



**PENGARUH MINDFUL PARENTING TERAHAP RESILIENSI
KELUARGA PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK
BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SEKOLAH INKLUSI X CIANGSANA**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

NOVIRA

46119310036

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI**

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**PENGARUH MINDFUL PARENTING TERAHAP RESILIENSI
KELUARGA PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK
BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SEKOLAH INKLUSI X CIANGSANA**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Oleh:

NOVIRA

46119310036

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Nama : Novira
NIM : 46119310036
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : “Pengaruh *Mindful Parenting* Terhadap Resiliensi Keluarga pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi X Ciangsana”

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 13 Maret 2025



Novira.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Novira

NIM : 46119310036

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Mindful Parenting Terhadap Resiliensi Keluarga Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Inklusi X Ciangsana

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Erna Multahada, M.Si.
NIDN : 0315038002

()

Ketua Penguji : Popi Avati, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315028801

()

Penguji 1 : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315068006

()

MERCU BUANA

Jakarta, 21 Februari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Mindful Parenting* Terhadap Resiliensi Keluarga pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi X Ciangsana”. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi pada Universitas Mercu Buana.

Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Maka dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Andi Adriansyah, M. Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana serta Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dari awal perkuliahan.
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi, Psikolog, selaku Sektetaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Erna Multahada M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Popi Avati, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Sidang yang telah memberikan koreksi dan arahan serta masukannya.
7. Ibu Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Penguji Tugas Akhir yang telah memberikan koreksi dan arahan serta masukannya.
8. Ibu Holy Greata Nurdin Singadimeja, M.S, selaku Dosen Reviewer dan telah berkenan meluangkan waktunya untuk melakukan Expert Judgement alat ukur penelitian yang digunakan peneliti.
9. Ibu Dian Din Astuti Mulia, MA selaku Dosen Expert telah berkenan meluangkan waktunya untuk melakukan Expert Judgement alat ukur penelitian yang digunakan peneliti.

10. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan mengenai psikologi kepada penulis.
11. Untuk orang tua saya dan keluarga saya yang saya kasihi dan saya hormati, terima kasih untuk segala doa dan dukungannya selama ini yang membuat saya termotivasi untuk tetap bertahan sampai menyelesaikan pendidikan ini.
12. Teman-teman saya di Group SGR, Beauty Diskon, ORG SUKSES, Cici Lidya Zefanya, serta teman-teman RiseUp lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan baik secara moral, doa, dan terlibat dalam memberikan saran serta dukungan kepada penulis selama penyusunan tugas akhir ini.
13. Terimakasih untuk Isyana Sarasvati dan Raisa yang menjadi penyemangat hidup peneliti, memberi dukungan dan motivasi untuk peneliti melalui karyanya.
14. Rekan-rekan Fakultas Psikologi Kranggan 2019 angkatan 35 khususnya Bifadlika, Marissa, Stevani, dan Roby telah memberikan dukungan moral dan memotivasi untuk terus menyelesaikan tugas akhir ini.
15. Dan terakhir, untuk diriku sendiri “Novira”. Terima kasih untuk memilih tetap berjuang untuk yang kesekian kalinya dan bertahan sampai sejauh ini walaupun seringkali merasa tidak sanggup dan lelah. Terima kasih sudah selalu berusaha mengendalikan diri dari berbagai situasi yang terjadi di luar kendali kita, dan selalu yakin pada diri sendiri bahwa kita mampu melaluinya. Terima kasih “Novira”

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

MERCU BUANA

Jakarta, 13 Maret 2025



Novira

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novira

NIM : 46119310036

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : “Pengaruh *Mindful Parenting* Terhadap Resiliensi Keluarga pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi X Ciangsana”

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 13 Maret 2025

Yang menyatakan,



Novira

ABSTRAK

Nama : Novira
NIM : 46119310036
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : “Pengaruh *Mindful Parenting*
Terhadap Resiliensi Keluarga pada Orang Tua yang Memiliki Anak
Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi X Ciangsana”
Pembimbing : Erna Multahada M.Si

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh mindful parenting terhadap resiliensi keluarga pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus di Sekolah Inklusi X Ciangsana. Mindful parenting didefinisikan sebagai pola pengasuhan berbasis kesadaran penuh, sementara resiliensi keluarga adalah kemampuan keluarga untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi tantangan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan regresi linear sederhana. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 75 orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Instrumen penelitian terdiri dari Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) dan Walsh Family Resilience Questionnaire (WFRQ) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara mindful parenting dan resiliensi keluarga, dengan koefisien korelasi Pearson $r = 0,682$ dan signifikansi $p < 0,001$. Analisis regresi menunjukkan bahwa mindful parenting berkontribusi sebesar 46,5% terhadap resiliensi keluarga ($R^2 = 0,465$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa mindful parenting berperan penting dalam meningkatkan ketahanan keluarga. Oleh karena itu, mindful parenting dapat dijadikan sebagai intervensi dalam program dukungan psikologis bagi orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.

Kata Kunci: *Mindful Parenting, Resiliensi Keluarga, Anak Berkebutuhan Khusus, Pengasuhan, Psikologi Keluarga*

ABSTRACT

Name : Novira
NIM : 46119310036
Study Program : Psikologi
Title Internship Report/Thesis/Dissertation : “Pengaruh *Mindful Parenting* Terhadap Resiliensi Keluarga pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi X Ciangsana”
Counsellor : Erna Multahada M.Si

This study aims to analyze the influence of *mindful parenting* on family resilience among parents of children with special needs at Inclusion School X Ciangsana. *Mindful parenting* is defined as a parenting approach based on full awareness, while family resilience refers to the family's ability to endure and adapt to challenges.

This study employs a quantitative method with a simple linear regression approach. The sampling technique used is purposive sampling, with a total sample of 75 parents of children with special needs. Research instruments include the Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) and the Walsh Family Resilience Questionnaire (WFRQ), both tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using Pearson correlation and simple linear regression.

The results indicate a positive and significant relationship between *mindful parenting* and family resilience, with a Pearson correlation coefficient of $r = 0.682$ and a significance level of $p < 0.001$. Regression analysis shows that *mindful parenting* contributes 46.5% to family resilience ($R^2 = 0.465$). This study concludes that *mindful parenting* plays a crucial role in enhancing family resilience. Therefore, *mindful parenting* can be recommended as an intervention in psychological support programs for parents of children with special needs.

Keywords: *Mindful Parenting, Family Resilience, Children with Special Needs, Parenting, Family Psychology*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Resiliensi.....	7
2.1.1. Definisi Resiliensi Keluarga	7
2.1.2. Domain Fungsi Keluarga	7
2.1.3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Family Resilience	20

2.2.	Mindful Parenting	21
2.2.1.	Definisi Mindful Parenting	21
2.2.2.	Aspek-Aspek Mindful Parenting	23
2.3.	Penelitian Terdahulu	25
2.4.	Dinamika Pengaruh antara Resiliensi Keluarga dan Mindful Parenting	31
2.5.	Kerangka Berfikir	32
2.6.	Hipotesa Penelitian	32
BAB III	Metode penelitian	33
3.1.	Desain Penelitian	33
3.2.	Populasi dan Sampel	33
3.2.1.	Populasi	33
3.2.2.	Sampel	33
3.3.	Definisi Operasional	33
3.3.1.	Resiliensi Keluarga	33
3.3.2.	Mindful Parenting	34
3.4.	Instrumen Penelitian	34
3.4.1.	Alat Ukur Resiliensi Keluarga	34
3.4.2.	Alat Ukur Mindful Parenting	37
3.5.	Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	37
3.5.1.	Validitas Alat Ukur	37
3.5.2.	Reabilitas Alat Ukur	40
3.6.	Teknik Analisis Data	40
3.6.1.	Analisis Deskriptif	40
3.6.2.	Analisis Inferensial	40
3.7.	Uji Hipotesis	42
3.7.1.	Uji Korelasi Pearson	42

3.7.2. Uji Regresi Linear Sederhana	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4. 1. Gambaran Umum Subjek.....	43
4. 2. Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian	44
4. 3. Kategorisasi Skor Variabel	44
4.3.1. Hasil Uji Dekriptif Kategorisasi Mindful Parenting	48
4.3.2. Hasil Uji Deskriptif Kategorisasi Resiliensi Keluarga	48
4. 4. Hasil Uji Asumsi Klasik	49
4.4.1. Uji Normalitas.....	49
4.4.2. Hasil Uji Linearitas	49
4. 5. Hasil Uji Hipotesis.....	50
4.5.1. Hasil Uji Kolerasi Antar Variabel.....	50
4.5.2. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	51
4. 6. Uji Tambahan.....	52
4.6.1. Uji Kolerasi Antar Dimensi	52
4. 7. Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
5.1 Kesimpulan	55
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	55
5.3 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Penelitian Terdahulu	25
Tabel 3.1 <i>Blue Print Family Resilience</i>	34
Tabel 3.2 <i>Blue Print Mindful Parenting</i>	37
Tabel 3.3 <i>Hasil Uji Validitas Mindful Parenting</i>	39
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Resiliensi Keluarga	39
Tabel 3.5 <i>Hasil Uji Reliabilitas Pada Uji Pilot</i>	40
Tabel 4.1 <i>Gambaran Umum Data Responden</i>	43
Tabel 4.2 Descriptive Statistics.....	44
Tabel 4.3 <i>Norma 5 Kategorisasi</i>	45
Tabel 4.4 <i>Contoh Kategorisasi</i>	47
Tabel 4.5 <i>Kategorisasi Hipotetik Mindful Parenting</i>	48
Tabel 4.6 <i>Kategorisasi Hipotetik Resiliensi Keluarga</i>	48
Tabel 4.7 <i>Hasil Uji Linearitas</i>	49
Tabel 4.8 <i>Hasil Uji Kolerasi Antar Variabel</i>	50
Tabel 4.9 <i>Hasil Uji Regresi Linear Sederhana</i>	51
Tabel 4.10 <i>Summary</i>	51
Tabel 4.11 <i>Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi</i>	52

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

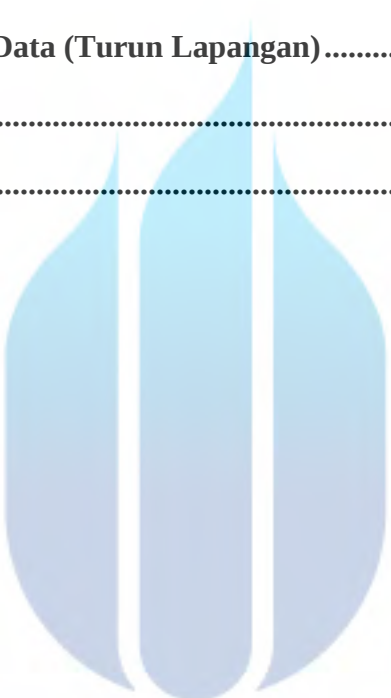
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Kerangka Penelitian</i>	32
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgement (1).....	65
Lampiran 2 Expert Judgement (2).....	79
Lampiran 3 Uji Pilot.....	92
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas (Pilot Test)	99
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas (Pilot Test).....	101
Lampiran 6 Hasil Pengolahan Data (Turun Lapangan)	105
PLAGIARISME	110
KARTU BIMBINGAN	111



UNIVERSITAS
MERCU BUANA