

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* IBU & KONFLIK IBU DENGAN ANAK REMAJA USIA 13-15 TAHUN

Daniel Saputra & Theresia Indira Shanti¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

Corresponding Author: indira.shanti@atmajaya.ac.id

Abstract

Mothers are expected to have good relationships with their adolescents. However, there are many conflicts between mothers and their adolescents, which cannot be resolved properly by mothers. Therefore, mothers who have early adolescent child need to have a mindful attitude to avoid conflicts and resolve conflicts that occur with teenagers. The aim of this study is to find out the relationship between mindfulness and conflict among mothers who have adolescents aged 13-15 years. Participants in this study were 118 mothers who have adolescents aged 13-15 years, which were collected using 15-item Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15) and Konflik Ibu-Anak (KIA) and convenience sampling method. Correlation analysis show that there is a significant negative relationship between mindfulness and conflict among mothers who have adolescents aged 13-15 years ($r(117) = -0.272$; $p < 0.05$, one-tailed). This finding confirmed previous study, that the more mindfulness the mother is, the more mother aware and process her emotion, and the less conflict they she has with her daughter. It is recommended that further analysis needed to the context of respondents.

Keywords: *Adolescents, conflict, mindfulness, mother*

Abstrak

Ibu diharapkan memiliki hubungan baik dengan remaja mereka. Banyak konflik antara ibu dan remaja tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu ibu yang memiliki anak remaja awal perlu memiliki sikap *mindful* untuk dapat menghindari konflik dan menyelesaikan konflik dengan remaja mereka. Tujuan penelitian ini untuk melihat apakah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dan konflik pada ibu yang memiliki anak remaja usia 13-15 tahun. Partisipan penelitian ini sebanyak 118 ibu yang memiliki anak remaja usia 13-15 tahun, diambil dengan teknik *convenience sampling* dan instrumen *five facet mindfulness-15* (FFMQ-15) dan konflik ibu-anak (KIA). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *mindfulness* dan konflik pada ibu yang memiliki anak remaja usia 13-15 tahun ($r(117) = -0.272$; $p < 0.05$, *one tailed*). Didiskusikan bahwa hasil ini mengkonfirmasi studi-studi sebelumnya, bahwa semakin ibu memiliki *mindfulness*, ibu terhadap dapat menyadari dan mengelola dirinya sehingga semakin kurang konflik yang terjadi antara ibu dan anak remajanya. Direkomendasikan bahwa analisis perlu dilakukan terhadap lokasi responden.

Kata Kunci: remaja, ibu, konflik, *mindfulness*

PENDAHULUAN

Zuroidah (2013) menjelaskan bahwa orang tua memiliki peran paling penting pada tumbuh kembang anak. Orang tua, dalam hal ini adalah ayah dan ibu memiliki peran yang berbeda namun saling melengkapi. Seorang ayah memiliki peran untuk memenuhi kebutuhan keluarga, sedangkan ibu memiliki peran untuk merawat anaknya (Lutfiyah & Stanislaus, 2017). Dengan demikian, ibu memiliki peran lebih dibandingkan ayah dalam hal pengasuhan (Santrock, 2007). Pada konteks pengasuhan, ibu berusaha menolong, menjaga dan merawat agar perkembangan anak tidak mengalami masalah. Umumnya, permasalahan terkait perkembangan anak dikaitkan dengan peran yang dijalankan ibu (Gunarsa dalam Liliana, 2009), walaupun tidak selalu hanya ibu yang menjadi peran utama. Namun demikian tetap ibu merupakan salah satu yang penting dalam perkembangan anak.

Pada dasarnya seorang ibu akan berusaha untuk menentukan hal yang baik atau tidak baik bagi anaknya (Gunarsa dalam Liliana, 2009). Usaha yang dilakukan ibu termasuk membantu anak dalam mengambil keputusan. Hal ini dilakukan karena anak belum dapat mengambil keputusan dengan baik. Namun kondisi tersebut mengalami perubahan ketika anak beranjak remaja, anak merasa dapat menyelesaikan setiap masalah yang dihadapinya tanpa membutuhkan bantuan dari orang tua (Gardner, 1990; Santrock, 1999).

Ketika memasuki masa remaja, individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa secara fisik maupun psikis (Hurclock dalam Jannah, 2016). Kondisi ini membuat remaja sedang

dalam tahap penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi. Remaja pada tahap ini memiliki dorongan dan akan memunculkan kecenderungan untuk mandiri (Silverman, 2013). Masa ini membuat remaja berusaha untuk melakukan berbagai hal tanpa memerlukan bantuan dari orang lain.

Saat perilaku dan pola berpikir remaja berubah, kondisi tersebut memunculkan rasa khawatir bagi orang tua. Rasa khawatir ini muncul karena orang tua merasa masih perlu menjalankan peran mereka seperti sebelumnya (Charles, 2009). Kondisi ini membuat orang tua tetap mengambil peran dalam menentukan keputusan apa yang baik dan tidak baik bagi anaknya (Nancy, 2002). Hal ini didukung Brooks (dalam Charles, 2009) yang menyatakan rasa khawatir orang tua pada remaja ditunjukkan dengan cara memberikan larangan terhadap anaknya apabila terdapat hal yang dianggap tidak aman atau kurang baik untuk anaknya. Sehingga orang tua khususnya ibu merasa harus mengatur anaknya demi kebaikan, di sisi lain remaja menginginkan kemandirian. Kondisi tersebut berpotensi untuk terjadi konflik antara ibu dengan anak remaja.

Konflik merupakan suatu keadaan saat ada ketidaksesuaian tujuan atau nilai antara dua orang atau lebih dalam suatu hubungan (Fisher, 2000). Menurut Tillett dan French (2006) terdapat dua jenis konflik yaitu konflik interpersonal dan konflik intrapersonal. Konflik interpersonal merupakan pertentangan yang terjadi antara dua pihak atau lebih. Sedangkan konflik intrapersonal merupakan konflik yang terjadi dalam diri individu, dan bukan dikarenakan orang lain. Penelitian ini akan berfokus pada konflik yang terjadi antara

ibu dan remaja, yang dikategorikan sebagai konflik interpersonal.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa orang tua khususnya ibu merupakan pihak yang lebih mungkin mengalami konflik dengan anak remajanya, yang disebabkan karena karakteristik khas yang sedang dialami oleh remaja awal. Oleh karena itu penelitian ini akan berfokus pada ibu yang memiliki anak remaja awal.

Sudah terdapat beberapa penelitian mengenai konflik ibu dan remaja. Penelitian mengenai konflik remaja putri dengan ibunya yang dilakukan Magdalena (2006), menunjukkan bahwa konflik antara ibu dan remaja putri muncul akibat adanya ketidaksesuaian nilai, minat, dan pandangan antara remaja putri dengan ibunya. Hal ini dikarenakan remaja putri sedang belajar untuk mandiri sehingga bantuan atau perhatian dari ibu sering dianggap sebagai gangguan atau campur tangan yang berlebihan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pada saat terjadi konflik, ibu sulit untuk diajak berbicara karena ketika anak bicara maka dianggap membantah dan akhirnya mendapat lebih banyak omelan.

Studi yang dilakukan Ningsih (2012) mengenai pengelolaan konflik orang tua dan remaja, menunjukkan bahwa konflik yang sering terjadi karena remaja bermain dan pulang terlambat, kurang memperhatikan ketika dinasehati, masalah pakaian dan tidak menjalankan perintah orang tua. Pada penelitian tersebut menunjukkan jika terjadi konflik, ayah dan ibu cenderung menggunakan nada keras dan kata-kata kasar. Sedangkan ketika terjadi konflik anak cenderung menarik diri dan memilih diam. Hasil dari kedua studi di atas menunjukkan bahwa orang tua khususnya ibu merupakan pihak yang lebih

mendominasi proses penyelesaian konflik, dan konflik yang terjadi antara orang tua dan anak akibat perilaku anak yang tidak sesuai dengan harapan/ tuntutan orang tua.

Konflik yang tidak terselesaikan dengan baik dapat berpengaruh terhadap hubungan ibu dan remaja (Van Doorn, Branje & Meeus, 2008). Konflik yang terjadi antara ibu dan remaja akan semakin buruk jika terdapat kecenderungan ibu untuk memberikan penilaian negatif pada anaknya, sehingga memicu anak untuk berperilaku negatif (Sajarwo, 2016). Sebaliknya, jika konflik dapat diselesaikan dengan baik, maka kemungkinan tidak akan terjadi lagi konflik yang sama dikemudian hari (Sadarjoen, 2005). Dengan demikian, Ibu diharapkan dapat menghindari konflik dengan anaknya dan menyelesaikan konflik yang ada. Untuk dapat mengurangi konflik, ibu diharapkan memiliki kesadaran terkait pengasuhan kepada anaknya. Kesadaran yang dimaksud adalah *mindfulness*. Kesadaran penting agar orang tua dapat terhindar dari konflik dengan anaknya. Kesadaran dapat membantu orang tua untuk memahami remaja. Orang tua yang dapat memahami pikiran dan perasaan remaja dapat mengurangi konflik atau perselisihan dengan anak remaja (Hastings & Grusec, 1998).

Mindfulness merupakan perhatian dan kesadaran yang terbuka dan menerima tentang apa yang sedang terjadi, baik secara internal maupun eksternal (Brown & Ryan, 2003). Disisi lain Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan, dan William (2008) menjelaskan *mindfulness* sebagai suatu keadaan ketika individu sadar akan dirinya, baik ditempat maupun mental terhadap keadaan yang terjadi saat itu serta tidak terpaku akan kejadian masa lalu dan masa depan,

melainkan fokus pada keadaan sekarang. Sedangkan menurut Carmody, Baer, Lykins & Olendzki (2009) individu yang memiliki *mindfulness* maka akan memperhatikan keadaan melalui pikiran, emosi dan sensasi dibandingkan langsung bereaksi secara otomatis terhadap keadaannya.

Mindfulness berdampak positif dalam pengasuhan yaitu dengan penurunan tingkat *stress*, dan tingkat *stress* pengasuhan yang rendah akan membuat perilaku pengasuhan lebih positif (Deckard dkk, 2005). Hal ini didukung oleh penelitian Lancioni, Winton, Singh, Singh, Adskin dan Wahler (2010) mengenai pemberian *mindfulness* pada orang tua, menunjukkan *mindfulness* dapat meningkatkan cara pengasuhan, peningkatan interaksi antara orang tua dan anaknya serta penurunan *stress* pengasuhan. Penelitian yang dilakukan Myhr (2015) mengenai *mindfulness* dan *parenting behaviors* pada anak, menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat berdampak positif terhadap *parenting behaviors* dan dapat meningkatkan hubungan orang tua dan anak.

Sesuai dengan pemaparan di atas, *mindfulness* merupakan hal yang krusial dalam hubungan orang tua khususnya ibu dan anak remaja. Meningkatnya hubungan orang tua dan anak menunjukkan berkurangnya konflik yang terjadi (Hastings & Grusec, 1998). Hal ini didukung penelitian Mubarak (2016) mengenai pengaruh program pengasuhan positif dalam meningkatkan *mindfulness* pada pengasuhan orang tua dengan anak remaja. Penelitian Mubarak (2016) menunjukkan terjadi peningkatan signifikan pada *mindfulness* orang tua dengan adanya program pengasuhan

positif. Peningkatan *mindfulness* pada pengasuhan orang tua berpengaruh positif pada hubungan orang tua dan anak remaja. Peningkatan hubungan orang tua dan anak remaja terjadi karena adanya saling pengertian.

Berdasarkan pemaparan di atas, konflik yang terjadi antara ibu dan anak remaja dapat berpengaruh pada hubungan mereka. Pendekatan *mindfulness* dapat meningkatkan hubungan antara ibu dan anak remaja. Dengan demikian peneliti menduga bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan konflik, namun saat ini belum terdapat penelitian yang mengukur keterkaitan antara *mindfulness* ibu dengan konflik antara ibu dan anak remaja awal. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti, hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* ibu dan konflik ibu dengan anak remaja awal. Partisipan dari penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak remaja awal. Karakteristik dari anak remaja awal adalah anak yang berusia 13-15 tahun. Karakteristik ini dipilih karena pada tahap tersebut terjadi meningkatnya konflik antara orang tua dan anak (Allison & Schultz, 2004).

Analisis data untuk melihat hubungan konflik dan *mindfulness* dilakukan secara kuantitatif yaitu korelasional. Berdasarkan hasil pengolahan data secara kuantitatif, dapat diketahui apakah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* ibu dan konflik ibu dengan anak remaja usia 13-15 tahun. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan oleh ibu yang memiliki anak remaja usia 13-15 tahun, agar dapat mengurangi konflik yang terjadi diantara mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu korelasional. Tujuan penelitian ini adalah melihat adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* ibu dan konflik ibu dengan anak remaja usia 13-15 tahun.

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak remaja usia 13-15 tahun. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *sampling non-probability sampling*. *Non-probability sampling* (Creswell, 2012) adalah keadaan ketika peneliti memilih partisipan karena mereka tersedia, merasa nyaman, dan memenuhi karakteristik yang menjadi studi dari peneliti. Metode dari *non-probability sampling* yang digunakan adalah *convenience sampling*. Metode *convenience sampling* digunakan karena kesediaan dan kemudahan akses dalam mencari partisipan penelitian ini. Jumlah sampel penelitian ditentukan berdasarkan batas minimal sampel yang dinyatakan oleh Creswell (2012) yaitu untuk penelitian korelasi minimal membutuhkan 30 partisipan sebagai sampel penelitian untuk dapat merepresentasikan populasi dengan baik.

Instruments

Alat ukur *15-items Five Facets Mindfulness Questionnaire* (FFMQ-15) disusun berdasarkan lima dimensi dari *mindfulness* yaitu, *observing, describing, acting with awareness, non-judging of inner experience, non-reactivity to inner experience* (Baer et al., 2008). Berdasarkan kelima dimensi *mindfulness* tersebut, alat ukur FFMQ-15 ini terdiri dari 15 *items*.

Setiap dimensinya memiliki 3 *items*. Nilai *cronbach's alpha* untuk dimensi dari FFMQ-15 berkisar dari 0.64 sampai 0.80. Teknik *validity* yang digunakan adalah *convergent validity* dengan membandingkan skor korelasi antara FFMQ-15 dengan *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) dan *Cambridge Exter Ruminative Thinking Scale* (CERTS); dan FFMQ-39 dengan BDI-II dan CERTS. Gu et al. (2016) mengatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara FFMQ-39 dan FFMQ-15 sehingga dapat dikatakan bahwa kedua alat tes tersebut mengukur konstruk yang sama.

Alat ukur FFMQ-15 menggunakan lima respon stimulus. Setelah semua *items* terisi, akan diberikan skor sesuai dengan respons stimulus yang dipilih, kemudian akan dijumlahkan sesuai dengan dimensi yang diukur. Untuk *items unfavorable* dilakukan skoring secara terbalik. Setelah itu, setiap skor dari setiap dimensi akan ditotalkan sehingga akan mendapatkan skor *mindfulness*. Peneliti melakukan *back translation* dan modifikasi terhadap alat ukur FFMQ-15. Hal ini dikarenakan alat ukur FFMQ-15 masih dalam konteks sehari-hari sehingga perlu dimodifikasi ke dalam konteks hubungan ibu dan anak. Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas ulang. Uji validitas dilakukan dengan *construct validity*. Peneliti melakukan teknik uji validitas *internal consistency*. Nilai korelasinya berkisar antara $r=.228$ sampai $r=.572$. Nilai *cronbach's alpha* berkisar antara .516 sampai .709.

Konflik Ibu Anak (KIA):

Alat ukur *Konflik Ibu Anak* (KIA) disusun berdasarkan enam dimensi yaitu, cara berkomunikasi dan berinteraksi, kebiasaan

dan gaya hidup, pola pengasuhan anak dan nilai-nilai yang dianut, Politik, agama dan ideologi, orientasi dalam pekerjaan/ sekolah dan pembagian tugas rumah tangga (Clarke, et al 1999). Alat ukur ini memiliki bentuk respon dengan skala *likert* yaitu: 1 (tidak sering), 2 (cukup sering), 3 (sering) dan 4 (sangat sering).

Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas dengan *construct validity* dengan teknik uji validitas *internal consistency*. Nilai korelasi antara $r=.216$ sampai $r=.656$. Nilai *cronbach's alpha* berkisar antara .544 sampai .744.

HASIL

Gambaran Responden Penelitian

Penelitian ini melibatkan 118 partisipan. Tabel 1 menunjukkan data demografis dari partisipan penelitian ini. Dapat dilihat bahwa partisipan penelitian ini mayoritas

berada pada rentang usia 40 – 44 tahun yaitu sebesar 25,3%. Pada rentang usia 45 – 49 tahun memiliki peringkat tertinggi kedua yaitu sebesar 28, 58%, diikuti oleh rentang usia 35 – 39 tahun yaitu sebesar 21%. Partisipan terkecil jumlahnya ada pada rentang usia 50 – 54 tahun dengan 6,7% dan 55 – 59 tahun dengan 4,2%. Selanjutnya berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, sebanyak 42% memiliki pendidikan sarjana atau S1. Kemudian diikuti oleh partisipan yang memiliki pendidikan SMA sebanyak 35,3% dan untuk pendidikan SMA sebanyak 10,08%. Partisipan dengan presentase terendah yaitu Pasca Sarjana atau S2 sebanyak 7,56% dan SD sebanyak 4,23%. Berdasarkan kategori status pekerjaan, dari keseluruhan jumlah partisipan sebanyak 118 orang yang mengisi kuesioner. Terdapat 46,2% partisipan yang bekerja dan 52,9% partisipan yang tidak bekerja.

Tabel 1
Data Demografis Partisipan

Kategori	Data Demografis	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	35 – 39 tahun	25	21%
	40 – 44 tahun	42	35,3%
	45-49 tahun	34	28,6%
	50 – 54 tahun	10	6,7%
	55 - 59 tahun	7	4,2%
Pendidikan Terakhir	SD	5	4.23%
	SMP	12	10.08%
	SMA	43	35.3%
	S1	50	42.01%
	S2	9	7.56%
Status Pekerjaan	Bekerja	55	46,2%
	Tidak bekerja	63	52,9%

Penelitian menguji hipotesis, apakah terdapat hubungan negatif yang signifikan

antara *mindfulness* dan konflik pada ibu yang memiliki anak remaja usia 13-15

tahun. Sebelum melakukan uji korelasi, peneliti melakukan uji normalitas untuk melihat persebaran data.

Tabel 2
Uji Normalitas Skor Total FFMQ-15 dan KIA

	<i>Saphiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Skor Total Mindfulness</i>	.081	118	.023
<i>Skor Total Konflik</i>	.096	118	.017

Tabel 2 menunjukkan bahwa skor total *mindfulness* memiliki persebaran data yang tidak normal dengan signifikansi .023 ($p < .05$). Skor total konflik memiliki

persebaran data yang tidak normal dengan signifikansi .017 ($p < .05$). Berdasarkan hasil uji normalitas, uji korelasi yang digunakan adalah *Spearman's Correlation*.

Tabel 3
Hasil Uji Korelasi antara *Mindfulness* dan Konflik ibu memiliki anak remaja usia 13-15 tahun

	<i>Mindfulness</i>	<i>Konflik</i>
<i>Mindfulness</i>	1	-.272
<i>Konflik</i>	-.272	1

Tabel 3 menunjukkan bahwa *mindfulness* dan konflik memiliki korelasi sebesar $r(29) = -.272$, $p < .05$. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara *mindfulness* dan konflik ($r(29) = -.272$) signifikan pada $p < .05$, *one tailed*. *Effect size* (r^2) sebesar 7.4% menyatakan bahwa besar kontribusi variabel konflik terhadap variabel *mindfulness* tergolong lemah karena dibawah 10%.

Berdasarkan hasil yang didapat, peneliti menyimpulkan bahwa hasil uji korelasi antara *mindfulness* dan konflik pada ibu yang memiliki anak remaja usia 13-15 tahun menunjukkan H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara *mindfulness* dan konflik pada ibu yang memiliki anak remaja usia 13-15 tahun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *mindfulness* dan konflik, kesimpulan yang dapat diambil adalah H_0 ditolak. Artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara *mindfulness* dan konflik pada ibu yang memiliki anak remaja usia 13-15 tahun. Terdapat beberapa diskusi terkait hasil yang didapatkan, peneliti berasumsi bahwa faktor pendidikan memengaruhi hasil dari penelitian ini. Sebanyak 50 partisipan (42,01%) memiliki pendidikan terakhir Sarjana (S1), 43 partisipan (35,3%) memiliki pendidikan terakhir SMA. Dalam hal ini sebagian besar partisipan memiliki tingkat pendidikan yang cukup tinggi, sehingga diperkirakan hasil ini berkaitan dengan kemampuan

partisipan untuk menyadari atau mindful terhadap situasinya.

Pada hasil uji normalitas total skor kedua variabel, peneliti menilai bahwa partisipan dalam penelitian ini belum merepresentasikan semua populasi. Peneliti menduga bahwa terdapat kelompok-kelompok yang belum terwakili pada sampel yang telah diambil. Hal ini dilihat pada uji normalitas *shapiro-wilk* data yang ada tidak berdistribusi normal ($p < 0.05$).

Hasil korelasi pada variabel *mindfulness* dan konflik menunjukkan hasil yang signifikan, akan tetapi tidak memiliki hubungan yang kuat. Hal ini dikarenakan besar r^2 atau *effect size* hanya 0.074, 0.074 memiliki arti 7.4% konflik disebabkan oleh *mindfulness*, sebesar 92.6% merupakan pengaruh dari variabel lain yang tidak diketahui peneliti. Menurut Cohen (1988) *effect size* yang berada pada rentang 0-0.10 termasuk pada kategori *effect size* lemah.

Pada penelitian ini pemaknaan tidak menjadi permasalahan atau berpengaruh terhadap hasil penelitian, karena tujuan utama penelitian ini untuk melihat hubungan.

SARAN

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil diskusi di atas untuk penelitian selanjutnya adalah mempertimbangkan untuk mengontrol jumlah anak dalam kriteria partisipan. Peneliti berasumsi bahwa ibu yang pernah memiliki anak remaja, akan lebih siap menghadapi perubahan ketika memiliki anak yang memasuki masa remaja.

Terkait teknik *convenience sampling*, untuk penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan terkait jumlah partisipan, agar penelitian selanjutnya mendapatkan data yang lebih representatif

terhadap populasi. Sehingga pada penelitian selanjutnya dapat memiliki distribusi data yang normal.

Mempertimbangkan untuk melakukan pengembangan alat ukur FFMQ-15. Pengembangan alat ukur FFMQ-15 dengan memberikan kategorisasi, dapat berguna untuk memberikan pemaknaan lebih terhadap arti dari alat ukur FFMQ-15. Dengan demikian, pada penelitian selanjutnya dapat memberikan pemaknaan pada partisipan yang memiliki *mindfulness* tinggi dan *mindfulness* rendah.

Peneliti mempertimbangkan melakukan penelitian terkait *mindfulness* dan konflik pada ibu yang memiliki anak remaja usia 13-15 tahun secara kualitatif. Metode kualitatif dapat memberikan gambaran secara mendalam terhadap sikap *mindfulness* ibu dan dinamika konflik antara ibu dengan anak remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Allison, B. N., & Schultz, J. B. (2004). Parent-adolescent conflict in early adolescence, *Journal Adolescence*, 39(153), 101-119.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D. & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329-342.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822- 848.

- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology, 65*, 613–626.
- Charles, A. (2009). Perbedaan jenis *coping stress* pada remaja awal yang mengalami konflik interpersonal dengan orang tua berdasarkan urutan kelahiran. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Clarke, E. J., Preston. M., Raksin. J., & Bengtson. V. L. (1999). Type of conflicts and tensions between older parents and adult children. *The Gerontologist, 39*(3), 261-270.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Boston: Pearson Inc.
- Deater-Deckard, et al. (2005). Differential perceptions of and feelings about sibling children: Implications for research on parenting stress. *Early Development and Parenting, 14*(2), 211-225.
- Fisher, R. (2000). Sources of conflict and methods of conflict resolution. *International Peace and Conflict Resolution School of International Service*. The American University.
- Gardner, J. (1990). Memahami gejala masa remaja. Jakarta: Mitra Utama.
- Hastings, P. D. & Grusec, J. E. (1998). Parenting goals as organizers of responses to parent-child disagreement. *Developmental Psychology, 34*(3), 465-479.
- Jannah, M. (2016). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya. *Jurnal Psikoislamedia, 1*(1), p243-256.
- Lancioni, N., dkk. (2010). Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *Journal of Child and Family Studies, 19*(2), 157-166.
- Liliana, A. W. (2009). Gambaran Kelekatan (*Attachment*) Remaja Akhir Putri dengan Ibu. *Advance online publication*. Diakses dari www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artikel_10502034.pdf
- Lutfiyah, A. M. & Stanislaus, S. (2017). Penyesuaian perkawinan istri terhadap suami yang baru menjalani *commuter marriage* setelah menikah 10 tahun. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah, 9*(1), 80-85.
- Magdalena (2006). Konflik remaja putri dengan ibu dan penyelesaiannya (Studi kasus tiga siswi SMA kelas I St. Theresia). [Skripsi]. Unika Atma Jaya: Jakarta.
- Mubarok, P. P. (2016). Program pengasuhan positif untuk meningkatkan keterampilan *mindful parenting* orang tua remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 3*(1), p35-50.
- Myhr, L. G. (2015). *The relation between mindfulness and parenting behaviors with young children*. [Dissertation]. St. John University, New York.
- Ningsih, A. D. (2012). Pengelolaan konflik orang tua-remaja dalam keluarga Jawa. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah: Surakarta.
- Sadarjoen, S. S. (2005). Pernak-pernik hubungan orang tua-remaja. Jakarta: Kompas.
- Sajarwo, R. S. (2016). Pentingnya citra diri positif pada anak pra-remaja. *Kompas Online*. Diakses melalui www.kompas.com

- Santrock, J. W. (1999). *Life-span development*. New York: Brown Communication, Inc.
- Silverman, E. A. (2013). Adolescent sexual risk-taking in a psychosocial context: implication for HIV prevention. *HIV Clinician*, 25, 1-5.
- Tillett, G. & French, B. (2006). *Resolving conflict: a practical Approach 3rd edn*. New York: Oxford University Press.
- Van Doorn, M.D., Branje, J.T., & Meeus, H.J. (2008). Conflict resolution in parent – adolescent relationships and adolescent delinquency. *The Journal of Early Adolescence*, 28(4), 503-527.
- Zuroidah, W. (2013). Pengasuhan anak dalam keluarga pekerja pengangkut pasir besi di desa Jati kecamatan Binamangun kabupaten Cilacap. [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.