

## Peran *Mindful Parenting* terhadap Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan

**Risa Dwi Fajriati**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Yarsi  
Jl. Letjend Suprpto No. Kav. 13, Cempaka Putih, Jakarta Pusat, Indonesia  
risadwi93@gmail.com

**Dewi Kumalasari**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Yarsi  
Jl. Letjend Suprpto No. Kav. 13, Cempaka Putih, Jakarta Pusat, Indonesia  
dewi.kumalasari1213@gmail.com

### Infomasi Artikel

Tanggal masuk	25-08-2020
Tanggal revisi	24-02-2021
Tanggal diterima	21-04-2021

### Kata Kunci:

*anak usia sekolah;*  
*keterlibatan ayah;*  
*mindful parenting.*

### Keywords:

*school-aged children;*  
*father involvement;*  
*mindful parenting.*

### Abstrak

Sistem patriaki merupakan hal yang mendasari peran ayah dan ibu dalam sebuah keluarga. Hal tersebut menjadikan laki-laki sebagai kepala keluarga dan *economic provider* untuk keluarga sehingga membuat seorang ayah kurang terlibat dalam pengasuhan anak. Padahal, keterlibatan ayah dalam pengasuhan berperan penting khususnya pada anak usia sekolah. Penelitian sebelumnya menemukan jika seorang ayah benar-benar memusatkan perhatian ketika melakukan pengasuhan, maka akan lebih terlibat dalam perawatan dan pengasuhan anak mereka. Proses memberikan perhatian pada anak dalam pengasuhan dikenal dengan konsep *mindful parenting*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *mindful parenting* terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan pada ayah yang memiliki anak usia sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dua instrumen, yaitu *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) dan *Inventory of Father Involvement* (IFI). Teknik pengambilan data yang dilakukan adalah *incidental sampling*, dengan teknik analisis data yang digunakan adalah regresi sederhana. Data yang dikumpulkan dari 127 responden menunjukkan bahwa *mindful parenting* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap keterlibatan ayah pada ayah yang memiliki anak usia sekolah. Hasil ini menunjukkan bahwa meningkatkan keterampilan *mindful parenting* dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan keterlibatan ayah. Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi ayah untuk lebih memperhatikan kegiatan anak dan terlibat dalam pengasuhan anak.

### Abstract

The patriaki system is the thing that underlies the role of father and mother in a family. This makes men as head of the family and economic provider in family so that makes a father less involved in child care, even though the involvement of fathers in care plays an important role especially in school-age children. Previous research has found that if fathers really focus on caring for their children, they will be more involved in the care and care of their children. The process of giving attention to children in care is known as the concept of *mindful parenting*. This study aims to examine the role of *mindful parenting* on father involvement in care for fathers who have school-age children. This research uses a quantitative approach with two instruments: *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) and *Inventory of Father Involvement* (IFI). The data collection technique used was *incidental sampling*, with the data analysis technique used was simple regression. Data collected from 127 respondents showed that *mindful parenting* had a significant contribution to father involvement in fathers who had school-age children. These results indicate that increasing *mindful parenting* skills can be an alternative to increasing father involvement. The results of this study can be used as a reference for fathers to pay more attention to children's activities and be involved in childcare.



## PENDAHULUAN

Sistem patriaki menempatkan laki-laki sebagai kepala keluarga dan *economic provider* untuk keluarga, sedangkan istri sebagai pengasuh anak (van Bemmelen, 2016). Banyak ayah di Indonesia percaya bahwa ayah yang baik adalah seorang ayah yang mampu menjadi pemberi nafkah atau memenuhi kebutuhan material bagi keluarganya. Hal tersebut membuat seorang ayah kurang terlibat dalam pengasuhan anak-anaknya karena harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarganya (van Bemmelen, 2016).

Di sisi lain, keterlibatan ayah dalam mengasuh anak adalah hal yang sangat penting, khususnya di Indonesia. Hal ini terkait dengan kondisi keluarga yang bergantung pada penghasilan kedua pasangan (*dual earner*) untuk mencukupi kebutuhan hidupnya, sehingga mereka harus membagi tugas rumah tangga termasuk mengasuh anak karena mereka harus bekerja (van Bemmelen, 2016). Tidak hanya pada keluarga yang melakukan sistem *dual earner* saja, pada keluarga yang menerapkan sistem *single earner* pun keterlibatan ayah sangat penting dilakukan karena menurut Hawkins *et al.* (2002), ayah memiliki peran sebagai pemberi dorongan serta dukungan emosional pada ibu dan membangun kerjasama yang baik dalam mengasuh anak. Oleh karena itu, keterlibatan ayah sangat penting dilakukan dalam semua kondisi keluarga.

Namun, dilansir dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), didapatkan bahwa keterlibatan ayah dalam melakukan pengasuhan anak masih rendah. Hasil survei yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ayah cenderung melakukan pengalihan pada proses pengasuhan anak dibandingkan dengan ibu. Temuan ini dapat disimpulkan bahwa masih banyak ayah yang tidak melakukan atau terlibat dalam pengasuhan anak dan mengalihkan pengasuhan

anak kepada anggota keluarga yang lain (Setyawan, 2017). Hasil pemaparan di atas menunjukkan bahwa dibutuhkan keterlibatan seorang ayah, tidak hanya untuk pemberi nafkah, tetapi juga dalam mengasuh anak.

Keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak pada perspektif psikologi disebut sebagai *father involvement* yang didefinisikan sebagai keterlibatan seorang ayah dalam melakukan tugas-tugas pengasuhan serta memberikan dukungan emosional, psikologis, dan mampu membimbing anak-anaknya untuk melalui tugas setiap tahapan perkembangan dengan baik (Hawkins & Palkovitz dalam Usmarni & Rinaldi, 2014).

Konsep keterlibatan ayah dapat dijabarkan dalam sembilan dimensi (Hawkins *et al.*, 2002), antara lain: (1) *discipline and teaching responsibility*, yaitu mengajarkan disiplin dan tanggung jawab pada anak misalnya dengan mengajarkan kedisiplinan; (2) *school encouragement*, yaitu dimensi yang berkaitan dengan memotivasi anak untuk berprestasi dan berkembang di sekolah; (3) *mother support*, yaitu ayah memberi dukungan pada ibu dalam melaksanakan pengasuhan; (4) *providing*, yaitu penyedia kebutuhan anak dengan memberikan fasilitas untuk pendidikan dan kesehatan anak; (5) *time and talking together*, yaitu memiliki waktu bersama anak dan saling berinteraksi; (6) *praise and affection*, yaitu memberikan pujian dan kasih sayang kepada anak; (7) *developing talents and future concern*, berkaitan dengan mengembangkan potensi atau bakat pada anak dengan memfasilitasi untuk pengembangan potensi positif yang dimiliki anak; (8) *reading and homework support*, yaitu memotivasi anak untuk rajin membaca dan menyelesaikan pekerjaan rumah; dan (9) *attentiveness*, yaitu memberi perhatian pada aktivitas yang dilakukan anak ketika di sekolah.

Keterlibatan ayah dalam pengasuhan memiliki dampak yang besar bagi perkembangan anak dalam perkembangan kognitif, sosial, perilaku dan psikologis anak (Sarkadi *et al.*, 2008). Lamb dan Radin (dalam Allen & Daly, 2007) berpendapat, jika seorang anak memiliki ayah yang lebih terlibat dalam pengasuhan, maka mereka akan cenderung menunjukkan kompetensi kognitif yang tinggi pada penilaian standar intelektual. Sejumlah ahli juga berpendapat bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan berhubungan secara positif dengan seluruh kemampuan sosial anak, seperti inisiatif sosial, kematangan sosial dan kemampuan untuk bersosialisasi dengan orang sekitarnya (Allen & Daly, 2007). Keterlibatan ayah berkorelasi positif dengan kepuasan kehidupan anak-anak secara keseluruhan dan pengalaman depresi mereka lebih sedikit (Allen & Daly, 2007), lebih sedikit mengalami tekanan emosional (Harris *et al.*, 1998), serta lebih sedikit mengalami tekanan psikologis (Flouri, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan ayah memiliki dampak yang dapat dirasakan oleh anak pada saat ayah terlibat dalam pengasuhan mereka.

Keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak yang dilakukan pada usia 7 tahun berhubungan dengan masalah perilaku dan emosi anak pada usia 16 tahun (Flouri & Buchanan, 2003). Ayah yang terlibat dalam pengasuhan anak saat anak berusia 7 tahun dapat memprediksi pencapaian akademik anak pada saat usia 20 tahun, karena keterlibatan ayah secara independen dan signifikan dapat memprediksi pencapaian pendidikan anak ketika remaja akhir (Flouri & Buchanan, 2003). Dari hasil pemaparan tersebut, peneliti berasumsi keterlibatan ayah memiliki dampak yang dapat terlihat saat ayah terlibat dalam pengasuhan serta pada masa perkembangan anak di masa yang akan datang.

Keterlibatan ayah penting dilakukan pada setiap tahap perkembangan anak mulai dari bayi, usia sekolah hingga remaja dan memiliki dampak yang berbeda pada setiap tahapan perkembangannya. Terutama pada saat anak

berada di tahap usia sekolah, ayah berperan aktif dalam membangun harga diri dan kompetensi anak secara akademik dan sosial yang terus meningkat saat anak beranjak remaja (Partasari *et al.*, 2018).

MacDonald & Hastings (2010) menemukan bahwa ayah akan terlibat pada pengasuhan anak ketika mereka benar-benar memusatkan perhatian saat melakukan pengasuhan anak. Proses memberikan perhatian pada anak dalam pengasuhan pada konsep psikologi dikenal dengan *mindful parenting*. *Mindful parenting* merupakan suatu konsep dalam mengasuh anak yang mementingkan pada proses mengasuh dengan penuh kesadaran (Kiong, 2015).

Keterampilan *mindful parenting* merupakan keterampilan dalam pengasuhan dengan menggunakan pendekatan *mindful* (Mubarak, 2016). *Mindful parenting* adalah memberikan perhatian pada anak dan proses pengasuhan dengan cara yang khusus yaitu secara intens, fokus pada situasi saat ini dan sekarang, serta proses pengasuhan yang tidak menghakimi anak (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn dalam McCaffrey *et al.*, 2017).

Terdapat dua dimensi *mindful parenting* menurut McCaffrey, Reitman & Black (2016) antara lain: (1) *mindful discipline*, yang berfokus pada orang tua, merefleksikan pengasuhan yang tidak reaktif, kesadaran dalam pengasuhan, dan fokus perhatian pada tujuan pengasuhan, misalnya orang tua sadar secara penuh saat melakukan interaksi dengan anak dan menyadari bahwa interkasinya dengan anak itu penting; dan (2) *being in the moment with the child*, merujuk pada aspek *mindful parenting* yang berfokus pada anak, termasuk perhatian yang terpusat saat ini, pemahaman empatik pada anak, dan penerimaan terhadap anak, serta orang tua memfokuskan perhatian misalnya pada saat berinteraksi kepada anak.

*Mindful parenting* berdampak pada praktik pengasuhan yang positif antara orang tua dan anak mulai dari kanak-kanak, anak usia sekolah, dan remaja (Parent, McKee, Rough & Forehand

dalam McKee *et al.* (2018). Penerapan *mindful parenting* oleh orang tua pada anak balita dan remaja dapat mengurangi stres, meningkatkan kepuasan dalam proses pengasuhan, menurunkan tingkah laku agresif anak, meningkatkan perilaku prososial anak, menumbuhkan dan mempertahankan kontak afektif yang paling dasar serta meningkatkan kualitas komunikasi verbal dan nonverbal antara orang tua dan anak (Sofyan, 2019). Selain itu, *mindful parenting* dapat membangun proses pengasuhan seperti mengajarkan anak bagaimana mengekspresikan diri, berbicara tentang bagaimana perasaannya, melabel keadaan yang pada gilirannya dapat membangun kemampuan anak dalam pengendalian diri (Gottman, Katz & Hoven dalam Sofyan, 2019). Orang tua yang menerapkan *mindful parenting* dapat meningkatkan kualitas pengasuhan dan dapat berdampak pada penyesuaian psikologis anak (Moreira & Canavarro, 2015). Jadi, *mindful parenting* berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pengasuhan dan memiliki banyak manfaat bagi proses perkembangan anak mulai dari balita hingga remaja.

Selain bermanfaat bagi perkembangan anak, menerapkan *mindful parenting* dalam proses pengasuhan merupakan salah satu metode yang mulai banyak disarankan untuk dapat membangun hubungan yang aman antara orang tua dan anak (Kiong, 2015). *Mindful parenting* juga merupakan cara yang memungkinkan dilakukan untuk mengembangkan hubungan keluarga yang lebih terbuka, saling percaya dan membuat gaya pengasuhan yang membangun perkembangan psikososial anak yang sehat (Baumrind dalam Duncan *et al.*, 2009).

Lebih lanjut MacDonald & Hastings, (2010) menemukan bahwa *mindful parenting* merupakan prediktor independen yang signifikan terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak. Steinberg (dalam Duncan *et al.*, 2009) mengatakan bahwa *mindful parenting* merupakan suatu keterampilan yang paling

mendasar dalam pengasuhan anak. Latihan *mindful parenting* bisa memiliki dampak yang mendalam bagi hubungan antara ayah dan anak mereka (Carlson, 2017). Karena ketika seorang ayah memadukan pendengaran dan perhatian yang penuh ketika berbicara dengan anak dan benar-benar hadir untuk mereka anak akan benar-benar merasakan kehadiran ayah untuknya. Ayah perlu memberikan sinyal pada anak bahwa mereka benar-benar mendengarkan, sehingga anak benar-benar merasakan kehadiran ayah untuk mereka. Bukan hanya sekedar mendengar kata-kata yang diucapkan oleh ayah (Kiong, 2015). Dengan demikian, *mindful parenting* dapat membantu seorang ayah untuk terlibat dalam melakukan proses pengasuhan anak mereka, baik dalam perawatan sehari-hari maupun hubungan dengan anak.

Ketika seorang ayah dapat menerapkan *mindful parenting* atau sadar dan memusatkan perhatiannya pada anak maka ia melakukan sedikit penilaian, sehingga ayah menunjukkan lebih banyak kehangatan terhadap anak mereka serta kurang reaktif dalam sebuah konflik (Lippold, Duncan, Coatsworth & Greenberg dalam Carlson, 2017). Dengan demikian, ayah akan benar-benar memperhatikan perasaan, perilaku, kebutuhan anak mereka dan lebih terlibat dalam melakukan kegiatan pengasuhan pada anaknya. Penelitian mengenai keterlibatan ayah dan *mindful parenting* telah dilakukan oleh MacDonald & Hastings (2010) dalam konteks ayah yang memiliki anak berkebutuhan khusus, sedangkan keterlibatan ayah dalam pengasuhan juga diperlukan oleh anak yang tidak memiliki kebutuhan khusus. Berdasarkan pemaparan dari beberapa penelitian di atas, diketahui bahwa masih terbatasnya penelitian mengenai *mindful parenting* dengan keterlibatan ayah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai peran *mindful parenting* terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan pada ayah yang memiliki anak usia sekolah.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur mengenai *mindful parenting*

dan keterlibatan ayah terutama untuk ayah yang memiliki anak usia sekolah. Diharapkan pula hasil penelitian ini bisa mendorong para peneliti lain untuk meneliti lebih jauh mengenai konsep *mindful parenting* dan memberikan rekomendasi pada lembaga yang bergerak di bidang orang tua dan anak untuk membuat program khusus mengenai ayah dan anak dengan tema *mindful parenting* dan keterlibatan ayah. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi untuk ayah yang terlibat dalam pengasuhan agar dapat mengaplikasikan konsep *mindful parenting* di dalam proses pengasuhan. Peneliti memprediksi bahwa keterampilan *mindful parenting* memiliki peran dengan dimensi-dimensi dalam keterlibatan pada ayah.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian non-eksperimen, dengan desain penelitian asosiatif merupakan penelitian yang melihat adanya keterkaitan atau hubungan antar dua variabel atau lebih. Hal yang ingin diuji dalam penelitian ini adalah peran *mindful parenting* terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan pada ayah yang memiliki anak usia sekolah.

## **Responden Penelitian**

Partisipan penelitian yang dipilih adalah ayah dengan karakteristik memiliki anak usia sekolah (6-12 tahun), memiliki keluarga yang utuh dan tinggal bersama anak. Pengambilan partisipan adalah di wilayah Jabodetabek karena aksesibilitas dan efisiensi, serta mengacu pada pertimbangan lain bahwa Jabodetabek termasuk ke dalam tiga besar jumlah kepala keluarga berjenis kelamin laki-laki terbanyak. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah *insidental sampling*, karena proses pengambilan sampel secara kebetulan yang didasarkan pada mudahnya dalam mengakses sampel populasi (Sugiyono, 2014).

## **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala *mindful parenting* dan skala keterlibatan ayah dalam pengasuhan (*father involvement*). Kedua skala tersebut diberikan kepada partisipan dalam bentuk kuesioner.

Skala *mindful parenting* yang digunakan adalah *Mindfulness In Parenting Questionnaire* (MIPQ) yang dikembangkan oleh McCaffrey *et al.* (2017). Alat ukur MIPQ juga pernah digunakan di Indonesia dalam penelitian yang dilakukan oleh Gani & Kumalasari (2019). Uji coba skala MIPQ dilakukan pada 30 orang sampel ayah. Berdasarkan uji reliabilitas dan uji validitas, diperoleh hasil bahwa keseluruhan aitem pada MIPQ memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,845. Koefisien validitas yang diperoleh pada masing-masing aitem memiliki rentang 0,203–0,682. Alat ukur ini memiliki skala unidimensi yang terdiri dari dua dimensi yaitu *mindful discipline* dan *being in the moment with the child*, serta terdiri dari 28 aitem. Seluruh item yang ada dalam skala adalah item *favorable*, sehingga skoring menggunakan skala Likert dari “1 = jarang” hingga “4 = hampir selalu”. Salah satu contoh aitem dari skala adalah, “cermat mendengarkan dan menyimak anak Anda saat kalian berdua sedang berbicara”.

Skala keterlibatan ayah yang digunakan adalah *Inventory of Father Involvement* (IFI) yang dikembangkan oleh Hawkins *et al.* (2002). Alat ukur ini memiliki skala unidimensi yang terdiri dari sembilan dimensi yaitu *discipline and teaching responsibility*, *school encouragement*, *mother support*, *providing, time and talking together*, *praise and action*, *developing talents and future concern*, *reading and homework support*, dan *attentiveness*. IFI terdiri dari dua versi, yaitu versi panjang yang terdiri dari 35 aitem dan versi pendek terdiri dari 26 aitem. Pada penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur IFI dengan versi yang panjang karena pada beberapa dimensi IFI versi panjang memiliki reliabilitas yang lebih

tinggi dibandingkan dengan IFI versi pendek. Seluruh item yang ada dalam skala adalah item *favorable*, sehingga skoring menggunakan skala likert dari “0 = sangat buruk” hingga “6 = sangat baik”. Salah satu contoh aitem dari skala ini adalah, “mendisiplinkan anak-anak Anda”. Uji coba skala IFI dilakukan pada 30 orang sampel ayah. Berdasarkan uji reliabilitas dan uji validitas diperoleh hasil bahwa keseluruhan aitem pada IFI memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,946, sedangkan untuk koefisien validitas yang diperoleh pada masing-masing aitem memiliki rentang 0,287–0,775.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah populasi berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan peneliti adalah uji Kolmogorov-Smirnov. Data dikategorikan terdistribusi normal, apabila nilai residual yang dihasilkan di atas nilai signifikansi yang ditetapkan, yaitu  $> 0,05$  (Sugiyono, 2014).

Peneliti juga melakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah garis regresi antara X dan Y (kedua variabel) membentuk garis linear atau tidak. Apabila hasil signifikansi yang didapat  $p < 0,05$ , maka terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel (Widhiarso, 2010).

Sebelum melakukan uji regresi, peneliti membutuhkan adanya uji korelasi. Setelah didapatkan hubungan, barulah akan peneliti analisis secara regresi. Analisis regresi digunakan untuk memprediksi seberapa jauh perubahan nilai variabel kriteria, bila nilai variabel prediktor dimanipulasi atau dirubah atau dinaik-turunkan (Sugiyono, 2014). Untuk penelitian ini, peneliti menggunakan model analisis regresi linier sederhana.

## HASIL

Peneliti menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk melakukan uji normalitas. Pada hasil uji normalitas yang telah dilakukan, ditemukan bahwa data yang didapat terdistribusi normal dengan nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Berdasarkan hasil uji linieritas, didapatkan pula bahwa *mindful parenting*

memiliki hubungan yang linier pada keterlibatan ayah dalam pengasuhan. Hasil ini didapat berdasarkan hasil nilai *linearity* yaitu sebesar  $p = 0,00$ .

### Uji Korelasi

Berikut adalah hasil analisa statistik dari uji korelasi yang dilakukan:

Tabel 1.

Uji Korelasi *Mindful Parenting* dengan Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan

	<b>R</b>	<b>Sig.</b>
<b><i>Mindful parenting</i></b>	0,637	0,000
<b>Keterlibatan Ayah</b>		

Berdasarkan data pada tabel 1 di atas, uji korelasi antara *mindful parenting* dengan keterlibatan ayah menunjukkan hasil bahwa *mindful parenting* secara signifikan berkorelasi positif dengan keterlibatan ayah dalam pengasuhan ( $r = 0,637$ ;  $p < 0,05$ ). Berdasarkan norma koefisien korelasi Sugiyono (2014), hubungan antara *mindful parenting* dengan keterlibatan ayah memiliki tingkat korelasi yang kuat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *mindful parenting* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan keterlibatan ayah dalam pengasuhan serta memiliki tingkat korelasi yang kuat.

Selain itu, peneliti melakukan uji korelasi antara variabel *mindful parenting* terhadap dimensi-dimensi keterlibatan ayah sebagai tambahan hasil penelitian:

Tabel 2.

Uji Korelasi *Mindful Parenting* dengan Dimensi-dimensi Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan

	<b><i>Mindful parenting</i></b>	
<b>Keterlibatan Ayah</b>	<b>R</b>	<b>Sig.</b>
<i>Discipline &amp; Teaching Responsibility</i>	0,554	0,000
<i>School Encouragement</i>	0,430	0,000
<i>Mother Support</i>	0,414	0,000

<i>Providing</i>	0,275	0,000
<i>Time &amp; Talking Together</i>	0,588	0,000
<i>Praise &amp; Affection</i>	0,482	0,000
<i>Developing Talents &amp; Future Concern</i>	0,474	0,000
<i>Reading &amp; Homework Support</i>	0,594	0,000
<i>Attentiveness</i>	0,461	0,000

### Uji Regresi Sederhana

Berikut adalah hasil analisa statistik dari uji regresi sederhana yang dilakukan:

Tabel 3.

Peran *Mindful Parenting* terhadap Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan pada Ayah yang Memiliki Anak Usia Sekolah

<i>R Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<b>Persamaan Regresi</b>
0,406	85,406	0,000	$Y = 90.571 + 1.008X$

Berdasarkan hasil penghitungan yang dilakukan sebagaimana yang ditunjukkan dalam tabel 3, diperoleh hasil bahwa *mindful parenting* berperan terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan ( $F = 85,406$ ;  $p = 0,000$ ) sehingga hipotesis penelitian ini diterima. Nilai koefisien determinasi yang diperoleh sebesar 0,406. Besarnya nilai koefisien determinasi menunjukkan besaran peran dalam persen, yaitu 40,6%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *mindful parenting* berperan terhadap variabel keterlibatan ayah dalam pengasuhan sebesar 40,6%, di mana 59,4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan tabel di atas diperoleh persamaan linear  $Y = 90,571 + 1,008X$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap penambahan 1 nilai pada *mindful parenting*, maka nilai pada keterlibatan ayah dalam pengasuhan akan bertambah sebesar 1,008.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat peran yang signifikan

pada *mindful parenting* terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan. Nilai *R-squared* yang diperoleh dari hasil uji regresi sebesar 0,406 menunjukkan bahwa peran variabel *mindful parenting* terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan adalah sebesar 40,6%, dan 59,4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Dari pengolahan data, hasil persamaan regresi yang didapatkan adalah  $Y = 90,571 + 1,008X$ , menunjukkan bahwa koefisien regresi *mindful parenting* adalah sebesar 1,008. Hal tersebut menunjukkan setiap penambahan nilai 1 angka pada *mindful parenting*, maka akan terjadi kenaikan nilai pada keterlibatan ayah dalam pengasuhan bertambah sebesar 1,008. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dibahas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh MacDonald & Hastings (2010) bahwa ayah yang benar-benar memusatkan perhatian ketika melakukan pengasuhan, akan lebih terlibat dalam perawatan dan pengasuhan anak mereka.

Keterampilan *mindful parenting* dapat membantu ayah terlibat dalam melakukan kegiatan ayah yang meliputi dimensi *discipline and teaching responsibility, school encouragement, mother support, providing, time and talking together, praise and affection, reading and homework support, developing talent and future concern* dan *attentiveness* (Hawkins *et al.*, 2002). Dimensi *discipline and teaching responsibility* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *mindful parenting* ( $r = 0,554$ ,  $p < 0,05$ ). Artinya, semakin seorang ayah *mindful* dalam pengasuhan, maka ia dapat semakin terlibat dalam mendisiplinkan dan mengajarkan tanggung jawab pada anak. *Mindful parenting* akan membuat ayah sadar akan tujuan pengasuhan, salah satunya untuk menanamkan kapasitas tingkah laku pada anak agar memaksimalkan nilai kebudayaan, seperti moral, prestis dan prestasi (LeVine dalam Syukur, 2015). Ketika seorang ayah semakin sadar pada pengasuhan anak, maka ayah akan

mengetahui bagaimana perilaku anak dan kualitas kedisiplinan dan tanggung jawab anak, sehingga ayah akan memiliki tujuan pengasuhan untuk mengajarkan anak kedisiplinan dan tanggung jawab pada anak sesuai kapasitas anak. Dengan demikian, ayah akan semakin terlibat dalam pengasuhan untuk memenuhi tujuan pengasuhannya dengan cara mendisiplinkan anak, mendorong anak melaksanakan tugas mereka, menetapkan aturan dan membatasi perilaku anak, dan mengajarkan anak untuk bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan (Hawkins *et al.*, 2002). Hal ini karena tugas-tugas tersebut berkaitan dengan nilai kebudayaan salah satunya moral.

Hasil korelasi antara *mindful parenting* dengan dimensi *school encouragement* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *mindful parenting* ( $r = 0,430$ ;  $p < 0,05$ ). Artinya, semakin seorang ayah *mindful*, maka semakin terlibat pula ia dalam aktivitas *school encouragement* dalam bentuk memberi dorongan pada anak agar sukses di sekolah, mendorong anak untuk mengerjakan pekerjaan rumah (PR) mereka dan mengajarkan anak untuk menaati peraturan yang ada di sekolah (Hawkins *et al.*, 2002). Hal ini dimungkinkan karena ketika seorang ayah semakin sadar dan memusatkan perhatian pada anak, ayah akan mengetahui bagaimana kekurangan dan kelebihan kemampuan belajar anak, dan dengan demikian, ayah cenderung akan lebih mudah mendorong anak sesuai kemampuannya untuk memiliki pendidikan yang baik salah satunya dengan cara mendorong atau memotivasi anak untuk berhasil di sekolah serta mendorong anak untuk mengerjakan tugas sekolah.

Hasil korelasi antara *mindful parenting* dengan dimensi *mother support* menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan ( $r = 0,414$ ;  $p < 0,05$ ). Pada dimensi *mother support*, dijelaskan bahwa seorang ayah dapat terlibat dalam pengasuhan anak dengan cara memberikan dorongan dan dukungan secara emosional kepada istri mereka serta bekerja

sama dengan istrinya dalam mengasuh anak (Hawkins *et al.*, 2002). Menurut Majeed (2016), pengasuhan merupakan proses merawat dan membesarkan anak oleh kedua orang tua. Oleh karena itu, ketika seorang ayah melakukan pengasuhan ia harus bekerja sama dengan istri mereka karena pengasuhan merupakan tugas kedua orang tua yaitu ayah dan ibu. Ketika ayah sadar dan fokus pada saat melakukan proses pengasuhan, ia akan sadar bahwa pengasuhan merupakan tugasnya bersama istri karena pada kondisi tertentu, anak lebih tepat ditangani oleh ibu, sebagai contoh, ketika anak perempuan mengalami menstruasi untuk pertama kalinya pada masa pubertas akan lebih tepat jika ditangani oleh ibu. Dengan demikian, ayah akan semakin terlibat melakukan pengasuhan bersama ibu dengan bekerjasama dan memberikan dorongan serta dukungan secara emosional pada ibu dalam pengasuhan.

Hasil korelasi antara *mindful parenting* dengan dimensi *providing* menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan ( $r = 0,275$ ;  $p < 0,05$ ). Pada dimensi *providing*, dijelaskan bahwa seorang ayah dapat terlibat dalam pengasuhan anak dengan menyediakan kebutuhan pokok bagi anak seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal, serta memberikan anak dukungan secara finansial (Hawkins *et al.*, 2002). Menurut Majeed (2016), tujuan pengasuhan yaitu untuk merawat atau membesarkan anak dan membantu mereka tumbuh dari ketergantungan menjadi lebih mandiri. Pada kaitannya dengan *mindful parenting* ketika seorang ayah sadar dan memperhatikan anak, ia akan mengetahui kebutuhan anak seperti kebutuhan fisik, kesehatan dan pendidikan. Setelah mengetahui hal tersebut, ayah akan semakin terlibat dalam merawat atau membesarkan anak-anak mereka dengan memenuhi kebutuhan anak, menyediakan kebutuhan dasar anak dan memberikan dukungan secara finansial agar membantu mereka untuk tumbuh dan berkembang.

Dimensi *providing* memiliki kekuatan korelasi yang rendah dibandingkan dengan dimensi lainnya. Hal ini terjadi karena seorang ayah tetap bisa menjadi *providing* bagi anak tanpa terlibat penuh dalam pengasuhan. Selain itu, mendukung anak secara finansial merupakan bentuk keterlibatan ayah secara tidak langsung (Allen & Daly, 2007), sedangkan *mindful parenting* merupakan proses pengasuhan yang didasarkan pada interaksi secara langsung antara orang tua dengan anak (Mubarok, 2016). Oleh karena itu, *mindful parenting* memiliki tingkat hubungan yang rendah dengan *providing* dibandingkan dengan dimensi lain yang membutuhkan interaksi langsung antara orang tua dan anak, karena *providing* dapat dilakukan oleh ayah tanpa melakukan interaksi langsung dengan anak.

Hasil korelasi antara *mindful parenting* dengan dimensi *time and talking together* menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan ( $r = 0,588$ ;  $p < 0,05$ ). Hubungan orang tua dengan anak merupakan hubungan timbal-balik atau dua arah, bukan hubungan satu arah (Majeed, 2016). Dalam kaitannya dengan *mindful parenting*, apabila seorang ayah semakin *mindful*, maka ia akan sadar serta memperhatikan kondisi dan masalah yang dihadapi anak, sehingga ayah akan berusaha memahami kondisi anak, dan apa yang anaknya rasakan. Dengan demikian, ayah akan lebih sering menghabiskan waktunya untuk membangun hubungan dua arah melalui keakraban dan komunikasi dengan anak agar dapat memahami kondisi anaknya, sehingga ia akan cenderung lebih terlibat dalam pengasuhan dan melakukan kegiatan sesuai dengan dimensi *time and talking together*, yaitu dengan cara menjadi teman bagi anak, menghabiskan waktu bersama anak untuk berbincang mengenai kehidupan mereka dan melakukan sesuatu yang mereka sukai, serta mendengarkan pandangan atau pendapat anak (Hawkins *et al.*, 2002).

Hasil korelasi antara *mindful parenting* dengan dimensi *praise and affection*

menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan ( $r = 0,482$ ;  $p < 0,05$ ). Pada dimensi *praise and affection*, dijelaskan bahwa seorang ayah dapat terlibat dalam pengasuhan anak dengan cara memberikan pujian kepada anak ketika mereka melakukan kebaikan atau melakukan hal yang benar dan melakukan sesuatu dengan baik, serta menunjukkan kasih sayang secara fisik pada anak dan memberitahukan kepada anak bahwa kita mencintai mereka (Hawkins *et al.*, 2002). Dukungan orang tua dalam bentuk cinta, kasih sayang, perhatian, dan lain-lain diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak (Majeed, 2016). Pada keterampilan *mindful parenting*, ketika seorang ayah semakin sadar dan memperhatikan anak dalam pengasuhan, ayah akan semakin bisa mengapresiasi anaknya dengan memberikan pujian dan afeksi pada anak. Dengan demikian, ayah akan cenderung terlibat dalam pengasuhan anak dengan memberikan dukungan dalam bentuk cinta dan kasih sayang. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan pujian kepada anak ketika mereka melakukan kebaikan atau melakukan hal yang benar, serta menunjukkan kasih sayang dengan kontak fisik pada anak seperti memeluk dan memberitahukan kepada anak bahwa kita mencintai mereka.

Hasil korelasi antara *mindful parenting* dengan dimensi *developing talents and future concerns* menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan ( $r = 0,474$ ;  $p < 0,05$ ). Menurut Olszewski-Kubilius dalam Wu (2008), orang tua berperan penting dalam pengembangan bakat yang dimiliki anak karena orang tua merupakan lingkungan pertama yang dikenal oleh anak dari tempat kehadirannya serta memiliki fungsi menerima, merawat dan mendidik seorang anak yang dapat menentukan masa depannya (Yulianti, 2014). Dalam dimensi *developing talents and future concerns*, seorang ayah dapat terlibat dalam pengasuhan anak dengan cara mendorong anak untuk mengembangkan bakat mereka, mendorong

untuk melanjutkan sekolah ke jenjang yang lebih tinggi, serta merencanakan masa depan anak (Hawkins *et al.*, 2002). Apabila seorang ayah *mindful* dalam melakukan pengasuhan ia akan semakin memperhatikan bakat yang dimiliki anak, kelebihan dan kekurangan yang dimiliki anak, sehingga ayah dapat mengetahui cara yang tepat untuk mengembangkan bakat anak sesuai kemampuannya, mendorong anak untuk mendapatkan pendidikan yang tinggi serta merencanakan masa depan untuk anaknya.

Hasil korelasi antara *mindful parenting* dengan dimensi *reading and homework support* menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan ( $r = 0,594$ ;  $p < 0,05$ ). Proses pengasuhan merupakan suatu pendukung bagi perkembangan kognitif anak agar ia sukses dalam bidang akademik (Bornstein & Tamis-Lemonda dalam Landry, 2014). Pada dimensi *reading and homework support*, seorang ayah dapat terlibat pada pengasuhan anak dalam mendorong anak untuk membaca, membacakan cerita kepada anak saat mereka kecil, dan membantu anak mengerjakan pekerjaan rumah (PR) mereka (Hawkins *et al.*, 2002). Seorang ayah yang sadar dan memperhatikan perkembangan anak akan mengetahui bagaimana perkembangan kognitif anak, PR anak di sekolah, serta pentingnya membaca bagi masa depan anak, sehingga ayah akan lebih mendorong anak untuk membaca dan membantu anak mengerjakan pekerjaan rumah (PR) mereka agar sukses di sekolah.

Hasil korelasi antara *mindful parenting* dengan dimensi *attentiveness* menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan ( $r = 0,461$ ;  $p < 0,05$ ). Menurut Schaefer dalam Harmaini (2013), perhatian dari orang tua mempunyai fungsi untuk dapat mengontrol perkembangan anak dalam kegiatan sehari-hari, dapat memberikan semangat anak dalam kegiatan belajar, dan dapat mencegah anak dari pergaulan bebas dan tidak terkendali. Oleh karena itu, ketika seorang ayah semakin sadar dan memperhatikan kegiatan anak sehari-hari

yang dilakukan di dalam ataupun di luar rumah serta empati pada anak, maka ia dapat lebih mengontrol perkembangan anaknya dalam kegiatan sehari-hari pada lingkungan akademik maupun sosial. Salah satu cara adalah dengan melakukan keterlibatan ayah dalam dimensi *attentiveness*, yaitu menghadiri acara yang diikuti anak, terlibat dalam rutinitas harian untuk mengurus kebutuhan dasar dan kegiatan anak seperti mengantar anak, serta mengetahui kemana anak-anak mereka pergi dan apa yang dilakukan bersama teman-temannya (Hawkins *et al.*, 2002).

Secara keseluruhan dalam penelitian ini terdapat beberapa kekurangan serta keterbatasan, di antaranya adalah penyebaran sampel belum merata, baik berdasarkan tingkat pendidikan, penghasilan, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, dan jumlah anak, sehingga variasi data dalam penelitian ini menjadi kurang. Selain itu, penelitian ini tidak mengontrol faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keterlibatan ayah dalam pengasuhan, seperti latar belakang keluarga, budaya, jumlah anak, pekerjaan ibu dan durasi bekerja. Hasil penelitian yang terdapat dalam penelitian ini pun secara umum telah memberikan tambahan data serta wawasan baru mengenai *mindful parenting*, khususnya pada ayah yang memiliki anak usia sekolah, tetapi belum memberikan gambaran pada kelompok populasi lainnya sehingga perlu diteliti lebih lanjut dengan data yang lebih bervariasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat peran *mindful parenting* terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan pada ayah yang memiliki anak usia sekolah. Artinya, semakin seorang ayah sadar dan memusatkan perhatian pada anaknya, maka semakin besar pula kecenderungannya untuk terlibat dalam pengasuhan anak.

Hasil penelitian ini dapat menjadi saran bagi psikolog anak serta lembaga pemerhati anak

atau sekolah agar mengadakan program pelatihan *mindful parenting* kepada ayah yang memiliki anak usia sekolah agar dapat meningkatkan keterlibatannya dalam pengasuhan dan meningkatkan kemampuan *mindful parenting* ayah dalam pengasuhan. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi saran bagi sekolah dan tempat bekerja ayah untuk membuat kebijakan mengenai keterlibatan ayah dalam aktivitas anak, seperti pengambilan rapor harus diambil oleh ayah atau waktu bekerja yang dikurangi atau lebih fleksibel agar ayah dapat lebih terlibat dalam pengasuhan anak.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Allen, S. & Daly, K. (2007). *The Effects of Father Involvement: An Updated Research Summary of the Evidence Inventory*. Centre for Families, Work & Well-being, University of Guelph. Diambil dari [https://www.fatherhood.gov/sites/default/files/resource\\_files/effects\\_of\\_father\\_involvement.pdf](https://www.fatherhood.gov/sites/default/files/resource_files/effects_of_father_involvement.pdf)
- Carlson, M. (2017). *Association Between Father's Parental Mindfulness and Adolescent Behavioral Development and Academic Grades*. (Master's thesis, Colorado State University, Fort Collins, Colorado. Diambil dari <http://hdl.handle.net/10217/181320>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Flouri, E. (2008). Fathering and adolescents' psychological adjustment: the role of fathers' involvement, residence and biology status. *Child: Care, Health and Development*, 34(2), 152–161. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2007.00752.x>
- Flouri, E., & Buchanan, A. (2003). The role of mother involvement and father involvement in adolescent bullying behavior. *Journal of Interpersonal Violence*, 18(6), 634–644. <https://doi.org/10.1177/0886260503251129>
- Gani, I. A., & Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress: Studi tentang Mindful Parenting dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dari Anak Usia Middle Childhood di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 98–107. Diambil dari <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/7744>.
- Harmaini. (2013). Keberadaan Orang Tua Bersama Anak. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 80–93. Diambil dari <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/170>
- Hawkins, A. J., Bradford, K. P., Palkovitz, R., Christiansen, S. L., Day, R. D., & Call, V. R. A. (2002). The Inventory of Father Involvement: A Pilot Study of a New Measure of Father Involvement. *The Journal of Men's Studies*, 10(2), 183–196. <https://doi.org/10.3149/jms.1002.183>
- Majeed, N. (2016). *Parental social support: its role in upbringing of children*. International Education and Research Journal, 2(11), 49-52. Diambil dari <http://ierj.in/journal/index.php/ierj/article/view/530>
- Kiong, M. (2015). *Mindful Parenting*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. Diambil dari <http://repositori.kemdikbud.go.id/517/1/6.%20Mindfull%20Parenting.pdf>

- Landry, S. H. (2014). The role of parents in early childhood learning. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, February, 1–6.
- MacDonald, E. E., & Hastings, R. P. (2010). Mindful parenting and care involvement of fathers of children with intellectual disabilities. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 236–240. <https://doi.org/10.1007/s10826-008-9243-9>
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of a Measure of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 8(1), 232–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7>
- McKee, L. G., Parent, J., Zachary, C. R., & Forehand, R. (2018). Mindful Parenting and Emotion Socialization Practices: Concurrent and Longitudinal Associations. *Family Process*, 57(3), 752–766. <https://doi.org/10.1111/famp.12329>
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2015). Individual and gender differences in mindful parenting: The role of attachment and caregiving representations. *Personality and Individual Differences*, 87, 13–19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.021>
- Mubarok, P. P. (2016). Program Pengasuhan Positif untuk Meningkatkan Keterampilan Mindful Parenting Orangtua Remaja. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 35–50. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1095>
- Partasari, W. D., Lentari, F. R. M., & Priadi, M. A. G. (2018). Gambaran Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Anak Usia Remaja (Usia 16-21 Tahun). *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 159. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.504>
- Sarkadi, A., Kristiansson, R., Oberklaid, F., & Bremberg, S. (2008). Fathers' involvement and children's developmental outcomes: a systematic review of longitudinal studies. *Acta Paediatrica*, 97(2), 153–158. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2007.00572.x>
- Setyawan, D. (2017, 18 Desember). *KPAI Sebut Pengaduan Kasus Anak di 2017 Menurun*. Diambil dari <https://www.kpai.go.id/publikasi/kpai-sebut-pengaduan-kasus-anak-di-2017-menurun>
- Sofyan, I. (2019). Mindful Parenting: Strategi Membangun Pengasuhan Positif dalam Keluarga. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1(2), 41. <https://doi.org/10.26555/jecce.v1i2.241>
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Syukur, A. (2015). Peran Pengasuh Membentuk Sikap Sosio Emosional Anak (Studi Kasus di Panti Asuhan). *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.21107/pgpaustrunojoyo.v2i1.1806>
- Usmarni, L., & Rinaldi. (2014). Perbedaan Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Anak pada Etnis Minang Ditinjau dari Tingkat Pendapatan. *Jurnal RAP UNP*, 5(1), 43–52. <https://doi.org/10.24036/rapun.v5i1.6639>
- van Bemmelen, S. T. (2016). *State of the World's Fathers Country Report: Indonesia 2015*. Jakarta Selatan: Rutgers WPF Indonesia. Diambil dari <https://stateoftheworldsfathers.org/report/state-of-the-worlds-fathers-country-report-indonesia/>
- Widhiarso, W. (2010). Uji Linieritas Hubungan.
- Wu, E. H. (2008). Parental Influence on Children's Talent Development: A Case Study with Three Chinese-American

Families. *Journal for the Education of the Gifted*, 32(1), 100–129.  
<https://doi.org/10.4219/jeg-2008-826>

Yulianti, T. R. (2014). Peran Orang Tua dalam Mengembangkan Kreativitas Anak Usia

Dini (Studi Kasus Pada Pos PAUD Melati 13 Kelurahan Padasuka Kecamatan Cimahi Tengah). *Jurnal EMPOWERMENT*, 4(1), 11–24. Diambil dari <http://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/empowerment/article/view/569>