

INFORMASI ARTIKEL

Received: July, 01, 2025

Revised: July, 12, 2025

Available online: July, 14, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mhc>

Mindful parenting sebagai pendekatan untuk mengatasi *work-family conflict* pada ibu bekerja

Rini Liana Dewi*, Muhammad Antos Riady, Putri Puspita Sari, Rulia Hanifah

Psikologi, Universitas Syiah Kuala

Korespondensi Penulis: Rini Liana Dewi. *Email: rinilianadewi@usk.ac.id

Abstract

Background: Working mothers face challenges in juggling their dual roles as employees and primary caregivers at home, which often leads to work-family conflict. This conflict is exacerbated by feelings of guilt for not being able to fully accompany their children, as well as concerns about the quality of substitute care.

Purpose: To examine the relationship between mindful parenting and work-family conflict among working mothers who leave their children in childcare, in order to determine the extent to which mindful parenting can contribute to reducing conflict between work and family demands.

Method: The approach used in this study was quantitative with a correlational design involving working mothers who left their children in Aceh. The instruments used were the Mindful Parenting Questionnaire and the Work-Family Conflict Scale.

Results: Pearson's correlation test showed no significant relationship between mindful parenting and work-family conflict, indicating that mindful parenting is not the only factor that influences the role conflict of working mothers.

Conclusion: These findings open up opportunities to explore other factors that contribute to work-family conflict.

Keyword: Mindful Parenting; Working Mother; Work-Family Conflict.

Pendahuluan: Ibu bekerja menghadapi tantangan dalam menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pengasuh utama anak di rumah yang kerap menimbulkan *work-family conflict*. Konflik ini diperburuk oleh perasaan bersalah karena tidak dapat mendampingi anak secara penuh, serta kekhawatiran terhadap kualitas pengasuhan pengganti.

Tujuan: Untuk mengkaji hubungan antara mindful parenting dan work-family conflict pada ibu bekerja yang menitipkan anak, guna mengetahui sejauh mana kesadaran penuh dalam pengasuhan dapat berkontribusi dalam menurunkan konflik antara tuntutan pekerjaan dan keluarga.

Metode: Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan korelasional dengan partisipan ibu bekerja yang menitipkan anak di Aceh. Instrumen yang digunakan adalah Mindful Parenting Questionnaire dan Work-Family Conflict Scale.

Hasil: Uji korelasi Pearson menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara mindful parenting dan work-family conflict yang mengindikasikan bahwa mindful parenting bukan satu-satunya factor yang memengaruhi konflik peran ibu bekerja.

Simpulan: Temuan ini membuka peluang untuk menelusuri factor-faktor lain yang berkontribusi terhadap work-family conflict.

Kata Kunci: Ibu Bekerja; Mindful Parenting; Work-Family Conflict.

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1126>

PENDAHULUAN

Fenomena ibu yang turut berperan dalam dunia kerja kini menjadi hal yang umum dijumpai di Indonesia. Jumlah perempuan yang tergolong sebagai pekerja di Indonesia tercatat sebanyak 54.4 juta orang. Alasan yang mendorong seorang ibu untuk bekerja antara lain adalah untuk turut serta memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, memperoleh pengalaman, mewujudkan aktualisasi diri, memiliki kemandirian finansial, mengaplikasikan pengetahuan atau keahlian yang dimiliki, serta mencapai cita-cita sebagai wanita karir (Fajriyati, Lestari & Hertinjung, 2022). Ibu yang bekerja dihadapkan pada dua harapan peran yang bertolak belakang (Somashekher, 2018). Di satu pihak, ibu yang bekerja dituntut untuk menunjukkan loyalitas, bersikap aktif, memiliki daya saing, visioner, serta menjalankan peran secara profesional. Sementara itu, dalam lingkup keluarga, mereka juga diharapkan tetap mampu menghadirkan kehangatan, menunjukkan kelembutan, peka terhadap kebutuhan emosional, dan fleksibel dalam menghadapi berbagai situasi. Selain itu, ibu yang bekerja juga memiliki tugas rumah tangga yang tidak berkesudahan, berulang-ulang dan rutin seperti: berbelanja, mengawasi anak, membersihkan, memasak dan mencuci pakaian (Santrock, 2017). Pada sisi lain perempuan juga memiliki peran sebagai pekerja yang dituntut untuk dapat berhasil pada dunia kerjanya (Permatasari & Mulyana, 2023). Ibu yang memilih untuk bekerja mungkin akan merasakan bertambahnya tanggung jawab, kehilangan kebebasan dan perubahan hubungan dalam keluarga. Selain itu, ketika meninggalkan anak untuk bekerja dalam waktu yang lama dapat menimbulkan perasaan khawatir serta tekanan akibat ketidakmampuan dalam memenuhi peran sebagai pengasuh dan juga beban dari lingkungan kerja yang pada akhirnya dapat memicu munculnya rasa bersalah, kelelahan dan ketidakstabilan emosi (Hansen, James & Cramer, 2024).

Keterlibatan ibu dalam dua peran sekaligus, yakni sebagai pekerja dan pengasuh keluarga, berpotensi menimbulkan ketegangan yang dikenal sebagai *work-family conflict* (Wahab, Yasrie, & Anwar, 2019). Konflik ini muncul karena adanya tuntutan yang bersamaan antara pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Ketika seorang ibu harus bekerja di luar rumah, ia terpaksa meninggalkan

anak yang masih memerlukan perhatian serta pengasuhan secara langsung (Hartati, 2024). Aktivitas ganda yang dijalankan secara berkelanjutan seringkali memunculkan kesulitan bagi ibu bekerja dalam menjaga keseimbangan antara peran profesional dan peran domestik (Christianty & Partasari, 2021). Perempuan yang bekerja sering kali diliputi perasaan bersalah serta kesedihan akibat keterbatasan waktu untuk berinteraksi dan menjalankan perannya di lingkungan keluarga (Haslam, Patrick & Kirby, 2015). Salah satu bentuk konflik peran yang dialami oleh ibu bekerja mencakup rasa khawatir ketika harus meninggalkan anak dalam pengasuhan orang lain, serta munculnya perasaan sedih akibat keterbatasan waktu yang dapat dihabiskan bersama anak (Fajriyati, Lestari & Hertinjung, 2022). Terlebih lagi biasanya pandangan yang tumbuh dalam adat istiadat yang menyebutkan bahwa anak adalah tanggung jawab pengasuh utama yaitu ibu (Singh, 2019). Perasaan bersalah yang dirasakan ibu bekerja dapat berkembang menjadi penyesalan atas keputusan menjadi wanita karir, yang pada akhirnya bisa mendorong mereka untuk berhenti dari pekerjaannya (Anita, Abdillah, Faizal & Sari, 2020; Krishnan, 2024). Hal yang dapat mengurangi perasaan bersalah pada ibu yang bekerja adalah meninggalkan anak bersama pengasuh yang dianggap mampu merawat anak. Ibu yang bekerja kemungkinan akan menitipkan anak untuk diasuh oleh nenek atau pengasuh yang dipercaya. Selain itu, taman penitipan anak (*daycare*) merupakan salah satu alternatif yang dapat dimanfaatkan oleh ibu bekerja sebagai fasilitas untuk memberikan pengasuhan perlingungan dan perawatan bagi anak. Tempat penitipan anak idealnya berperan sebagai langkah pencegahan terhadap kekhawatiran orang tua mengenai kemungkinan anak mengalami keterlantaran, dengan menyediakan layanan pengasuhan, perawatan, pendidikan, serta pendampingan bagi anak selama orang tua menjalankan tanggung jawab pekerjaan (Syamsulanjari, Muarifah & Mujidin, 2019). Kondisi ini bertolak belakang dengan kondisi saat ini yaitu banyak beredar berita negatif mengenai penyalahgunaan terhadap anak di fasilitas *daycare* maupun pengasuh yang dipercaya (Patil, 2017).

Fenomena ini semakin relevan dengan meningkatnya

Rini Liana Dewi*, Muhammad Antos Riady, Putri Puspita Sari, Rulia Hanifah

Psikologi, Universitas Syiah Kuala

Korespondensi Penulis: Rini Liana Dewi. *Email: rinilianadewi@usk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhcv4i2.1126>

kasus kekerasan terhadap anak di fasilitas penitipan anak yang marak diberitakan dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2024, seorang anak yang ditiptikan pada sebuah daycare di Pekan Baru mengalami kekerasan dengan cara mulutnya ditutup menggunakan lakban dan kakinya diikat, tidak diberi makan agar tidak buang air besar (Miranti, 2024). Kasus lainnya juga ditemukan di Depok, dari CCTV ditemukan bahwa terjadi penyiksaan pada anak usia 2 tahun yang dilakukan oleh ketua yayasan yaitu berupa pemukulan pada beberapa bagian tubuh dan tendangan pada bagian perut sampai terjatuh serta mendapatkan penusukan pada bagian punggung. Di Surabaya juga terjadi penyiksaan pada anak berusia tiga tahun oleh pengasuh yang sudah dipercaya oleh orang tuanya ketika sedang bekerja di luar kota (Rohman, 2024). Fenomena seperti ini semakin menambah konflik peran dan perasaan bersalah dalam diri ibu pekerja karena tidak memiliki waktu penuh untuk anak dan menitipkan anak.

Konflik yang terjadi antara tanggung jawab di tempat kerja dan dalam keluarga dikenal dengan istilah *work-family conflict*. *Work-family conflict* adalah kondisi konflik peran yang terjadi ketika tuntutan dari peran pekerjaan dan peran keluarga saling berlawanan sehingga sulit untuk diseimbangkan dalam waktu yang bersamaan. *Work-family conflict* dapat menyebabkan stress, depresi, meningkatkan frekuensi ketidakhadiran dan pergantian pegawai, mengurangi loyalitas terhadap organisasi, menurunkan rasa puas dalam pekerjaan, dan mengganggu peran serta fungsi dalam keluarga (Balmforth & Gardner, 2016). *Work-family conflict* dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis (Anggarawati & Thamrin, 2020), tingkat kepuasan hidup (Christy & Yan, 2020) serta kebahagiaan (Anugrahany, 2020). Kurangnya waktu yang dihabiskan bersama anak dapat menyebabkan pola pengasuhan menjadi kurang maksimal, yang berisiko menimbulkan berbagai dampak negatif seperti masalah perilaku (Yeo & Teo, 2023), tekanan emosional, serta gangguan kesehatan mental pada anak (Vahedi, Krug & Westrupp, 2019). Untuk dapat mengurangi konflik peran, ibu bekerja dapat melakukan langkah-langkah tertentu agar dapat menjalankan tanggung jawabnya baik dalam lingkungan keluarga maupun pekerjaan secara lebih optimal (Handayani & Pratama, 2022). Ibu bekerja dapat menghabiskan waktu luang bersama anaknya, dimana hal

ini bukan hanya sebatas jumlah atau kuantitas saja namun juga kualitas dari waktu yang dihabiskan bersama anak sehingga dapat memberikan keseimbangan pada peran ganda yang dijalankan ibu bekerja (Milkie, Nomaguchi, Denny & Bianchi, 2016). Untuk memberikan waktu yang berkualitas kepada anak, orang tua dapat menerapkan *mindful parenting* (Lestari, 2016). Menerapkan *mindful parenting*, orang tua hadir dengan kesadaran penuh tanpa menghakimi, penuh kasih, dan berpusat pada saat ini ke dalam interaksi orang tua dan anak (Bogels, Lehtonen & Restifo, 2024). Menjadi orang tua yang *mindful* berarti memiliki kesiapan dan kemampuan untuk menerima perilaku, pikiran, serta emosi anak secara terbuka tanpa menghakimi atau bereaksi secara impulsif, sehingga memungkinkan orang tua untuk memahami anak secara lebih mendalam dan merespons dengan penuh kepekaan. (Bluth dan Wahler, 2021).

Mindful parenting merupakan gaya pengasuhan di mana orang tua berlatih untuk hadir secara penuh dan sadar dalam interaksi dengan anak, tanpa memberikan penilaian, dengan meningkatkan kesadaran terhadap momen kebersamaan, serta mengurangi reaksi negatif yang impulsif terhadap perilaku anak (Bogels, Lehtonen & Restifo, 2024). *Mindful parenting* turut membantu orang tua dalam mengelola emosi dan menyelesaikan masalah dengan lebih efektif, melalui kemampuan mendengarkan, kesadaran yang lebih tinggi terhadap respons internal, serta memberikan respons yang lebih tenang dan terkontrol saat menghadapi situasi emosional (Benn, Akiva, Arel & Roeser, 2022). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orangtua yang mengalami konflik peran dalam pekerjaan dan keluarga memiliki interaksi orangtua dan anak dengan kualitas yang rendah (Viera, Avila & Matos, 2016). Ibu yang menghadapi konflik antara pekerjaan dan keluarga cenderung mengalami kondisi kesehatan mental yang menurun serta tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi (Rizal & Fikry, 2023). Kesehatan mental orang tua dan stres pengasuhan berkaitan dengan pengasuhan yang lebih negatif (Shea dan Coyne, 2021) dan rendahnya *mindful parenting* (Moreira and Canavarro, 2018b). Moreira, Fonseca, Caiado & Canavaro (2019) menyebutkan bahwa *work-family conflict* yang tinggi secara tidak langsung dikaitkan dengan tingkat *mindful parenting* yang lebih rendah melalui gejala

Rini Liana Dewi*, Muhammad Antos Riady, Putri Puspita Sari, Rulia Hanifah

Psikologi, Universitas Syiah Kuala

Korespondensi Penulis: Rini Liana Dewi. *Email: rinilianadewi@usk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1126>

kecemasan dan depresi serta stres pengasuhan. Temuan ini memperluas pemahaman bahwa *mindful parenting* bukan sekadar teknik pengasuhan, melainkan juga mekanisme psikologis yang dapat mengurangi dampak negatif konflik peran terhadap kesejahteraan keluarga (Nurinayah & Rinaldi, 2023). Nurinayah & Rinaldi juga menjelaskan bahwa tingkat *mindful parenting* yang lebih tinggi berkorelasi dengan penurunan tingkat kecemasan, mengindikasikan bahwa kesadaran dan penerimaan dalam proses pengasuhan anak dapat berperan dalam mengurangi stres yang terkait dengan beban pekerjaan penuh waktu dan tanggung jawab keluarga.

METODE

Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti terdiri atas *work-family conflict* sebagai variabel terikat serta *mindful parenting* sebagai variabel bebas. Pendekatan yang diterapkan adalah kuantitatif dengan metode analisis korelasional. Populasi yang menjadi objek penelitian mencakup seluruh ibu bekerja di wilayah Aceh. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan jenis convenience sampling yaitu teknik pengambilan sampel di mana peneliti menggunakan partisipan yang mudah diakses, memenuhi kriteria, dan bersedia memberikan tanggapan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 69 subjek yang merupakan ibu bekerja yang menipkan anak.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan Google form dan disebarluaskan secara daring dan luring. Kuesioner disebarluaskan melalui media sosial seperti WhatsApp dan Instagram serta secara langsung kepada ibu bekerja yang sesuai dengan kriteria partisipan. Kriteria partisipan meliputi: ibu yang memiliki anak berusia 2-6 tahun dan menipkan anaknya selama bekerja. Pendekatan ganda ini digunakan untuk memperluas jangkauan partisipan dan memastikan keterwakilan karakteristik yang relevan

dengan tujuan penelitian.

Adapun instrumen yang digunakan adalah skala yang terdiri *mindfulness parenting questionnaire* (MIPQ) dan Skala *Work Family Conflict* (WFCS). Kuesioner *Mindfulness Parenting Questionnaire* (MIPQ). Instrumen ini terdiri dari 28 butir pernyataan yang terbagi ke dalam dua subskala, yaitu *mindfulness discipline* dan *being in the moment with the child*. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 4 poin, dengan rentang nilai 1 = jarang, 2 = kadang-kadang, 3 = sering, dan 4 = hampir selalu. Nilai total yang lebih tinggi mencerminkan tingkat *mindful parenting* yang lebih tinggi pada individu.

Variabel *work-family conflict* diukur dengan menggunakan *Work Family Conflict Scale* (WFCS). Instrumen ini terdiri dari 18 item yang merepresentasikan enam dimensi. Dimensi-dimensi tersebut terdiri dari: konflik berbasis waktu akibat pekerjaan yang mengganggu peran keluarga, konflik berbasis waktu akibat keluarga yang mengganggu pekerjaan, konflik berbasis tekanan emosional karena pekerjaan yang mengganggu keluarga, konflik berbasis tekanan emosional karena keluarga yang mengganggu pekerjaan, konflik berbasis perilaku akibat pekerjaan yang memengaruhi keluarga, dan konflik berbasis perilaku akibat keluarga yang memengaruhi pekerjaan. Skala ini terdiri 4 rentang mulai dari 1 = sangat tidak setuju sampai 4 = sangat setuju.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik statistik korelasional dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20.0 for Windows. Langkah awal dalam proses analisis yaitu melakukan uji asumsi yang meliputi pengujian asumsi normalitas dan linearitas. Setelah kedua asumsi tersebut terpenuhi, dilanjutkan dengan uji hipotesis melalui analisis korelasi Pearson Product Moment guna mengetahui adanya hubungan antara *mindful parenting* dan *work-family conflict*.

Rini Liana Dewi*, Muhammad Antos Riady, Putri Puspita Sari, Rulia Hanifah

Psikologi, Universitas Syiah Kuala

Korespondensi Penulis: Rini Liana Dewi. *Email: rinilianadewi@usk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1126>

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden (N=69)

Variabel	Hasil
Usia (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)(n%)	(30.9±4.3)(20-45)
20–25	1/1.45
26–30	36/52.17
31–35	23/33.33
36–40	6/8.70
41–45	3/4.35
Pekerjaan (n%)	
Pegawai Negeri Sipil (PNS)	28/40.58
Guru	11/15.94
Dosen	9/13.04
Tenaga Kesehatan	9/13.04
Karyawan Swasta	5/7.25
Lainnya	7/ 10.14
Jenis Pengasuhan Anak (n%)	
Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)	21/30.43
Tempat Penitipan Anak (Daycare)	17/24.64
Taman Penitipan Anak (TPA)	9/13.04
Lainnya (berbagai bentuk informal)	22/ 31.89

Penelitian ini melibatkan responden dewasa dengan rentang usia, pekerjaan, dan pilihan pengasuhan anak yang bervariasi. Rata-rata usia responden adalah 30.9 tahun, dengan nilai standar deviasi 4.3, usia termuda adalah 20 tahun dan usia tertua adalah 45 tahun. Mayoritas partisipan berusia 26-30 tahun (52.17%), diikuti oleh mereka yang berusia 31-35 tahun (33.33%). Sebagian besar responden bekerja sebagai pegawai negeri sipil (40.58%), dan sisanya bekerja sebagai guru, dosen, tenaga kesehatan, dan karyawan swasta. Mengenai pengasuhan anak, Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah pilihan yang paling umum (30.43%), diikuti oleh tempat penitipan anak (24.64%) dan Tempat Penitipan Anak (TPA) (13.04%). Sebagian besar (31.89%) mengandalkan pengasuhan anak informal atau berbasis keluarga seperti kerabat, pengasuh anak, atau pengasuh anak di rumah.

Tabel 2. Hasil uji reliabilitas

Variable	Cronbach's Alpha
<i>Mindful Parenting</i>	0.897
<i>Work-family conflict</i>	0.914

Uji reliabilitas dilakukandengan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Hasil uji reliabilitas untuk skala *Mindful*

Rini Liana Dewi*, Muhammad Antos Riady, Putri Puspita Sari, Rulia Hanifah

Psikologi, Universitas Syiah Kuala

Korespondensi Penulis: Rini Liana Dewi. *Email: rinilianadewi@usk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1126>

Mindful parenting sebagai pendekatan untuk mengatasi *work-family conflict* pada ibu bekerja

Parenting adalah sebesar 0.897, sedangkan skala *Work-Family Conflict* menunjukkan reliabilitas dengan nilai sebesar 0.914. Pengujian normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode One Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel *mindful parenting* adalah 0.064, dan untuk variabel *work-family conflict* sebesar 0.200. Kedua nilai tersebut melebihi ambang batas signifikansi 0.05 ($p > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel berdistribusi secara normal.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Variable	Pearson Correlation	Sig.(2-tailed)
<i>Mindful Parenting</i> dengan <i>Work-family conflict</i>	-0.127	0.300

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis statistik parametrik melalui teknik korelasi *Pearson Product Moment* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.300 ($p > 0.05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0.127. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *mindful parenting* dan *work-family conflict*.

PEMBAHASAN

Temuan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *mindful parenting* dan *work-family conflict* pada ibu bekerja yang menitipkan anaknya. Hasil ini bertentangan dengan beberapa studi sebelumnya yang menyatakan bahwa *mindful parenting* memiliki peran dalam menurunkan *work-family conflict*. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa ibu dengan tingkat *mindful parenting* yang tinggi cenderung mengalami konflik kerja dan keluarga yang lebih rendah (Moreira, Fonseca, Caiado, & Canavaro, 2019). Selain itu, *mindful parenting* juga mampu mereduksi stres dalam pengasuhan, yang pada gilirannya dapat mengurangi terjadinya konflik antara peran pekerjaan dan peran keluarga (Parent, Mckee, Anton, Gonzalez, Jones & Forehand, 2016).

Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa *mindfulness* menjadi mediasi hubungan antara *work-family conflict* dan pengasuhan anak. *Mindfulness* telah terbukti memediasi hubungan antara *work-family conflict* dan praktik pengasuhan anak. Dengan mempraktikkan *mindfulness*, ibu yang bekerja dapat mengelola stres yang terkait dengan *work-family conflict* dengan lebih baik, yang

mengarah pada pengasuhan yang lebih positif dan responsif. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat mengurangi efek negatif *work-family conflict* pada pengasuhan dengan mempromosikan regulasi emosional dan mengurangi stres orang tua Moreira, Fonseca, Caiado, & Canavaro (2019).

Menurut teori *Mindful Parenting* yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn (1997), praktik pengasuhan yang berlandaskan kesadaran penuh menekankan kehadiran total orang tua dalam momen bersama anak, penerimaan tanpa penilaian, serta kemampuan untuk merespons secara sadar terhadap kebutuhan emosional anak. Dalam konteks ini, *mindful parenting* tidak hanya berfungsi sebagai strategi pengasuhan, tetapi juga sebagai bentuk regulasi diri bagi orang tua dalam menghadapi tekanan emosional dan tuntutan peran ganda. Ibu yang menerapkan prinsip *mindful parenting* idealnya mampu menahan reaksi impulsif, menyadari emosi negatif akibat tekanan pekerjaan, dan berfokus pada kualitas interaksi dengan anak. Namun, temuan penelitian ini yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan dapat mengindikasikan bahwa kesadaran penuh yang dimiliki oleh ibu bekerja

Rini Liana Dewi*, Muhammad Antos Riady, Putri Puspita Sari, Rulia Hanifah

Psikologi, Universitas Syiah Kuala

Korespondensi Penulis: Rini Liana Dewi. *Email: rinilianadewi@usk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1126>

belum cukup kuat untuk menetralkan stres akibat konflik peran, atau bahwa penerapan mindful parenting belum konsisten dalam keseharian karena keterbatasan waktu dan energi.

Namun, hasil yang tidak signifikan dalam penelitian ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah kemungkinan bahwa faktor lain, seperti dukungan sosial atau strategi koping ibu dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan keluarga, memiliki peran yang lebih dominan dalam menentukan tingkat *work-family conflict* (Kiburz, Allen, & French, 2017). Selain itu, perbedaan dalam karakteristik sampel, seperti jenis pekerjaan ibu, durasi menipkan anak, serta akses terhadap layanan pengasuhan berkualitas, dapat menjadi variabel yang memoderasi hubungan antara mindful parenting dan *work-family conflict*.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa keseimbangan antara peran kerja dan keluarga tidak hanya ditentukan oleh tingkat kesadaran orang tua (*mindful parenting*), tetapi juga oleh dinamika eksternal seperti struktur waktu, tekanan kerja, dan dukungan sosial. Menurut Kabat-Zinn & Kabat-Zinn (1997), *mindful parenting* menuntut kehadiran penuh dan pengaturan emosi yang stabil, sedangkan teori *work-family conflict* Carlson dkk. (2000) menekankan pentingnya mengelola sumber stres yang berasal dari tumpang tindih peran. Ketika faktor eksternal lebih dominan daripada faktor intrapersonal, maka efek *mindful parenting* terhadap penurunan konflik peran menjadi kurang terlihat secara signifikan.

Temuan ini menunjukkan bahwa *mindful parenting* mungkin bukan satu-satunya faktor yang berperan dalam mengurangi *work-family conflict* pada ibu bekerja. Dengan demikian, disarankan agar penelitian di masa mendatang mempertimbangkan penggunaan variabel lain seperti regulasi emosi atau kepuasan kerja, yang dapat memperjelas dinamika antara *mindful parenting* dan *work-family conflict* pada ibu yang menipkan anaknya.

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan yang berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami peran *mindful parenting* dalam *work-family conflict* pada ibu yang menipkan anak. Fokus penelitian yang spesifik memberikan wawasan baru mengenai dinamika peran ibu bekerja, yang masih jarang dibahas dalam penelitian sebelumnya. Selain itu,

penggunaan metode yang sistematis dengan instrumen yang valid dan reliabel meningkatkan kredibilitas hasil penelitian. Temuan ini juga memiliki implikasi praktis, seperti dapat menjadi dasar bagi intervensi yang bertujuan untuk membantu ibu bekerja mengelola tuntutan peran mereka, misalnya melalui pelatihan *mindful parenting* atau kebijakan fleksibilitas kerja.

Namun, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Hasil yang tidak menunjukkan hubungan signifikan antara *mindful parenting* dan *work-family conflict* mengindikasikan kemungkinan adanya variabel lain yang lebih berperan dalam memengaruhi konflik peran tersebut, seperti dukungan sosial atau regulasi emosi. Selain itu, keterbatasan dalam karakteristik sampel, misalnya jika hanya melibatkan ibu dari profesi tertentu atau dalam lingkungan yang homogen, dapat mengurangi generalisasi temuan penelitian. Faktor eksternal lain seperti kualitas *daycare*, kondisi ekonomi keluarga, atau beban kerja ibu juga tidak dikontrol dalam penelitian ini, padahal dapat berpengaruh terhadap tingkat *work-family conflict* yang dialami ibu bekerja. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor tersebut guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *mindful parenting* dan *work-family conflict*.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindful parenting* dan *work-family conflict* pada ibu bekerja yang menipkan anak selama bekerja. Hasil analisis data menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut tidak signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesadaran penuh dalam pengasuhan (*mindful parenting*) belum secara langsung berkontribusi terhadap penurunan konflik antara peran kerja dan keluarga. Hasil ini berbeda dengan penelitian lainnya yang menemukan bahwa *mindful parenting* dapat menurunkan stres pengasuhan dan konflik kerja-keluarga melalui peningkatan regulasi emosi. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *mindful parenting* bukan satu-satunya determinan dalam mengurangi konflik peran ganda pada ibu bekerja. Faktor sosiokultural, dukungan sosial, dan kebijakan tempat kerja juga berperan penting dalam menjelaskan kompleksitas hubungan antara

Rini Liana Dewi*, Muhammad Antos Riady, Putri Puspita Sari, Rulia Hanifah

Psikologi, Universitas Syiah Kuala

Korespondensi Penulis: Rini Liana Dewi. *Email: rinilianadewi@usk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1126>

pekerjaan dan keluarga. Temuan ini memberikan kontribusi pada penegasan bahwa mindful parenting bukan satu-satunya determinan dalam konflik peran ibu bekerja, serta pada pentingnya memahami dinamika peran ganda perempuan di masyarakat.

SARAN

Temuan ini menunjukkan perlunya penelitian lanjutan yang mempertimbangkan faktor-faktor mediasi dan moderasi yang mungkin berperan dalam hubungan antara mindful parenting dan work-family conflict, seperti regulasi emosi, dukungan pasangan, atau stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarwati, P. I., & Thamrin, W. P. (2020). Work family- conflict dan psychological well-being pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 200-212.
- Anita, R., Abdillah, M. R., Wu, W., Faizal Sapthiarsyah, M., & Sari, R. N. (2020). Married female employees' work-life balance and job performance: The role of affective commitment. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 28(3), 1787-1806.
- Balmforth, K., & Gardner, D. (2016). Conflict and facilitation between work and family: Realizing the outcomes for organizations. *New Zealand Journal of Psychology*, 35(2).
- Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, R. W. (2022). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental psychology*, 48(5), 1476.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2020). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107-120.
- Christianty, D. A., & Partasari, W. D. (2021). Work- Family Conflict dan Parenting Self- Efficacy pada Ibu Bekerja di Jakarta. *Manasa*, 10(1), 1-18.
- Christy, S., & Yan, K. (2020). Work family conflict dan subjective well-being pada polisi wanita. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 1-14.
- Cooklin, A. R., Westrupp, E., Strazdins, L., Giallo, R., Martin, A., & Nicholson, J. M. (2015). Mothers' work-family conflict and enrichment: Associations with parenting quality and couple relationship. *Child: care, health and development*, 41(2), 266-277.
- Dhingra, V., & Keswani, S. (2019). Impact of Working and Non-Working Mothers on Development of their Children in Madhya Pradesh. *International Journal of Research in Advent Technology*, 7(3), 1369- 1375.
- Fajriyati, Y. N., Lestari, S., & Hertinjung, W. S. (2023). Pengalaman ibu bekerja yang memiliki anak balita dalam mencapai keseimbangan kerja- keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 59-78.
- Grant-Vallone, E. J., & Donaldson, S. I. (2021). Consequences of work-family conflict on employee well-being over time. *Work & stress*, 15(3), 214-226.
- Handayani, A. M., & Pratama, R. M. K. (2022). Konflik Peran Ganda Wanita Karir dalam Keluarga. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 131-134.
- Hartati, R. (2024). Psychological well-being pada ibu bekerja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 1544-1555.
- Haslam, D. M., Patrick, P., & Kirby, J. N. (2015). Giving voice to working mothers: A consumer informed study to program design for working mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2463-2473.

Rini Liana Dewi*, Muhammad Antos Riady, Putri Puspita Sari, Rulia Hanifah

Psikologi, Universitas Syiah Kuala

Korespondensi Penulis: Rini Liana Dewi. *Email: rinilianadewi@usk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhcv4i2.1126>

Mindful parenting sebagai pendekatan untuk mengatasi *work-family conflict* pada ibu bekerja

- Ho, C. (2015). Welfare-to-work reform and intergenerational support: Grandmothers' response to the 1996 PRWORA. *Journal of Marriage and Family*, 77(2), 407-423.
- Kiburz, K. M., Allen, T. D., & French, K. A. (2017). Work-family conflict and mindfulness: Investigating the effectiveness of a brief training intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 38(7), 1016-1037.
- Krishnan, D. L. (2024). Factors causing stress among working women and strategies to cope up. *IOSR Journal of Business and Management*, 16(5), 12-17.
- Miranti, R. D., & Latipah, E. (2022). Peran Baru Sebuah Sekolah: Memberikan Penitipan Anak Dan Keluarga Layanan Dukungan (Sebuah Review Dalam Buku Stenberg). *KOLONI*, 1(2), 306-314.
- Moreira, H., Fonseca, A., Caiado, B., & Canavarro, M. C. (2019). Work-family conflict and mindful parenting: The mediating role of parental psychopathology symptoms and parenting stress in a sample of Portuguese employed parents. *Frontiers in Psychology*, 10, 635.
- Nurinayah, A., & Rinaldi, M. R. (2023). Mindful Parenting and Anxiety in Full-time Working Mothers. *Jurnal Psikologi Integratif*, 11(2), 155-169.
- Patil, J. S. (2017). Work life balance in women: A conceptual study. *Abhinav International Monthly Refereed Journal of Research in Management & Technology*, 6(8), 21-30.
- Permatasari, Z. I., & Mulyana, O. P. (2023). Hubungan Work Family Conflict Terhadap Life Satisfaction pada Pekerja Wanita. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 560-574.
- Santrock, J. W. (2022). Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup (Vol. 2). B. Wisdyasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Shea, S. E., & Coyne, L. W. (2021). Maternal dysphoric mood, stress, and parenting practices in mothers of Head Start preschoolers: The role of experiential avoidance. *Child & Family Behavior Therapy*, 33(3), 231-247.
- Sofyan, I. (2018). Mindful parenting: strategi membangun pengasuhan positif dalam keluarga. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1(2), 41-47.
- Somashekher, C. (2018). Work-family conflict among women employees in Bangalore city. *International Journal of Research in Sociology and Anthropology*, 4(1), 1-7.
- Triaryati, N. (2023). Pengaruh adaptasi kebijakan mengenai work family issue terhadap absen dan turnover. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 5(1), 85-96.
- Vahedi, A., Krug, I., & Westrupp, E. M. (2019). Crossover of parents' work-family conflict to family functioning and child mental health. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 62, 38-49.
- Vieira, J. M., Ávila, M., & Matos, P. M. (2022). Attachment and parenting: The mediating role of work-family balance in Portuguese parents of preschool children. *Family Relations*, 61(1), 31-50.
- Wahab, A., Yasrie, A., & Anwar, M. (2019). Pengaruh konflik peran ganda terhadap kinerja melalui stress kerja sebagai moderator pada pegawai wanita. *Dinamika Ekonomi: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 12(2), 250-266.
- Yeo, K. J., & Teo, S. L. (2023). Child behavior and parenting stress between employed mothers and at home mothers of preschool children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 90, 895-903.

Rini Liana Dewi*, Muhammad Antos Riady, Putri Puspita Sari, Rulia Hanifah

Psikologi, Universitas Syiah Kuala

Korespondensi Penulis: Rini Liana Dewi. *Email: rinilianadewi@usk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1126>