

## ***Parenting Berbasis Mindfulness Pada Orang Tua Siswa Yang Mengalami Burnout Selama Masa Pandemi Covid-19***

Yusuf Hasan Baharudin<sup>1</sup>, Endang Rifani<sup>2</sup>, Susilawati<sup>3</sup>, Burhan Purnomo<sup>4</sup>, Imam Maruf Syabani<sup>5</sup>  
<sup>12345</sup>Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali  
Email korespondensi: [bjhasan.bk@unugha.id](mailto:bjhasan.bk@unugha.id)

### **Abstrak**

Desa Gligir RT.05 RW.01 memiliki letak geografis yang berada di Kecamatan Kesugihan Kidul Kabupaten Cilacap Provinsi Jawa Tengah. Salah satu desa yang memiliki dampak dari terjadinya fenomena Covid-19. Perubahan kondisi ekonomi dan sosial merupakan dampak dari pandemi Covid-19, termasuk desa Kesugihan Kidul yang mengalami perubahan-perubahan tersebut. Perubahan yang dirasakan berimbas pada kondisi Kesehatan mental masyarakat desa. Hal ini memberikan dampak psikologis yakni orang tua mengalami permasalahan *burnout*. Solusi dari permasalahan psikologis tingginya *burnout* dalam mendampingi siswa belajar secara daring selama masa pandemi Covid-19 yang dialami oleh orang tuasiswa di desa Gligir RT.05 RW.01, yakni dengan memberikan pelatihan *parenting* berbasis *mindfulness* sebagai upaya dalam memberdayakan orang tuasiswa untuk mereduksi *burnout* yang dialami selama masa pandemi Covid-19. Kegiatan dilaksanakan melalui enam tahap kegiatan; wawancara dan observasi awal, identifikasi orang tuayang dapat mengikuti pelatihan, melakukan pre-test, melaksanakan kegiatan *workshop* pelatihan *parenting*, dan evaluasi kegiatan dengan melakukan post-test. Pelatihan diikuti oleh 14 orang tuasiswa. Analisis data menggunakan *sample paired*, hasil menunjukkan kegiatan pelatihan memberikan efek signifikan terhadap pemahaman orang tua terkait *mindfulness parenting* dan menurunkan *parental burnout* yang dialami orangtua.

**Kata kunci :** *mindfulness, parenting, burnout, Covid-19*

### *Abstract*

*Gligir Village RT.05 RW.01 has a geographical location in Kesugihan Kidul District, Cilacap Regency, Central Java Province. One of the villages that has been affected by the Covid-19 phenomenon. Changes in economic and social conditions are the impact of the COVID-19 pandemic, including the village of Kesugihan Kidul which has experienced these changes. The changes that are felt have an impact on the mental health condition of the village community. This has a psychological impact on parents experiencing burnout problems. The solution to the psychological problem of high burnout in assisting students to study online during the Covid-19 pandemic experienced by parents in Gligir village RT.05 RW.01, namely by providing mindfulness-based parenting training as an effort to empower parents of students to reduce burnout. experienced during the COVID-19 pandemic. Activities are carried out through six stages of activities; interviews and initial observations, identification of parents who can participate in the training, conduct pre-tests, carry out parenting training workshops, and evaluate activities by conducting post-tests. The training was attended by 14 parents of students. Data analysis using paired samples, the results show that training activities have a significant effect on parents' understanding of mindfulness parenting and reduce parental burnout experienced by parents.*

**Keyword :** *mindfulness, parenting, burnout, Covid-19*

## 1. PENDAHULUAN

Desa Gligir RT.05 RW.01 memiliki letak geografis yang berada di Kecamatan Kesugihan Kidul Kabupaten Cilacap Provinsi Jawa Tengah. Salah satu desa yang memiliki dampak dari terjadinya fenomena Covid-19. Perubahan kondisi ekonomi dan sosial merupakan dampak dari pandemi Covid-19, termasuk desa Kesugihan Kidul yang mengalami perubahan-perubahan tersebut. Perubahan yang dirasakan berimbas pada kondisi kesehatan mental masyarakat desa. Dibuktikan dengan hasil wawancara yang dilakukan bersama dengan perwakilan masyarakat desa dengan kriteria memiliki anak usia sekolah TK sampai dengan menengah atas. Subjek mengeluhkan kondisi saat ini merupakan dampak dari pandemi Covid-19, yang dirasakan yakni memiliki keterbatasan waktu untuk membagi antara pekerjaan dengan mendampingi anak untuk melakukan sekolah secara daring dan merasa kelelahan pada saat mendampingi anak untuk mengerjakan tugas sekolah, terutama pada orang tuayang memiliki anak usia sekolah dasar. Kondisi tersebut merupakan indikasi dari kelelahan mental dan emosional (*burnout*) seseorang dalam menghadapi peristiwa yang dialami.

Kelelahan mental dan emosional (*burnout*) didefinisikan sebagai sindrom terkait stres yang terdiri dari kelelahan emosional sebagai orang tua (yaitu, kelelahan kronis yang tidak hilang dengan istirahat), muak sebagai orang tua (yaitu, tidak menikmati pengasuhan lagi), jarak emosional dari anak-anak (yaitu, orang tua hanya mampu melakukan aspek instrumental pengasuhan tetapi kehangatan menghilang), dan kontras dengan diri orang tua sebelumnya (yaitu, orang tua merasa tidak lagi sebagai orang tua yang baik seperti dulu) (Roskam et al., 2018 ). Untuk itu diperlukan adanya pendampingan parenting orang tuadalam menghadapi anak usia sekolah.

## 2. MASALAH

Permasalahan yang melatarbelakangi dilakukan pengabdian masyarakat melalui pelatihan *parenting* berbasis *mindfulness* pada orang tua siswa yang mengalami *burnout* selama masa pandemi Covid-19 di Desa Gligir RT.05 RW.01, yaitu:

- a. Orang tua dengan anak usia Sekolah Dasar mengalami *burnout* selama mendampingi anak belajar daring,

- b. Orang tua kewalahan dalam mengatur emosional dan waktu ketika mendampingi anak,
- c. Orang tua memiliki kebutuhan untuk memperoleh pola parenting yang sesuai selama mendampingi anak belajar daring.

### 3. METODE

Untuk melakukan pengabdian masyarakat melalui program pelatihan *parenting* berbasis *mindfulness* pada orang tua siswa yang mengalami *burnout* selama masa pandemi Covid-19 di Desa Gligir Rt 05 Rw 01, langkah- langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Wawancara dan observasi terhadap kondisi orang tua.

Diawali dengan survei lapangan secara langsung serta melakukan wawancara dengan orang tua yang memiliki anak usia sekolah dasar, untuk melihat kondisi emosional yang dialami oleh orang tua selama mendampingi anak belajar daring dimasa pandemi Covid-19 melihat adanya potensi desa, menyusun konsep berdasarkan fenomena masalah yang terjadi dengan topik kajian.

- b. Identifikasi orang tua yang dapat memperoleh pelatihan *parenting* berbasis *mindfulness* pada orang tua siswa yang mengalami *burnout*

Dilakukan dengan melihat kesesuaian indikator orang tua yang dapat mengikuti pelatihan, yakni memiliki anak usia sekolah dasar, mengalami ketidakseimbangan emosional, dan membutuhkan kegiatan *parenting*. Hasil dari kegiatan ini ditemukan sebanyak 15 orang tuasiswa usia sekolah dasar mengalami *burnout* dan memiliki pemahaman yang kurang terhadap *mindfulness parenting*.

- c. Melakukan kegiatan pre-test dan post-test

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman orang tua mengenai *mindfulness parenting* dan *parental burnout* sebelum mengikuti kegiatan pelatihan *parenting* berbasis *mindfulness* pada orang tua siswa yang mengalami *burnout*. Alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data *pre-test* yakni dengan menggunakan dua skala penelitian yang diadopsi dari kegiatan penelitian sebelumnya. Untuk mengukur tingkat *parenting burnout* penelitian ini megadopsi

skala *parenting burnout* (Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2018) dengan jumlah item 23 yang terbagi menjadi 4 indikator yakni 1) *exhaustion in one's parental role*, 2) *contrast with previous parental self*, 3) *feelings of being fed up*, dan 4) *emotional distancing from one's children*. Untuk mengukur *mindfulness parenting* menggunakan *mindfulness parenting scale* dari (McCaffrey, 2015), dengan jumlah item 61 yang terbagi menjadi dua indikator yakni 1) *parental self-efficacy*, dan 2) *being in the moment with the child*.

d. Transfer pengetahuan mengenai *parenting* berbasis *mindfulness* pada orang tua siswa yang mengalami *burnout*

Melalui *workshop* terjadi transfer pengetahuan dengan memberikan materi *mindfulness parenting* dan materi *burnout* sebagai pengenalan kepada orang tua. Dengan menyajikan materi terkait dengan pengertian, manfaat, dan langkah kerja dari *mindfulness parenting*, menyajikan contoh dari pola asuh negatif dan memberikan pengetahuan terkait dengan pengertian, ciri-ciri, dan dampak dari *burnout* bagi orang tuasiswa.

e. Evaluasi pelatihan *parenting* berbasis *mindfulness* pada orang tua siswa yang mengalami *burnout*

Yang terakhir adalah evaluasi terhadap keberhasilan pelatihan *parenting* berbasis *mindfulness* pada orang tua siswa yang mengalami *burnout*, dilakukan dengan memberikan pertanyaan dan pernyataan berupa skala mengenai *mindfulness parenting* dan *burnout* pada orang tua siswa. Meminta *feedback* berupa pengalaman dan pemahaman yang didapatkan oleh orang tua selama mengikuti kegiatan pelatihan *parenting* berbasis *mindfulness* pada orang tua siswa yang mengalami *burnout*.

f. Melakukan analisis data dari hasil pre-test dan post-test

Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui keberpengaruh kegiatan pelatihan terhadap tingkat pemahaman orang tua pada *mindfulness parenting*, dan *parental burnout*. Dilakukan dengan melakukan analisis data berupa kuantitatif dengan teknik analisis data *paired sample* pre-test-post test.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### 1) Hasil

Waktu pelaksanaan “pelatihan *parenting* berbasis *mindfulness* pada orang tua siswa yang mengalami *burnout* selama masa pandemi Covid-19” adalah sebagai berikut :

- a. Transfer pengetahuan mengenai materi *mindfulness parenting* yang dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2021. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman awal kepada orang tua mengenai *mindfulness parenting* dan juga dampak dari pola asuh yang negatif bagi perkembangan anak. Hasil dari kegiatan ini lebih dari 70% orang tua mampu memahami *mindfulness parenting*.



Gambar 1. Proses Pengabdian Masyarakat

- b. Transfer pengetahuan mengenai materi bahaya dan dampak *burnout* bagi orang tua yang dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2021. Kegiatan ini dilaksanakan untuk memberikan pemahaman dampak buruk dari *burnout* sekaligus menjadi bahan refleksi pada orang tua yang mengalami *burnout* selama mendampingi anak belajar daring. Adapun hasil dari kegiatan ini sebanyak 80% orang tuamenyadari dirinya mengalami *burnout* dan mengerti dampak buruk dari *burnout*.



Gambar 2. Proses Pengabdian Masyarakat

c. *Workshop mindfulness parenting* dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2021. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pengaplikasian *mindfulness parenting* dalam mendampingi anak usia sekolah dasar selama belajar dari rumah. Model *mindfulness parenting* dalam kegiatan ini diadopsi dari (Duncan, Coatsworth, & Greenbergh, 2009), yang terdiri dari; 1) Mendengarkan dengan perhatian penuh; 2) Penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak; 3) Kesadaran emosional atas diri dan anak; 4) Pengaturan diri dalam pengasuhan; 5) Kasih sayang kepada diri dan anak. Langkah-langkah dari *mindfulness parenting* terdapat pada tabel 4.1. Hasil dari kegiatan ini, orang tuamenujukkan adanya minat dan keteratarikan untuk mengaplikasikan *mindfulness parenting*.

Tabel 4.1 Role Mindfulness Parenting

Mindful parenting dimensions	Effective parenting behaviors promoted through this practice	Parenting behaviors decreased through this practice
Listening with full attention	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correctly discern child’s behavioral cues</li> <li>• Accurately perceive child’s verbal communication</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduced use and influence of cognitive constructions and expectations</li> </ul>
Nonjudgmental acceptance of self and child	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Healthy balance between child-oriented, parent-oriented, and relationship-oriented goals</li> <li>• Sense of parenting self-efficacy</li> <li>• Appreciation for child’s traits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduction in self-directed concerns</li> <li>• Fewer unrealistic expectations of child’s attributes</li> </ul>
Emotional awareness of self and child	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsiveness to child’s needs and emotions</li> <li>• Greater accuracy in responsibility attributions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Less dismissing of child’s emotions</li> <li>• Less discipline that results from parent’s strong negative emotion (e.g., anger, disappointment, shame)</li> </ul>
Self-regulation in the parenting relationship	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emotion regulation in the parenting context</li> <li>• Parenting in accordance with goals and values</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Less overreactive/“automatic” discipline</li> <li>• Less dependence on child’s emotions</li> </ul>
Compassion for self and child	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positive affection in the parent–child relationship</li> <li>• More forgiving view of own parenting efforts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Less negative affect displayed in the parent–child relationship</li> <li>• Less self-blame when parenting goals are not achieved</li> </ul>

d. Pendampingan terhadap kegiatan orang tua dalam proses pengaplikasian *mindfulness parenting*



2. Gambar 3. Proses Pengabdian Masyarakat

a. Hasil analisis data kuantitatif

Dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data *paired sample pre-test* dan *post-test* hasil dari pengujian *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 4.2.

**Tabel 4.2 Data Hasil Pretest dan Posstest**

Kategori	Pretest		Posttest	
	<i>mindfulness parenting</i>	<i>parental burnout</i>	<i>mindfulness parenting</i>	<i>parental burnout</i>
Minimum	162	50	193	70
Maximum	251	90	265	113
Rata-Rata	215,73	88,53	228,80	98,20

Berdasarkan dari tabel di atas diketahui nilai terendah pada *pre-test* pada variabel *mindfulness parenting* yaitu 162 dan nilai tertinggi 251 dengan rata-rata nilai 215,73. Setelah dilakukan *post-test* nilai memiliki perubahan dimana nilai terendah yaitu 193 dan tertinggi 265 dengan rata-rata nilai 228,80. Sedangkan pada variabel *parental burnout* nilai *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut, nilai terendah pada *pre-test* pada variabel resiliensi yaitu 50 dan nilai tertinggi 90 dengan rata-rata nilai 88,53. Setelah dilakukan *posttest* nilai memiliki perubahan dimana nilai terendah yaitu 70 dan tertinggi 113 dengan rata-rata nilai 98,20.

**Tabel 4.3 Uji Normalitas**

<i>Variabel</i>	<b>Sig</b>	<b>P</b>	<b>Keterangan</b>
<b><i>Pre-test</i></b>			
<i>mindfulness parenting</i>	0,20	>0,05	Normal
<i>parental burnout</i>	0,06		
<b><i>Post-test</i></b>			
<i>mindfulness parenting</i>	0,20	>0,05	Normal
<i>parental burnout</i>	0,09		

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari setiap variabel baik *pre-test* maupun *post-test* >0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan untuk pengujian eksperimen *paired sample test*.

**Tabel 4.4 Paired sample Test**

Variabel	Pretest & Posttest		T	Sig (2-Tailed)
	M	SD		
<i>mindfulness parenting</i>	13,067	14,013	-3,612	0,003
<i>parental burnout</i>	-9,667	6,630	-5,647	0,000

Diketahui bahwa nilai sig (2 -Tailed) pada *mindfulness parenting* 0,003 < 0,005 maka dapat disimpulkan bahwa terdapa perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberikan kegiatan pelatihan. Berikutnya diketahui bahwa nilai sig (2 -Tailed) pada *parental burnout* 0,000 < 0,005 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberikan kegiatan pelatihan. Sehingga dapat disimpulkan pelatihan *parenting* berbasis *mindfulness* dapat meningkatkan *mindfulness parenting* dan mereduksi *parental burnout*.

## 2) Pembahasan

Kegiatan pelatihan *parenting* berbasis *mindfulness* pada orang tua siswa yang mengalami *burnout* selama masa pandemi Covid-19 di Desa Gligir Rt 05 Rw 01, dilaksanakan berdasarkan pada hasil dari observasi dan wawancara terhadap sejumlah orang tuayang memiliki anak usia sekolah dasar, dari hasil tersebut ditemukan orang tuamengalami kewalahan dalam mengatur waktu, mengalami kelelahan secara emosional selama mendampingi anak belajar daring yang menyebabkan orang tuaterkadang hilang kendali dalam menghadapi anaknya. Orang tua sulit untuk memahami keinginan anak dikarenakan banyaknya pekerjaan yang harus di lakukan ditambah dengan kebutuhan anak untuk didampingi dalam belajar daring selama masa pandemi Covid-19. Kondisi lain yakni orang tua tidak mengetahui bagaimana mendekati diri pada anak secara emosional agar dapat lebih memahami keinginan anak dan memahami emosi anak. *parenting* berbasis *mindfulness* sebagai upaya dalam memberdayakan orang tua siswa untuk mereduksi *burnout* yang dialami selama masa pandemi Covid-19.

*Mindfulness* memiliki konsep yang sama dengan meditasi dan relaksasi (Bogels et.al, 2014). *Mindfulness* sendiri menggiring individu untuk tidak melakukan penilaian secara otomatis terhadap apa-apa yang sedang dialami yang

mampu mengakibatkan individu tidak mampu menilai secara objektif. Keefektifan *mindfulness* dalam mengoptimalkan psikologi orang tua telah dibuktikan keefektifannya melalui penelitian (Romadhoni & Hajam, 2017). Disamping itu Borwn, Wensten, & Creswell (2012) menemukan bahwa individu dengan *mindfulness* yang tinggi lebih dapat bertindak positif terhadap peristiwa yang menekan, dan menunjukkan emosi negatif yang cenderung tinggi.

Indikator keberhasilan program: berdasarkan hasil uji analisis skala *mindfulness parenting* dan *parental burnout* ditemukan hasil bahwa orang tua memiliki tingkat *parental burnout* yang tinggi sebelum mengikuti pelatihan yakni termasuk dalam kategori tinggi dan setelah pelatihan menjadi rendah. Tingkat pemahaman orang tua terkait dengan *mindfulness parenting* sebelum mengikuti pelatihan yakni tergolong rendah dan setelah mengikuti ada peningkatan pemahaman orang tua terkait *mindfulness parenting*. Dapat dikatakan bahwa kegiatan pelatihan *parenting* berbasis *mindfulness* pada orang tua siswa yang mengalami *burnout* selama masa pandemi Covid-19 memiliki dampak yang signifikan terhadap pemahaman orang tua terkait dengan *mindfulness parenting*.

Melalui pengaplikasian *mindfulness parenting* yang diterapkan oleh orang tua dalam mendampingi anak belajar daring diharapkan orang tua memiliki kemampuan untuk mengaplikasikan *mindfulness parenting*, pemahaman terkait dengan dampak buruk dari pola asuh yang negatif, memiliki pemahaman mengenai gejala dari *burnout*, mampu meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional orang tuasiswa, mengurangi permasalahan *burnout* pada orang tua siswa, melekatkan hubungan emosional antara orang tua dan anak di desa Gligir khususnya di RT 05 RW 01.

## **5. KESIMPULAN**

Desa Gligir RT 05 RW 01 merupakan salah satu desa yang terdampak fenomena Covid-19, ini mengakibatkan siswa untuk belajar dari rumah secara daring. Disisi lain fenomena ini juga mengganggu tingkat kesejahteraan emosional pada orang tuasiswa, dikarenakan mengharuskan orang tua untuk mendampingi anak belajar secara daring yang mana hal tersebut memerlukan kepiawaian dalam

mengatur waktu dan mengelola emosi agar tetap berada pada pola asuh yang semestinya. Pengabdian kepada masyarakat dengan menyajikan kegiatan pelatihan *parenting* berbasis *mindfulness* pada orang tua siswa yang mengalami *burnout* menarik perhatian orangtua yang membutuhkan pemahaman terkait dengan *mindfulness parenting*. Dimulai dari tahap pertama yakni transfer pengetahuan mengenai *mindfulness parenting* dan pola asuh negatif serta dampaknya, memberikan hasil bahwa orang tua mampu memahami dan menguasai materi yang disampaikan serta memiliki antusias untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Pada tahap kedua yakni transfer pengetahuan mengenai penyebab *burnout* dan dampak negatif dari *burnout*, pada kegiatan ini orang tua memiliki kesadaran akan kondisi emosional yang dimiliki selama mendampingi anak belajar secara daring. Tahap ketiga yakni workshop merupakan kegiatan inti dengan memberikan pelatihan dan tahapan pengaplikasian *mindfulness parenting*, secara antusias orangtua mengikuti kegiatan dan memiliki gambaran untuk menerapkan *mindfulness parenting* dalam mendampingi anak. Tahap terakhir yakni pendampingan, pada proses ini orang tua mengaplikasikan *mindfulness parenting* secara langsung kepada anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bogels, S. M., Hellemans, J., Deursen, S., Romer, M., & Van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effect on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting and marital functioning. *Springer Journal of Mindfulness*, 5(5), 536-551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>
- Brown, L. K., Weinstein, N., & Creswell, J. D. (2012). Trait mindfulness modulates neuroendocrine and affective responses to social evaluative threat. *Psychoneuroendocrinology*, 37, 2037-2041. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.04.003>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenbergh, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychologi Review*, 12:255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- McCaffrey, S. (2015). Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of a Measure of Mindful Parenting. Dissertation, Nova Southeastern University
- Romadhani, R. K., & Hadjam, M. N. R.(2017). Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, 3(1), 23-37. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.42777>
- Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment (PBA). *Frontiers of Psychology*, 9, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>