

ABSTRAK

Kusumadewi, Luh Putu Okta (2025), *Hubungan Mindfulness Parenting dan Dukungan Sosial dengan Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar*. Tesis, Pendidikan Anak Usia Dini, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini telah mendapat persetujuan dan ditelaah oleh Pembimbing I: Nice Maylani Asril, S.Psi.,M.Psi.,Ph.D. serta Pembimbing II: Dr. Putu Aditya Antara, S.Pd.,M.Pd.

Kata-kata kunci: dukungan sosial, ibu bekerja, mindfulness parenting, stres pengasuhan.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguraikan hubungan antara: (1) *mindfulness parenting* dengan stres pengasuhan, (2) dukungan sosial dengan stres pengasuhan, serta (3) *mindfulness parenting* dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar.

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan dikategorikan sebagai penelitian *ex post facto*. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh ibu bekerja yang memiliki anak berusia 2–6 tahun di lingkungan Dinas Kesehatan Kota Denpasar, dengan total 521 orang yang tersebar di 13 unit kerja, meliputi kantor Dinas Kesehatan, 11 UPTD Puskesmas, dan RSUD Wangaya. Penentuan sampel dilakukan melalui teknik *proportionate quota sampling* dengan menggunakan rumus Slovin, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 227 responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar, dengan koefisien regresi sebesar $-0,037$ dan nilai signifikansi $0,007$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness parenting* maka semakin rendah stres pengasuhan yang dirasakan; (2) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres pengasuhan, dengan koefisien regresi sebesar $-0,041$ dan nilai signifikansi $0,035$ ($p < 0,05$); (3) ditemukan hubungan yang signifikan secara simultan antara *mindfulness parenting* dan dukungan sosial dengan stres pengasuhan, dengan nilai F hitung sebesar $1,141$ dan nilai signifikansi $0,014$ ($p < 0,05$), serta koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,530$. Hasil ini memperlihatkan bahwa *mindfulness parenting* dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 53%. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar Dinas Kesehatan Kota Denpasar mengembangkan program kesejahteraan pegawai yang mengintegrasikan pelatihan *mindfulness parenting* dengan penguatan jejaring dukungan sosial.

ABSTRACT

Kusumadewi, Luh Putu Okta (2025), *The Relationship between Mindfulness Parenting and Social Support with Parenting Stress among Working Mothers at the Denpasar City Health Office*. Thesis, Early Childhood Education, Postgraduate Program, Universitas Pendidikan Ganesha.

This thesis has been approved and examined by Supervisor I: Nice Maylani Asril, S.Psi.,M.Psi.,Ph.D. and Supervisor II: Dr. Putu Aditya Antara, S.Pd.,M.Pd.

Keywords: mindfulness parenting, parenting stress, social support, working mothers.

This study aimed to investigate the relationship between: (1) mindfulness parenting and parenting stress, (2) social support and parenting stress, and (3) the simultaneous association of mindfulness parenting and social support with parenting stress among working mothers at the Denpasar City Health Office.

This research employed a quantitative approach with a correlational design and was classified as an ex post facto study. The population consisted of all working mothers with children aged 2–6 years within the Denpasar City Health Office environment, totaling 521 individuals spread across 13 work units, including the Health Office headquarters, 11 Regional Technical Implementation Units (UPTD) of Community Health Centers, and Wangaya Regional General Hospital. The sample was determined using proportionate quota sampling with the Slovin formula, resulting in a sample size of 227 respondents.

The results indicated that: (1) a significant negative relationship was found between mindfulness parenting and parenting stress among working mothers at the Denpasar City Health Office, with a regression coefficient of -0.037 and a significance value of 0.007 ($p < 0.05$), suggesting that higher levels of mindfulness parenting were associated with lower parenting stress; (2) a significant negative relationship existed between social support and parenting stress, with a regression coefficient of -0.041 and a significance value of 0.035 ($p < 0.05$); (3) a statistically significant simultaneous relationship was identified between mindfulness parenting and social support with parenting stress, with an F -value of 1.141 and a significance value of 0.014 ($p < 0.05$), along with a coefficient of determination (R^2) of 0.530 . These findings indicate that mindfulness parenting and social support collectively contributed 53%. Based on these results, it is recommended that the Denpasar City Health Office develop employee welfare programs that integrate mindfulness parenting training with the strengthening of social support networks.