

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini berisi tentang hal-hal yang berkaitan dengan metode penelitian, yaitu desain penelitian, partisipan penelitian, populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, instrumen penelitian, teknik analisis data, prosedur penelitian dan agenda kegiatan.

3.1 Metode dan Desain penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi-eksperiment* untuk menguji dampak suatu *treatment* atau intervensi terhadap hasil penelitian (Creswell, 2012). Dalam penelitian ini peneliti bermaksud untuk menguji keefektifan pembelajaran reflektif dalam meningkatkan keterampilan *mindful parenting* ibu. Adapun rancangan disain yang digunakan yakni *nonequivalent pre-test* dan *post-test*, yang didalamnya terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang penentuan sampel penelitiannya disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti (Creswell, 2012).

Pada disain penelitian ini, dilakukan *pre-test* dan *post-test* terhadap kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pemberian *pre-test* dilakukan sebelum pemberian *treatment* tentang *mindful parenting*. Pada kelompok eksperimen, para partisipan diberikan perlakuan pembelajaran reflektif sebagai salah satu cara menyampaikan keterampilan *mindful parenting*, adapun pada kelompok kontrol tak diberikan perlakuan pembelajaran reflektif namun tetap diberikan pelatihan tentang *parenting* seperti yang biasa dilakukan para ibu pada pertemuan kelompok rutin setiap bulan. Kemudian setelah diberikan *treatment*, baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *post-test* untuk mengukur keterampilan *mindful parenting*.

Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Select control group	<i>Pretest</i>	<i>No treatment</i>	<i>Posttest</i>
Select experimental group	<i>Pretest</i>	<i>Experimental treatment</i>	<i>Posttest</i>

Tabel 3.1 Desain Penelitian
(Cresswell. 2012, hlm. 310)

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari para ibu di Desa Wanajaya yang yang berusia sekitar 20 hingga 50 tahun dengan latar belakang pendidikan lulusan sekolah dasar. Para ibu ini terbiasa mengikuti kegiatan pertemuan kelompok yang diadakan oleh Kementrian Sosial, adapun materi yang diberikan dalam kegiatan pertemuan kelompok biasanya berupa materi-materi terkait kesejahteraan sosial, pendidikan dan pengasuhan anak serta tentang kegiatan ekonomi. Latar belakang pekerjaan rata-rata adalah para ibu rumah tangga dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah.

Partisipan penelitian dipilih dengan *purposive sampling*, sehingga pemilihan sampel dilakukan karena adanya tujuan tertentu, yakni dengan meminta kesediaan ibu KPM PKH untuk mengikuti program pembelajaran reflektif dan kemudian membaginya menjadi dua kelompok. Kelompok pertama berjumlah 10 orang merupakan kelas eksperimen yang diberikan perlakuan pembelajaran reflektif, sedangkan kelompok kedua berjumlah 10 orang merupakan kelas kontrol yang tidak mengikuti pembelajaran reflektif.

Adapun profil dari partisipan terdiri dari sebanyak 11 orang berada pada kategori dewasa awal, dan 9 orang berada pada usia dewasa madya. Dengan demikian program pelatihan ini diikuti para ibu yang berada pada usia dewasa. Adapun untuk latar belakang pendidikan, didominasi lulusan sekolah dasar, dan hanya satu peserta yang berlatar belakang pendidikannya setara sekolah menengah atas.

3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.3.1 Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah Model Pembelajaran Reflektif yang diberikan pada kelompok eksperimen, dan variabel terikat adalah keterampilan *mindful parenting*.

3.3.2 Definisi Operasional

3.3.2.1 Keterampilan *Mindful Parenting*

Definisi operasional keterampilan *mindful parenting* dalam penelitian ini adalah kemampuan ibu dalam berinteraksi dengan anaknya dengan melibatkan kesadaran penuh melalui perilaku mendengarkan dengan perhatian penuh, penerimaan diri dan anak yang tidak menghakimi, kesadaran emosional terhadap diri sendiri dan anak, pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan, dan kasih sayang untuk diri dan anak.

3.3.2.2 Model Pembelajaran Reflektif

Model pembelajaran reflektif merupakan suatu cara yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran ibu melalui kegiatan refleksi terhadap proses pembelajaran yang dihubungkan dengan pengalaman pengasuhan yang selama ini dijalani, yang melibatkan perasaan, pikiran dan tindakannya. Yang kemudian Adapun definisi operasional dari model pembelajaran reflektif pada penelitian ini adalah rangkaian kegiatan pemberian bantuan oleh fasilitator kepada para ibu dalam bentuk pembelajaran melalui lima langkah pembelajaran reflektif yaitu: 1) konteks (*context*); 2) pengalaman (*experience*); 3) refleksi (*reflection*); 4) aksi (*action*); dan 5) evaluasi (*evaluation*). Pada tahap konteks fasilitator menyiapkan kondisi peserta untuk mengikuti pembelajaran dengan menghubungkan pembelajaran dan pengalaman peserta.

Selanjutnya yakni tahap pengalaman yakni membantu peserta membangun pengetahuan tentang *mindful parenting* yang terdiri dari dimensi mendengarkan dengan perhatian penuh, penerimaan diri dan anak yang tidak menghakimi, kesadaran emosional terhadap diri sendiri dan anak, pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan, dan welas asih terhadap diri dan anak melalui kegiatan mengungkapkan kembali pengalaman dan berpikir reflektif. Pada sesi pertama peserta diberikan pemahaman tentang keterampilan *mindful parenting*, sesi kedua peserta menyaksikan video tentang permasalahan dalam pengasuhan kemudian peserta diminta menanggapi video tersebut, sesi ketiga peserta diberikan penjelasan mengenai mengenal emosi diri dan orang lain, serta pengaturan diri dalam

pengasuhan, sesi ke empat peserta mencoba bermain peran untuk menunjukkan keterampilan *mindful parenting*, dan sesi kelima yaitu peserta melakukan *review* pengalaman mereka dalam mengasuh anaknya selama ini dan dihubungkan dengan keterampilan *mindful parenting* yang telah peserta pelajari..

Tahap ketiga yaitu refleksi yang mana pada tahap ini terdapat bimbingan dari fasilitator berupa pertanyaan-pertanyaan refleksi yang telah disusun untuk dijawab dan direfleksikan oleh para peserta. Langkah keempat yaitu aksi yang didalamnya para peserta merumuskan keputusan dan tindakan yang akan mereka ambil berdasarkan proses refleksi tadi. Dan tahap terakhir yaitu evaluasi dari pembelajaran reflektif yang diungkapkan dengan ekspresi lisan dari para peserta. Peserta mengomentari pengalaman peserta dalam pembelajaran tentang keterampilan *mindful parenting*.

3.4 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah skala keterampilan *mindful parenting* (SKMP) yang disusun oleh mahasiswi Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia Jurusan Psikologi Pendidikan. Untuk instrumen SKMP disusun berdasarkan aspek-aspek keterampilan *mindful parenting* yang diungkap oleh Duncan, dkk. (2009) yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian, penerimaan diri dan anak tanpa penghakiman, kesadaran emosional diri dan anak, pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan, dan welas asih terhadap diri dan anak. Adapun kisi-kisi SKMP adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2
Kisi-kisi Skala Keterampilan *Mindful Parenting*

No	Aspek	Nomor Item Pernyataan
1	Mendengarkan dengan penuh perhatian	1,2,11
2	Penerimaan diri dan anak tanpa penghakiman	3,7,15
3	Kesadaran emosional diri dan anak	4,9,12
4	Pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan	6,10,14
5	Welas asih terhadap diri dan anak	5,8,13

3.4.1 Pengembangan Instrumen

Proses pengembangan instrumen SKMP ditempuh dengan beberapa tahap yaitu:

3.4.1.1 Uji Validitas Isi

Uji validitas digunakan untuk mengetahui ketepatan dan kecermatan SKMP dalam menguji keterampilan *mindful parenting*. Untuk mendapatkan item-item yang layak digunakan dalam pengukuran, maka dilakukanlah uji konten dan uji keterbacaan.

3.4.1.1.1 Uji Konten (*Expert Judgement*)

Uji konten dilakukan melalui *expert judgement* atau penilaian item dilakukan oleh para ahli. Item-item pernyataan pada SKMP divalidasi oleh ahli tentang keterampilan *mindful parenting* yaitu Ibu Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi, M.Pd, Psikolog, kemudian ahli instrumen Bapak Dr. Nurhudaya, M.Pd., serta ahli *parenting* Ibu Yeni Rachmawati, M.Pd.,Ph.D. Uji konten dilakukan untuk mengetahui apakah skala yang dikembangkan mencakup dan dapat mengukur keterampilan *mindful parenting*, dan mengetahui redaksi dan isi dari kalimat sebelum dilakukan uji tahap selanjutnya.

3.4.1.1.2 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan untuk mengetahui efektif atau tidaknya kalimat yang digunakan dalam instrumen SKMP. Hal ini bertujuan, agar pernyataan yang diberikan mudah dipahami oleh subjek, dan mengurangi terjadinya kesalahan persepsi dari kalimat/pernyataan yang digunakan. Adapun untuk uji keterbacaan, peneliti melakukan uji keterbacaan pada lima ibu yang mempunyai latar belakang dan kriteria sama dengan subjek penelitian. Hasil dari uji keterbacaan, terdapat perbaikan redaksi kata pada aitem 4 dan 9. Kemudian perbaikan pun dilakukan agar aitem lebih mudah dipahami.

3.4.1.1.3 Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas pada penelitian ini dihitung menggunakan perhitungan model *Rasch* dengan bantuan software Winstep. Uji validitas dilakukan terhadap 216 orang responden. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa untuk aitem no 1, 5 dan 13 tidak memenuhi salah satu dari ketiga kriteria pada outfit

ZTSD, sehingga kemudian pada ketiga aitem tersebut dilakukan perubahan tata bahasa kembali dan tidak perlu dibuang. Adapun untuk hasil perhitungan dan pengolahan terhadap 15 aitem pernyataan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,88. Artinya bahwa instrumen SKMP memiliki konsistensi yang kuat sehingga dapat digunakan (Friedenberg, 1995).

3.4.1.1.4 Kategorisasi Skala

Kategorisasi skala bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang berdasarkan atribut keterampilan *mindful parenting*. Adapun nilai pembanding dalam skala ini menggunakan kategorisasi dengan kriteria rendah, sedang, tinggi sehingga penentuan skor dibagi tiga (Widiarso, 2017). Berikut kategorisasi skala instrumen SKMP :

Tabel 3.2
Rumusan Kategorisasi Keterampilan *Mindful Parenting*

Kategori	Rumusan	Keterampilan	Dimensi
		<i>Mindful Parenting</i>	Keterampilan <i>Mindful Parenting</i>
Rendah	$X < [(\mu + 1\sigma)]$	< 60	< 12
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < [(\mu + 1\sigma)]$	61-105	13- 21
Tinggi	$X \geq [(\mu + 1\sigma)]$	≥ 106	≥ 22

Keterangan:

X = skor subjek

μ = mean hipotetik

σ = standar deviasi

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ditempuh melalui tiga tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan pelaporan. Adapun deskripsi dari ketiga tahap tersebut adalah sebagai berikut:

3.5.1 Tahap Persiapan Penelitian

Pada tahap ini kegiatan yang pertama kali dilakukan adalah merumuskan masalah penelitian. Kegiatan selanjutnya yakni melakukan studi literatur mengenai kajian teoritis serta penelitian yang berkaitan dengan variabel penelitian. Setelah itu

Elsa Farhana, 2020

PENERAPAN PEMBELAJARAN REFLEKTIF DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN MINDFUL PARENTING IBU DI DESA WANAJAYA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kemudian menentukan populasi dan sampel penelitian. Kegiatan selanjutnya adalah menyusun instrumen yang akan digunakan dalam penelitian yaitu skala keterampilan *mindful parenting* (SKMP) yang didasarkan pada aspek keterampilan *mindful parenting* yang diungkapkan oleh Duncan, dkk (2009). Berikutnya peneliti berkonsultasi dengan pembimbing untuk meyakinkan bahwa instrumen yang telah diadaptasi telah memenuhi syarat untuk digunakan dalam penelitian. Setelah itu, dilakukan uji validitas isi dengan *expert judgement*, uji keterbacaan item dengan meminta bantuan para ibu untuk membaca seluruh item pada alat ukur, serta uji validitas dan reliabilitas instrumen.

Selanjutnya adalah membuat rancangan program pembelajaran reflektif untuk meningkatkan keterampilan *mindful parenting*. Adapun rancangan program dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut.

3.5.1.1 Rasional

Mindful parenting merupakan sebuah keterampilan dasar dalam pengasuhan yang harus dimiliki oleh para orangtua. Orangtua terutama ibu merupakan sosok penting yang berperan dalam pengasuhan. Ibu merupakan sosok yang paling banyak menghabiskan waktu dengan anak, mulai dari masa kehamilan, menyuapi anak makan, merawat anak ketika sakit, bahkan menemani anak tumbuh dan kembang hingga dewasa. Dengan begitu pentingnya peranan ibu dalam pengasuhan, maka sudah seharusnya ibu mengembangkan keterampilan *mindful parenting*. *Mindful parenting* menurut Duncan, dkk. (2009) diartikan sebagai pengasuhan yang dilakukan dengan kesadaran orang tua dalam memberikan perhatian, dengan bertujuan dan tidak memberikan label atau penilaian negatif dari setiap pengalaman anak. Keterampilan *mindful parenting* pun menjadi modal utama untuk berinteraksi dan menjalin hubungan yang positif dengan anak.

Dari interaksi dan hubungan positif yang terjalin antara ibu dan anak tentunya akan memberikan bentuk pengasuhan yang baik bagi anak. Pengasuhan yang baik dapat membantu mengembangkan bukan hanya kesehatan fisik yang baik, melainkan pula sebagai dasar melahirkan kebiasaan-kebiasaan yang baik bagi anak (Beatty, dkk. 2006; Dwiyantri, 2013). Namun demikian, proses pengasuhan bukanlah proses yang mudah. Seperti yang diungkapkan Bogels dan Restifo (2013) bahwa kegiatan pengasuhan tak jarang menyebabkan stres bagi ibu, dan tak jarang

stres tersebut mengakibatkan rasa marah, bahkan kelelahan fisik maupun emosional bagi ibu. Dengan mengembangkan keterampilan *mindful parenting* akan membantu para ibu untuk terhindar dari stres pengasuhan, bahkan dengan keterampilan *mindful parenting* pun mampu memberikan kesehatan mental yang lebih baik serta mengembangkan kesejahteraan subjektif ibu (Duncan. *et.al.* 2009; Rinaldi dan Retnowati, 2016). Oleh karena itu, keterampilan *mindful parenting* ibu perlu untuk ditingkatkan.

Keterampilan *mindful parenting* merupakan keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan. Salah satu caranya yakni menyajikan sebuah pelatihan atau pembelajaran tentang keterampilan *mindful parenting* ini. Namun demikian, bagi ibu sebagai pebelajar dewasa, pelatihan atau pembelajaran perlu kiranya dikemas yang sesuai dengan karakteristik para pebelajar dewasa. Yang mana karakteristik dari pebelajar dewasa diantaranya adalah lebih menyukai pembelajaran yang ada kaitannya dengan kebutuhan kehidupannya, memadukan pembelajaran dengan pengalaman pribadinya, serta mempertimbangkan manfaat dari pembelajaran tersebut apakah bermanfaat bagi kehidupannya (Achmat, 2009). Selain itu, Santrock (2016) pun mengungkapkan, bahwa salah satu karakteristik dari orang dewasa adalah lebih menggunakan cara berpikir reflektif, yang mana dalam proses berpikir reflektif itu terjadi proses mengulas kembali pengalaman-pengalaman yang telah dimilikinya dengan pengetahuan yang baru mereka terima.

Berdasarkan pertimbangan dari karakteristik ibu sebagai pebelajar dewasa, maka program yang dipilih untuk mengembangkan keterampilan *mindful parenting* ini yaitu melalui pembelajaran reflektif. Dalam pembelajaran reflektif, terdapat proses refleksi yang mana mengharuskan para peserta untuk menggali kembali pengalaman-pengalaman yang berhubungan dengan pengasuhan yang saat ini dijalani, yang kemudian dikaitkan dengan keterampilan *mindful parenting* yang sedang dipelajari. Pembelajaran reflektif dalam program ini dikembangkan untuk menggali potensi para ibu untuk melibatkan dan merefleksikan pengalaman dan pengetahuan dalam proses pengasuhannya (Moon, 2005). Kemudian dari hasil refleksi tersebut diharapkan timbul kesadaran dari para ibu tentang pentingnya memiliki keterampilan *mindful parenting* sebagai salah satu dasar menciptakan

pengasuhan yang baik bagi anaknya. Melalui pembelajaran reflektif diharapkan keterampilan *mindful parenting* ibu akan meningkat.

Penelitian mengenai keterampilan *mindful parenting* telah menunjukkan hasil yang beragam. Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara kepada para ibu penerima program keluarga harapan di desa Wanajaya, didapat keterangan bahwa terkadang ibu masih melakukan kekerasan baik fisik maupun verbal dalam proses pengasuhan. Selain itu, para ibu pun mengungkapkan bahwa proses pengasuhan merupakan proses yang sulit apalagi terkait dengan pengendalian emosi, mudah marah saat anak melakukan kesalahan, dan terjalinnya hubungan yang tak harmonis dengan anak. Dengan demikian, para ibu belum memiliki keterampilan *mindful parenting*.

Kondisi nyata dari gambaran umum keterampilan *mindful parenting* ibu penerima program keluarga harapan di Desa Wanajaya dapat menjadi landasan kuat dalam penyusunan program pembelajaran reflektif untuk meningkatkan keterampilan *mindful parenting*.

3.5.1.2 Tujuan Program

Secara umum tujuan program dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan *mindful parenting* ibu penerima Program Keluarga Harapan melalui pembelajaran reflektif, maka tujuan program dirancang berdasarkan seluruh dimensi *mindful parenting*. Adapun tujuannya antara lain:

- a. Membantu ibu agar memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengasuh anak;
- b. Membantu ibu agar mengembangkan sikap penuh perhatian dalam mendengarkan anak
- c. Membantu ibu agar mengembangkan sikap untuk menerima diri dan anak sebagaimana adanya.
- d. Membantu ibu agar mengembangkan keterampilan mengenal emosi diri dan anak,
- e. Membantu ibu agar mengembangkan keterampilan untuk mengatur diri dalam proses pengasuhan.
- f. Membantu ibu agar mengembangkan kasih sayang kepada diri dan anak.

3.5.1.3 Asumsi Dasar

Berikut ini merupakan asumsi yang dijadikan acuan pokok dalam merancang pembelajaran reflektif dalam meningkatkan keterampilan *mindful parenting* ibu adalah sebagai berikut:

- a. *Mindful parenting* merupakan sebuah keterampilan dasar yang harus dikembangkan oleh ibu dalam proses pengasuhan. *Mindful parenting* menurut Duncan,dkk. (2009) diartikan sebagai pengasuhan yang dilakukan dengan kesadaran orang tua dalam memberikan perhatian, dengan bertujuan dan tidak memberikan label atau penilaian negatif dari setiap pengalaman anak.
- b. Ibu yang memiliki keterampilan *mindful parenting* cenderung akan membangun pengasuhan yang lebih positif, mengasuh anak dengan lebih tenang, serta terhindar dari stres pengasuhan (Duncan, dkk. 2009). Bahkan dengan memiliki keterampilan *mindful parenting* mampu menumbuhkan kesejahteraan subjektif ibu (Duncan, dkk. 2009; Rinaldi dan Retnowati, 2016). Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya stres pengasuhan serta meningkatkan kesejahteraan subjektif ibu dibutuhkan keterampilan *mindful parenting*.
- c. Pembelajaran reflektif merupakan sebuah program yang dirancang untuk membelajarkan para ibu tentang keterampilan *mindful parenting* melalui merefleksikan pengalaman dan pengetahuan tentang pengasuhan yang dimiliki ibu, serta menjadikan pengalamannya sebagai bahan belajar bagi dirinya untuk menciptakan dan memperbaiki pengetahuan dan praktik pengasuhan yang selama ini telah ibu jalani untuk menjalin interaksi yang lebih positif antara ibu dan anak (Ghaye, 2011; Duncan,dkk.. 2009).

3.5.1.4 Sasaran Program

Sasaran dalam program pembelajaran reflektif untuk meningkatkan keterampilan *mindful parenting* adalah ibu di Desa Wanajaya yang bersedia mengikuti program ini dan termasuk ke dalam kelompok intervensi.

3.5.1.5 Waktu Pelaksanaan Program

Program pembelajaran reflektif dilaksanakan selama 4 minggu dengan tahap *reflection-in-action*, *reflection-on-practice* dan *reflection-in-action*.

Elsa Farhana, 2020

PENERAPAN PEMBELAJARAN REFLEKTIF DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN MINDFUL PARENTING IBU DI DESA WANAJAYA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Reflection-in- action dilaksanakan selama 2 hari, hari pertama sesi 1, 2 dan 3. Kemudian hari berikutnya dilanjutkan pada sesi 4 dan 5. Durasi waktu yang digunakan yakni 90 menit untuk setiap sesi. Hal ini dilaksanakan dengan pertimbangan kesibukan para ibu dan kesediaan waktu para ibu. *Reflection-on-practice* dilaksanakan selama satu minggu dengan diberikan rencana tindak lanjut dan monitoring kunjungan langsung (*home visit*). *Reflection-on-action* dilaksanakan pada minggu keempat setelah peserta melaksanakan *reflection on practice*. Kegiatan ini dilaksanakan untuk mengetahui pelaksanaan *reflection on practice* dan evaluasi program.

3.5.1.6 Prosedur Pelaksanaan

Prosedur pelaksanaan dalam program pembelajaran reflektif untuk meningkatkan keterampilan *mindful parenting* dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Sesi 1 yaitu menjelaskan tentang *mindful parenting*. Pada sesi ini, peserta diberikan pemahaman tentang keterampilan *mindful parenting*, dimensi *mindful parenting*, dan keuntungan memiliki keterampilan *mindful parenting*. Sesi ini dilaksanakan dalam waktu 90 menit. Sesi ini terdiri dari tiga tahap yakni tahap pembukaan yang diisi dengan kegiatan untuk membangkitkan kesiapan dan semangat peserta untuk mengikuti pelatihan. Kemudian tahap selanjutnya yakni tahap inti, yang terdiri dari kegiatan pengenalan konteks yang diisi dengan kegiatan tanya jawab terkait pengalaman mengasuh peserta yang dihubungkan dengan materi yang akan dipelajari. Selanjutnya yakni pemberian pengalaman yang berisi kegiatan penyampaian materi tentang mengenal keterampilan *mindful parenting* oleh fasilitator kepada peserta, yang dilanjutkan kemudian dengan kegiatan refleksi dan aksi yang diberikan melalui kegiatan *games* “lempar bola”. Melalui kegiatan bermain *games* lempar bola, para peserta diberikan pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Selain itu dengan kegiatan *games* lempar bola dimaksudkan untuk melatih para ibu untuk fokus pada kegiatan saat ini, dan berlatih untuk mendengarkan dengan penuh perhatian sebagai bagian dari dimensi *mindful parenting*. Kemudian kegiatan terakhir yakni kegiatan penutup yang berisi kegiatan evaluasi, serta

pembuatan kesimpulan dari peserta untuk mengetahui pemahaman dari materi yang telah dijelaskan.

- b. Sesi 2 : yaitu menjelaskan tentang menerima diri dan anak tanpa penghakiman, serta kasih sayang terhadap diri dan anak. Sesi 2 dilaksanakan pada hari pertama selepas sesi 1 dengan jeda istirahat 30 menit. Durasi waktu yang digunakan yaitu 90 menit. Kegiatan terdiri dari kegiatan pembukaan, inti dan penutup. Seperti pada sesi sebelumnya, pada kegiatan pembukaan yakni menyiapkan kondisi peserta untuk siap mengikuti kegiatan serta review terhadap materi yang diberikan sebelumnya. Pada kegiatan inti, pemberian pengalaman diberikan melalui kegiatan menonton video tentang kenakalan remaja dan dampak berteriak pada anak serta kegiatan diskusi terkait video tersebut. setelah itu, kegiatan selanjutnya yakni refleksi dan aksi yang diberikan melalui kegiatan mengisi lembar refleksi dan aksi. Selanjutnya yakni kegiatan penutup, yang berisi kegiatan evaluasi dan penyimpulan tentang materi yang dipelajari peserta.
- c. Sesi 3 : sesi 3 dilaksanakan masih pada hari pertama kegiatan selepas sesi 2 dengan jeda istirahat 30 menit terlebih dahulu. Seperti sesi sebelumnya, sesi ini pun terdiri atas kegiatan pembukaan, kegiatan inti dan penutup. Untuk kegiatan pembukaan, kegiatan yang dilakukan hampir sama dengan pada sesi 1 dan 2 yakni menyiapkan kondisi peserta untuk mengikuti kegiatan pada sesi dua dan merefleksi kembali kegiatan yang dilaksanakan pada sesi 2. Adapun untuk kegiatan inti, materi yang diberikan yakni tentang mengenal emosi diri dan anak. Pemberian pengalaman terlebih dahulu di kemas dengan permainan “tebak ekspresi” yang kemudian dilanjutkan dengan penjelasan materi dari fasilitator. Pada pemberian pengalaman pun, peserta diberikan panduan untuk melakukan *five minute mindful breathing meditation* sebagai salah satu cara mengatur emosi diri. Selanjutnya setelah pemberian pengalaman, kegiatan selanjutnya yakni peserta diajak melakukan refleksi dan aksi yang dikemas melalui diskusi berpasangan. Setelah kegiatan refleksi dan aksi selesai, selanjutnya yakni kegiatan penutup yang berisi evaluasi dan penarikan kesimpulan terkait pengalaman yang peserta dapatkan dalam sesi kedua ini.
- d. Sesi 4 : sesi ini dilaksanakan masih pada hari kedua. Pada sesi ini topik yang diberikan yaitu tentang mendengarkan anak dengan penuh perhatian. Kegiatan

terdiri dari kegiatan pembukaan, inti dan penutup. Untuk kegiatan pembukaan dilakukan seperti sesi sebelumnya yakni menyiapkan kondisi peserta. adapun pada kegiatan inti pemberian pengalaman diberikan melalui *role playing*. Setelah *role playing* selesai, fasilitator pun menjelaskan tentang strategi untuk mendengarkan anak dengan penuh perhatian. Setelah itu, peserta diminta untuk melakukan refleksi dan aksi melalui kegiatan presentasi di depan semua peserta. kemudian kegiatan pun dilanjutkan dengan penutupan yakni evaluasi dan pembuatan kesimpulan dari aktivitas dan materi yang telah didapatkan pada sesi ini..

- e. Sesi 5 : Sesi 5 dilaksanakan pada hari kedua selepas sesi 4. Sesi ini dilaksanakan dalam waktu 90 menit. Pada sesi ini, para peserta mereview pengalaman mereka dalam mengasuh anak setelah mendapat pelatihan keterampilan *mindful parenting*. Selain itu, peserta pun diminta untuk mengungkapkan kembali poin-poin penting tentang hal-hal yang telah peserta pelajari dari pertemuan sebelumnya. Pada sesi ini pun diberikan penguatan pada peserta untuk mencoba mempraktikkan keterampilan *mindful parenting* dalam kehidupan sehari-hari.

3.5.1.7 Indikator Keberhasilan

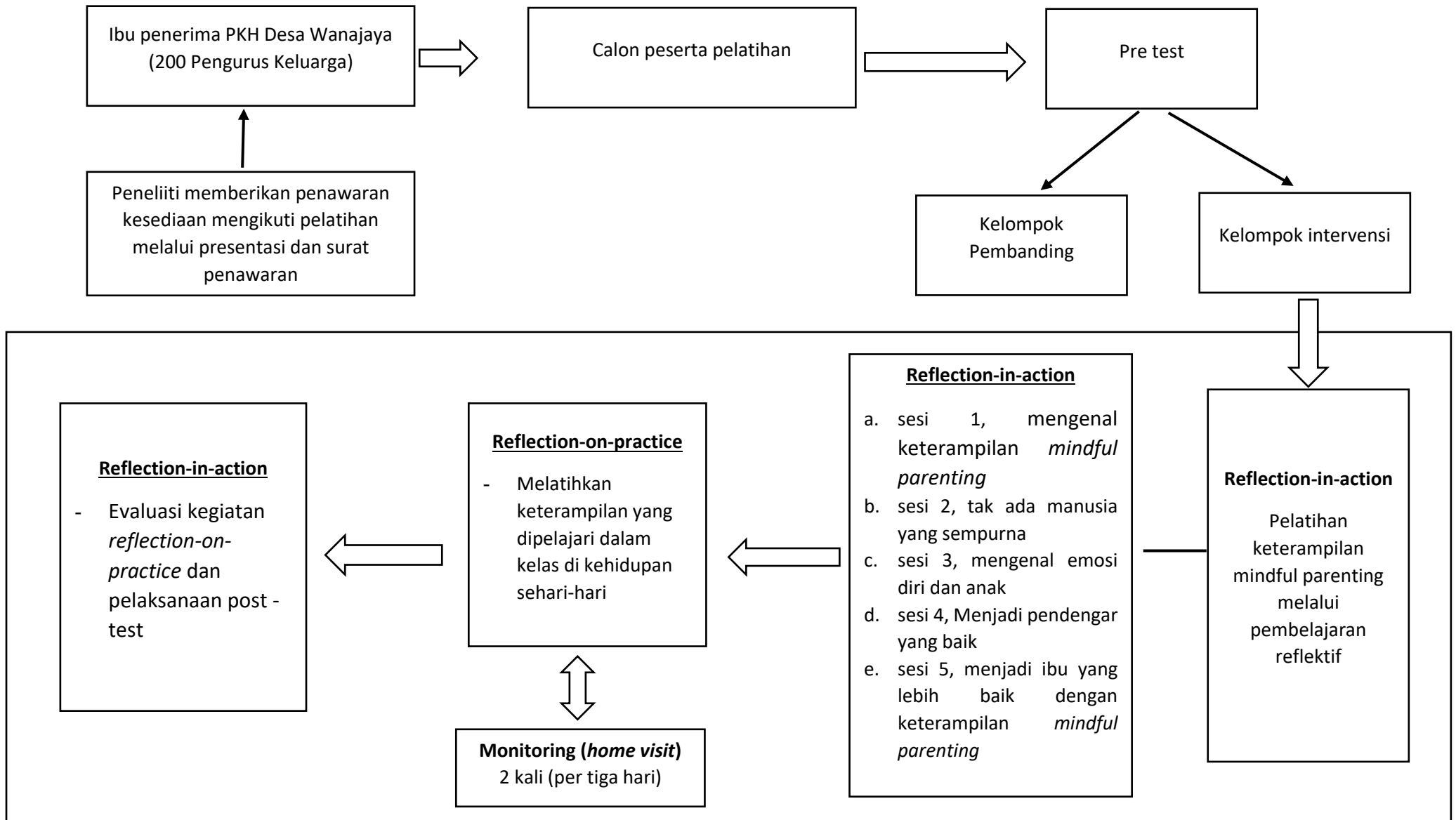
Evaluasi keberhasilan program pembelajaran reflektif untuk meningkatkan keterampilan *mindful parenting* dilakukan pada setiap sesi program dan setelah seluruh tahapan program selesai diberikan.

Ibu yang berhasil mengikuti program pembelajaran reflektif adalah ibu yang mampu menunjukkan sikap meningkatkan pengetahuan, dan keterampilan sebagai orangtua dalam setiap sesi program. Sumber utama evaluasi ini adalah analisis hasil wawancara dan refleksi peserta pada setiap sesinya. Analisis hasil wawancara dan refleksi dijadikan sebagai tolak ukur untuk mengetahui perubahan pengetahuan, dan keterampilan sebagai ibu yang menjadi indikator keberhasilan dari sesi program pembelajaran reflektif.

Secara keseluruhan indikator keberhasilan pada program pembelajaran reflektif dapat dilihat dari meningkatnya skor skala keterampilan *mindful parenting*. Dengan meningkatnya skor skala keterampilan *mindful parenting* dari hasil post test, menjadi acuan keberhasilan dari program pembelajaran reflektif.

Setelah penyusunan program, kemudian dilakukan validasi *expert judgement* terhadap program yang telah disusun. Validasi dilakukan oleh tiga pakar *parenting* dan praktisi pendidikan. Setelah selesai validasi program, mengingat peran peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai peneliti sekaligus narasumber, kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah peneliti mendapat pelatihan untuk membelajarkan keterampilan *mindful parenting* dari pakar *mindful parenting* yang merupakan seorang dosen di jurusan Psikologi Pendidikan Sekolah Pascasarjana UPI. Pelatihan dilaksanakan selama 3 jam untuk 5 sesi. Dalam pelatihan pun dilakukan evaluasi dan perbaikan dari pakar terkait penampilan peneliti.

ALUR PIKIR (MIND MAP) PEMBELAJARAN REFLEKTIF UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MINDFUL PARENTING



GARIS BESAR PROGRAM PEMBELAJARAN REFLEKTIF

Sesi	Aspek	Format Aktivitas	Tema	Durasi	Kegiatan	Media
Sesi 1	- Mendengarkan dengan penuh perhatian - Penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak - Kesadaran emosional atas diri dan anak - Pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan - Kasih sayang kepada diri dan anak	Penjelasan materi tentang keterampilan <i>mindful parenting</i>	Mengenal keterampilan <i>mindful parenting</i>	90 menit	Pada sesi ini, peserta diberikan pemahaman tentang keterampilan <i>mindful parenting</i> . Setelah diberikan pemahaman peserta melakukan refleksi melalui kegiatan games “lempar bola” dengan dibimbing fasilitator. Setelah kegiatan tersebut selesai dilanjutkan dengan evaluasi.	Power point, bola, lembar evaluasi, kertas HVS.
Sesi 2	- Penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak - Kasih sayang kepada diri dan anak	Menanggapi video dan diskusi tentang permasalahan pengasuhan dan perkembangan anak.	Tak ada manusia yang sempurna	90 menit	Pada sesi ini, peserta menyaksikan video tentang permasalahan dalam pengasuhan, kemudian peserta diminta menanggapi video tersebut. selanjutnya yakni penjelasan materi tentang perkembangan anak. Setelah diskusi, peserta melakukan refleksi melalui kegiatan “games lempar bola” dengan dibimbing fasilitator dan ditutup dengan kegiatan evaluasi.	Power point, lembar evaluasi, kertas HVS, cuplikan video.

Sesi 3	- Kesadaran emosional atas diri dan anak - Pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan	Bermain games tebak ekspresi, penjelasan materi, diskusi, <i>five minute mindful breathing meditation</i> .	Mengenal emosi diri dan anak	90 menit	Pada sesi ini, para peserta diberikan penjelasan mengenai mengenal emosi diri dan orang lain, kemudian diberikan kegiatan <i>five minute mindful breathing meditation</i> sebagai salah satu cara mengatur emosi. Setelah itu, peserta melakukan refleksi melalui kegiatan diskusi berpasangan terkait materi yang telah disampaikan. Kemudian kegiatan ditutup dengan evaluasi dengan dibimbing fasilitator.	Power point, lembar evaluasi, kertas HVS.
Sesi 4	- Mendengarkan dengan penuh perhatian	<i>Role playing</i> , diskusi dan penjelasan tentang strategi mendengarkan anak dengan penuh perhatian.	Menjadi pendengar yang baik.	90 menit	Pada sesi ini, peserta mencoba melakukan <i>role playing</i> mengenai cara mendengarkan anak, kemudian diskusi dari kegiatan <i>role playing</i> dan penjelasan materi tentang strategi mendengarkan anak. Setelah kegiatan tersebut, peserta melakukan refleksi melalui menjawab pertanyaan-pertanyaan refleksi dengan dibimbing	Power point, naskah role playing, lembar worksheet.

					fasilitator. Selesai kegiatan refleksi, kemudian berlanjut pada kegiatan evaluasi.	
Sesi 5	- Mendengarkan dengan penuh perhatian - Penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak - Kesadaran emosional atas diri dan anak - Pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan - Kasih sayang kepada diri dan anak	Review, refleksi.	Menjadi Ibu yang Lebih Baik dengan Keterampilan <i>Mindful Parenting</i>	90 menit	Pada sesi ini, para peserta mereview pengalaman mereka dalam mengasuh anaknya setelah mendapat pelatihan keterampilan <i>mindful parenting</i> . Kemudian peserta melakukan refleksi terhadap pengalaman pengasuhannya selama ini yang telah dilaksanakan, serta penerapan <i>mindful parenting</i> yang telah dicobanya. Peserta pun diberikan beberapa pertanyaan oleh fasilitator terkait pengalaman tentang keterampilan <i>mindful parenting</i> .	Power point, lembar worksheet.

3.5.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap ini kegiatan yang akan dilaksanakan adalah uji coba model pembelajaran reflektif dengan menggunakan metode kuasi eksperimen *pre-test dan post-test control group design*. Rancangan ini melibatkan dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pembelajaran reflektif, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan pelatihan namun tetap diukur baik *pre-test* maupun *post-test*. Setelah melakukan uji coba empiris, selanjutnya adalah menguji keefektifan model pembelajaran reflektif. Pembelajaran reflektif mengenai keterampilan *mindful parenting* akan diberikan dalam 5 sesi dengan waktu 10 jam. Yang mana dalam setiap sesinya terdiri atas lima tahapan pembelajaran reflektif yang berisi konteks keterampilan *mindful parenting*.

3.5.3 Tahap Pelaporan

Hasil analisis keefektifan model pembelajaran reflektif untuk meningkatkan keterampilan *mindful parenting* disusun dan dipublikasikan dalam bentuk tesis.

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menjawab pertanyaan penelitian. Model pembelajaran reflektif untuk meningkatkan keterampilan *mindful parenting* meliputi seluruh aspek *mindful parenting*. Pengolahan data menggunakan bantuan aplikasi SPSS (*statistical product and service solution*) 21 *for windows*.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistika nonparametrik dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank tes*. Alasan penggunaan uji ini karena sampel berjumlah kurang dari 50 orang, dan pemilihan sampel menggunakan *nonrandom sampling*. Pengujian ini dibantu dengan bantuan aplikasi SPSS 21 *for Windows*. Uji ini dilakukan guna mengetahui efektivitas dari model pembelajaran reflektif terhadap keterampilan *mindful parenting* di kelas intervensi, serta untuk mengetahui perbedaan hasil dari kelas pembandingan dan kelas intervensi. Selain itu tujuan lainnya adalah untuk mengetahui keefektifan pembelajaran reflektif untuk meningkatkan keterampilan *mindful parenting* ibu.

