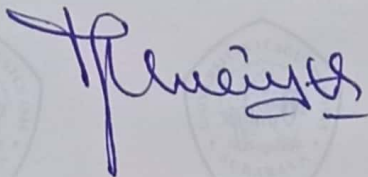
**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**NAMA** : NURUL DWI PUTRI RAMADHINI  
**NBI** : 1511900163  
**JUDUL** : HUBUNGAN ANTARA *MINDFUL PARENTING*  
DENGAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG  
MEMILIKI ANAK USIA *MIDDLE CHILDHOOD*

Surabaya, 5 Maret 2023

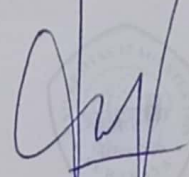
Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I



Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes

Dosen Pembimbing II



Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 26 Juni 2023

Dewan Penguji :

1. Amherstia Pasca Rina, M.Psi Psikolog

.....

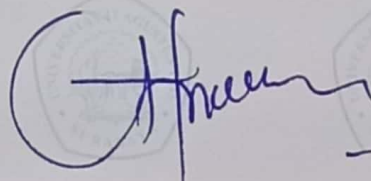
2. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M. Kes

.....

3. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si

.....

Mengesahkan Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Dekan,



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN  
JL. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TLP. 031 593 1800 (Ext. 311)  
e-mail : perpustakaan@untag-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN  
AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Dwi Putri Ramadhini  
NBI/NPM : 1511900163  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : ~~Tugas Akhir/Skripsi/ Tesis/ Disertasi/ Laporan Penelitian~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**"Hubungan antara Antara *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan Pada Ibu yang Memiliki Anak Usia *Middle Childhood*".**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Pada tanggal : 10 Juli 2023

Yang Menyatakan,



(Nurul Dwi Putri Ramadhini)

\*Coret yang tidak perlu

## HALAMAN MOTTO

**“Jangan terlalu ambil hati ucapan seseorang, kadang manusia punya mulut  
tapi belum tentu punya pikiran”**

**(Albert Einstein)**

**“Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri  
dan tinggalkanlah jejak”**

**(Ralph Waldo Emerson)**

**“Ini hanya tidak mudah, bukan tidak mungkin”**



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan karya ini...

Untuk Bapak dan Ibu yang selalu medoakan dan memberi motivasi terbesar sampai saya mampu menyelesaikan skripsi ini.

Untuk diri saya sendiri yang selalu mencoba dan berani menghadapi resiko apapun demi kebaikan kedepannya.

Serta untuk teman, sahabat, keluarga dan pasangan saya yang sudah membantu dan mensupport agar skripsi ini selesai. Semoga karya pada skripsi ini dapat bermanfaat.

## CURRICULUM VITAE

### A. Identitas Diri

Nama : Nurul Dwi Putri Ramadhini  
Tempat Lahir : Pangkalanbun  
Tanggal Lahir : 13 Desember 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Kecamatan Pilangkenceng, Desa Pilangkenceng,  
RT/010 RW/004  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Email : [nuruldwiputriramadhini@gmail.com](mailto:nuruldwiputriramadhini@gmail.com)  
No. Telephone : 085843725287



### B. Riwayat Pendidikan

(2006-2012) : SDN Pulo Lor 1 Jombang  
(2012-2015) : SMPN 2 Peterongan Jombang  
(2015-2018) : SMA PGRI 2 Jombang  
(2019-Sekarang) : S1 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### C. Kemampuan

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Pasif)
3. Administrasi Alat Tes Psikologi
4. Ms. Office (Word, Power Point, Excel)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'alla atas rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan penulisan karya ini dengan tepat waktu, begitu juga sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada Rasulullah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam. Dalam karya yang berjudul " Hubungan Antara *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Usia *Middle Childhood* ". Peneliti mengucapkan terima kasih atas dukungan, bimbingan serta bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak yakni :

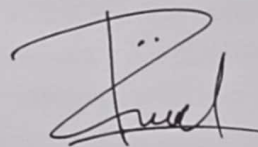
1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., SPAI selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan juga sebagai Dosen Pembimbing Akademik selama peneliti menjadi mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan menyupport penuh peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
5. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan menyupport penuh peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
6. Joko Santoso dan Magfirotun Rofi'ah, selaku kedua orangtua peneliti yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil dan doanya selama ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.
7. Rosalia Prastasi Lova selaku kakak kandung peneliti terimakasih telah menjadi pendukung dan pendengar terbaik, menjalani suka duka berdua dengan peneliti dalam kondisi apapun dan terimakasih telah menggantikan peran bapak dan ibu untuk peneliti ketika masih duduk di bangku sekolah dasar hingga sekarang.
8. Akira Afsheen Lovin dan Bilfaqih Farundia Hairudin selaku keponakan peneliti terimakasih telah lahir ke dunia dan mewarnai hari-hari peneliti.
9. Calvin Putra Hardiantono selaku tunangan peneliti saat ini, terimakasih telah kebersamai peneliti selama penyusunan dan pengerjaan skripsi dalam kondisi apapun. Terimakasih telah menjadi rumah yang tidak hanya berupa tanah dan bangunan.

10. Dewi Ayu Alfitri, Gaffela Seirena Mayory, Ali Masyuri, dan Nurul Firdaus, selaku teman sejak awal masuk kuliah yang selalu menjalani suka duka bersama, dan mewarnai hari-hari peneliti selama di kampus.
11. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah meluangkan waktunya dalam mengajar, mendidik, membimbing dan memberikan ilmu tanpa pamrih.
12. Seluruh staff TU Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu dalam mengurus segala macam administrasi.
13. Kepada responden penelitian yang sudah menyempatkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian, peneliti ucapkan terimakasih.

Dalam karya ini tidak lepas dari kekurangan. Oleh karena itu, diharapkan pembaca dapat memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam penyempurnaan karya ini. Dengan demikian karya ini dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dan kemajuan dalam dunia pendidikan.

Surabaya, 3 Mei 2023

Peneliti



**Nurul Dwi Putri Ramadhini**



# HUBUNGAN ANTARA *MINDFUL PARENTING* DENGAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA *MIDDLE CHILDHOOD*

Nurul Dwi Putri Ramadhini

Program Studi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[nuruldwiputriramadhini@gmail.com](mailto:nuruldwiputriramadhini@gmail.com)

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *mindful parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia *middle childhood* di lembaga anak hebat (AHE) Morosunggingan Jombang. Penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 orang ibu. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan *skala mindful parenting* dan stres pengasuhan. Proses analisis data menggunakan korelasi *Spearman Rho* dengan bantuan SPSS 22. Diperoleh hasil  $-0,425$  dengan  $p=0,02$  ( $p<0,05$ ). Artinya ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan, semakin tinggi *mindful parenting* maka semakin rendah stres pengasuhan pada ibu. Sebaliknya, semakin rendah *mindful parenting*, maka semakin tinggi tingkat stres pengasuhan pada ibu. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, diterima.

**Kata kunci :** *Middle Childhood, Mindful Parenting, Stres Pengasuhan*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFUL PARENTING AND  
PARENTING STRESS IN MOTHERS OF MIDDLE CHILDHOOD-  
AGED CHILDREN**

**Nurul Dwi Putri Ramadhini**

Program Studi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[nuruldwiputriramadhini@gmail.com](mailto:nuruldwiputriramadhini@gmail.com)

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the relationship between mindful parenting and parenting stress in mothers who have children of middle childhood age at the great children's institution (AHE) Morosunggingan Jombang. This research is included in correlational research. The sample in this study were 50 mothers. The sampling technique used was purposive sampling. Data collection using mindful parenting scale and parenting stress. The data analysis process used Spearman Rho correlation with the help of SPSS 22. The results obtained were -0.425 with  $p=0.02$  ( $p<0.05$ ). This means that there is a negative and significant relationship between mindful parenting and parenting stress, the higher the mindful parenting, the lower the parenting stress in mothers. Conversely, the lower the mindful parenting, the higher the level of parenting stress in mothers. Thus, the hypothesis proposed in this study is accepted.*

**Keywords :** Middle Childhood, Mindful Parenting, parenting stress

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN ...	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
<i>CURRICULUM VITAE</i> .....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK.....	xii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiii
DAFTAR ISI .....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.    Permasalahan .....	1
1.    Latar Belakang Masalah.....	1
2.    Rumusan Masalah.....	4
B.    Tujuan dan Manfaat.....	5
1.    Tujuan Masalah.....	5
2.    Manfaat Penelitian .....	5
C.    Keaslian Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A.    Stres Pengasuhan .....	9
1.    Pengertian Stres Pengasuhan .....	9

2.	Aspek-aspek Stres Pengasuhan.....	10
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Stres Pengasuhan.....	12
4.	Dampak Stres Pengasuhan .....	14
5.	Karakteristik Anak Usia <i>Middle Childhood</i> .....	15
B.	<i>Mindful Parenting</i> .....	16
1.	Pengertian <i>Mindful Parenting</i> .....	16
2.	Aspek-aspek <i>Mindful Parenting</i> .....	17
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Mindful Parenting</i> ....	19
4.	Dampak Positif <i>Mindful Parenting</i> Bagi Anak.....	20
C.	Kerangka Berpikir .....	21
D.	Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....		25
A.	Populasi dan Partisipan .....	25
1.	Populasi .....	25
2.	Partisipan.....	25
3.	Prosedur Penelitian.....	25
B.	Disain Penelitian.....	26
C.	Instrumen Pengumpul Data.....	27
1.	Skala 1 Stres Pengasuhan.....	27
2.	Skala 2 <i>Mindful Parenting</i> .....	34
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data .....	39
1.	Uji Prasyarat.....	39
2.	Analisis Data .....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		43
A.	Hasil Penelitian.....	43
1.	Data Demografi Partisipan Penelitian .....	43



2.	Hasil Uji Korelasi <i>Mindful Parenting</i> dan Stres Pengasuhan.....	44
B.	Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....		47
A.	Kesimpulan .....	47
B.	Saran.....	47
1.	Bagi Subjek Penelitian .....	47
2.	Peneliti Selanjutnya .....	48
DAFTAR PUSTAKA .....		49
LAMPIRAN .....		51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir .....	22
----------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skoring Skala .....	27
Tabel 2 Blue Print Skala Stres Pengasuhan.....	29
Tabel 3 Rangkuman Hasil Validitas Aitem Skala Stres Pengasuhan .....	32
Tabel 4 Rangkuman Hasil Reliabilitas Aitem Skala Stres Pengasuhan.....	33
Tabel 5 Blue Print Skala <i>Mindful Parenting</i> .....	35
Tabel 6 Rangkuman Hasil Validitas Aitem Skala <i>Mindful Parenting</i> .....	36
Tabel 7 Rangkuman Hasil Reliabilitas Aitem Skala <i>Mindful Parenting</i> .....	38
Tabel 8 Hasil Uji Normalitas.....	39
Tabel 9 Hasil Uji Linieritas .....	40
Tabel 10 Tingkat Hubungan Kolerasi .....	41
Tabel 11 Rekapitulasi Usia .....	43
Tabel 12 Rekapitulasi Jenis Kelamin.....	43
Tabel 13 Hasil Analisis Data Korelasi <i>Spearman Rho</i> .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print Skala Stres Pengasuhan .....	51
Lampiran 2 Blue Print <i>Mindful Parenting</i> .....	57
Lampiran 3 Tabulasi Skala Stres Pengasuhan.....	63
Lampiran 4 Tabulasi Data Skala <i>Mindful Parenting</i> .....	70
Lampiran 5 Informed Consent.....	76
Lampiran 6 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Pengasuhan.....	84
Lampiran 7 Uji Validasi dan Reliabilitas Skala <i>Mindful Parenting</i> .....	88
Lampiran 8 Uji Normalitas.....	93
Lampiran 9 Uji Linieritas .....	93
Lampiran 10 Uji Kolerasi <i>Spearman Rho</i> .....	94
Lampiran 11 Surat Pengantar Penelitian .....	95