

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK BERBASIS *MINDFUL PARENTING*  
TERHADAP PENURUNAN STRES PENGASUHAN PADA ORANG TUA  
DENGAN ANAK USIA *MIDDLE CHILDHOOD* DI DESA GOMBONG  
KABUPATEN PEMALANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
Memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)



**NOVIS AULIA RAMADANI**  
NIM. 2008306102

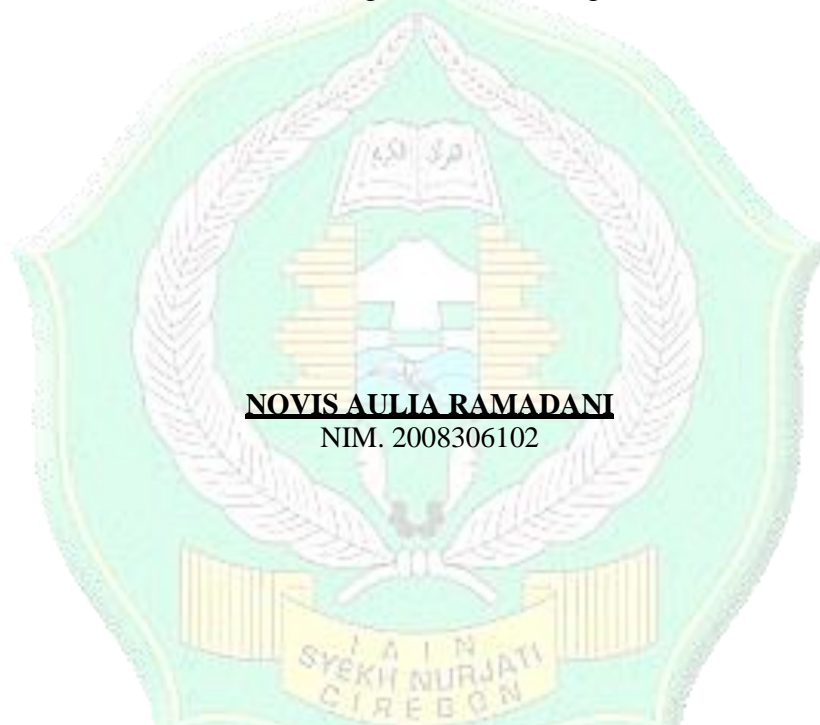
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM (FDKI)  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKN NURJATI CIREBON  
TAHUN 2024 M / 1445 H**



**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK BERBASIS *MINDFUL PARENTING*  
TERHADAP PENURUNAN STRES PENGASUHAN PADA ORANG TUA  
DARI ANAK USIA *MIDDLE CHILDHOOD* DI DESA GOMBONG  
KABUPATEN PEMALANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
Memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)



**NOVIS AULIA RAMADANI**  
NIM. 2008306102

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM (FDKI)  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKN NURJATI CIREBON  
TAHUN 2024 M / 1445 H**

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK BERBASIS *MINDFUL PARENTING* TERHADAP PENURUNAN STRES PENGASUHAN PADA ORANG TUA DENGAN ANAK USIA *MIDDLE CHILDHOOD* DI DESA GOMBONG KABUPATEN PEMALANG

Novis Aulia Ramadani, NIM. 2008306102

---

Pengasuhan merupakan tuntutan yang di alami oleh orang tua yaitu pemenuhan kebutuhan dasar anak yang sangat penting serta kasih sayang yang harus diberikan kepada anak. Tuntutan atau kesulitan serta kompleksitas yang dirasakan oleh orang tua dalam pengasuhan seringkali menyebabkan orang tua merasa hal tersebut sebagai beban pengasuhan. Beban pengasuhan ini merupakan dampak negatif ataupun permasalahan yang timbul dari proses pengasuhan anak yang berbuntut pada timbulnya stres pengasuhan pada orang tua. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa stres pengasuhan pada orang tua dapat diturunkan dengan beberapa metode, salah satunya yakni bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting*. Oleh karenanya rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting* efektif untuk menurunkan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak usia *minddle childhood*. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan tingkat stres pengasuhan pada orang tua dengan anak usia *minddle childhood* di Desa Gombang, mendeskripsikan rancangan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting* yang akan diterapkan dalam *treatment* penelitian ini, dan juga mendeskripsikan hasil dari efektivitas bimbingan kelompok berbasis *mindfu parenting* terhadap penurunan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak usia *minddle childhood* di Desa Gombang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desai *Pre-eksperimen one grup pre-test and post-test*. Subjek dalam penelitian ini yaitu 10 orang tua dengan anak usia *minddle childhood* yang telah dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Statistik deskriptif dan statistik inferensial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat ketercapaian stres pengasuhan orang tua di Desa Gombang berada pada kategori **SEDANG**. Penelitian ini menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pengasuhan pada orang tua di Desa Gombang setelah dilakukanya sesi bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting*. Dari hasil uji t menggunakan bantuan program SPSS versi 25 menunjukkan bahwa orang tua yang dikategorikan mengalami stres pengasuhan terdapat perubahan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting*. Dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok berbasis *mindfu parenting* cukup efektif untuk menurunkan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak usia *minddle childhood* di Desa Gombang.

**Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, *Mindful Parenting*, Stres Pengasuhan**

## **ABSTRACT**

### **EFFECTIVENESS OF MINDFUL PARENTING-BASED GROUP GUIDANCE ON REDUCING PARENTING STRESS IN PARENTS WITH MIDDLE CHILDHOOD AGE CHILDREN IN GOMBONG VILLAGE PEMALANG REGENCY**

Novis Aulia Ramadani, NIM. 2008306102

---

*Caregiving is a demand experienced by parents, namely the fulfillment of children's basic needs which are very important and the love that must be given to children. The demands or difficulties and complexities felt by parents in parenting often cause parents to feel this as a burden of parenting. This parenting burden is a negative impact or problem arising from the process of parenting that leads to the onset of parenting stress in parents. Several studies have revealed that parenting stress in parents can be reduced by several methods, one of which is mindful parenting-based group guidance. Therefore, the formulation of this research problem is whether group guidance based on mindful parenting is effective in reducing parenting stress in parents with children of middle age. The purpose of this study is to describe the level of parenting stress in parents with children of middle childhood age in Gombong Village, describe the design of mindful parenting-based group guidance services that will be applied in this research treatment, and also describe the results of the effectiveness of mindful parenting-based group guidance on reducing parenting stress in parents with children of middle childhood age in Gombong Village. This research uses quantitative methods with Pre-experiment design one group pre-test and post-test. The subjects in this study were 10 parents with children of middle childhood age who had been selected using purposive sampling technique.*







*Data analysis used in this study is descriptive statistics and inferential statistics. The results of this study indicate that the level of achievement of parenting stress in Gombong Village is in the MEDIUM category. This study shows a significant effect on the level of parenting stress in parents in Gombong Village after a mindful parenting-based group guidance session. From the results of the t test using the help of the SPSS version 25 program, it shows that parents who are categorized as experiencing parenting stress have changed after being given mindful parenting-based group guidance services. It can be concluded that group guidance based on mindful parenting is effective enough to reduce parenting stress in parents with young children in Gombong Village.*

**Keywords: Group Guidance, Mindful Parenting, Parenting Stress**


## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "**Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindful Parenting* Terhadap Penurunan Stres Pengasuhan Pada Orang Tua Dengan Anak Usia *Middle Childhood* Di Desa Gombang Kabupaten Pemalang**" oleh Novis Aulia Ramadani, NIM. 2008306102, telah di munaqosahkan pada tanggal 12 Juni 2024, dihadapan dewanpenguji dan dinyatakan **LULUS**.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan <b><u>Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I</u></b> NIP. 198307052011011014	<b><u>27 – 06 – 2024</u></b>	
Sekretaris Jurusan <b><u>Bambang Setiawan, M.Pd</u></b> NIP. 19890762018011002	<b><u>27 – 06 – 2024</u></b>	
Penguji 1 <b><u>Dr. Naeila Rifatil Muna, M.Pd.I, M.Psi</u></b> NIP. 198006232009122004	<b><u>25 – 06 – 2024</u></b>	
Penguji 2 <b><u>Herny Novianti, M.Pd</u></b> NIP. 320170119811121201	<b><u>27 – 06 – 2024</u></b>	
Pembimbing 1 <b><u>Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I</u></b> NIP. 198307052011011014	<b><u>27 – 06 – 2024</u></b>	
Pembimbing 2 <b><u>Bambang Setiawan, M.Pd</u></b> NIP. 19890762018011002	<b><u>27 – 06 – 2024</u></b>	

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

  
**Dr. Siti Fatimah, M.Hum.**  
NIP. 196509141998032001

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK BERBASIS *MINDFUL PARENTING*  
TERHADAP PENURUNAN STRES PENGASUHAN PADA ORANG TUA  
DENGAN ANAK USIA *MIDDLE CHILDHOOD* DI DESA GOMBONG  
KABUPATEN PEMALANG**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI)

Oleh:  
Novis Aulia Ramadani  
NIM. 2008306102

Menyetujui:

**Pembimbing I**



**Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I**  
NIP. 198307052011011014

**Pembimbing II**



**Bambang Setiawan, M.Pd.**  
NIP. 19890762018011002

Mengetahui:

**Ketua Jurusan BKI**



**Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I**  
NIP. 198307052011011014

## NOTA DINAS

Kepada Yth.  
Ketua Jurusan Bimbingan  
dan Konseling Islam  
IAIN Syekh Nurjati Cirebon  
Di Cirebon

*Assalamua'laikum Wr. Wb.*

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulis skripsi berikut ini:

Nama : Novis Aulia Ramadani

NIM : 2008306102

Judul : **Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindful Parenting* Terhadap Penurunan Stres Pengasuhan Pada Orang Tua Dengan Anak Usia *Middle Childhood* Di Desa Gombang Kabupaten Pemalang**

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut diatas sudah dapat diajukan pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosahkan.

*Wa'alaikumsalam Wr.Wb.*

Cirebon, 06 Juni 2024

**Pembimbing 1**



**Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I**  
NIP. 198307052011011014

**Pembimbing 2**



**Bambang Setiawan, M.Pd.**  
NIP. 19890762018011002



## OTENTISITAS SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novis Aulia Ramadani  
NIM : 2008306102  
Tempat Tanggal Lahir : Pemalang, 18 November 2002  
Alamat : Jl Agropolitan RT. 01 RW 05 Desa  
Gombong Bedahan Kecamatan Belik  
Kabupaten Pemalang.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **"Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindful Parenting* Terhadap Penurunan Stres Pengasuhan Pada Orang Tua Dengan Anak Usia *Middle Childhood* Di Desa Gombong Kabupaten Pemalang"** ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Seluruh ide, pendapat, atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Cirebon, 06 Juni 2024  
Saya yang menyatakan,



**Novis Aulia Ramadani**  
NIM. 2008306102

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap dari penulis adalah Novis Aulia Ramadani, lahir di Pemalang pada 18 November 2002. Penulis merupakan anak pertama dari 3 bersaudara, lahir dari Ibu Sulastri dan Bapak Darta. Mempunyai saudara kandung bernama M. Aqmal Maulana dan Iqmal Alfa Sania. Alamat Lengkap Jl Agropolitan RT 01 RW 05 Desa Gombong Bedahan Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang.

### Pendidikan Formal:

1. KB Arroyan Desa Gombong Bedahan lulus tahun 2008
2. SD Negeri 02 Gombong lulus tahun 2014
3. Mts Nurul Falah Gombong lulus tahun 2017
4. SMA Takhasus Al-Qur'an Kalibeber Wonosobo lulus tahun 2020
5. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI), dari tahun 2020 dan lulus tahun 2024.

**MOTO**

**“LAKUKAN Sebisanya, Sebisa Mungkin LAKUKAN”**



## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah* ku panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat, ridho, dan juga kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan segala kekurangan. Segala rasa syukur ku ucapkan kepadamu Ya-Rabb. Terimakasih telah menghadirkan orang-orang baik dan berarti di sekeliling saya. Orang-orang yang senantiasa memberikan semangat serta doanya, sehingga skripsisaya ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, terimakasih atas segala pengorbanan dan perjuangan mu selama ini, yang selalu memberikan cinta kasih dan sayangnya serta tak pernah lelah memberikan dukungan, semangat dan doa untuk anaknya agar kelak menjadi manusia yang sukses serta bermanfaat untuk sesama.
2. Adik saya M. Aqmal Maulana dan Iqmal Alfa Sania yang senantiasa memberikan dukungan dan doa serta menghibur saya sehingga saya dapat menyelesaikan kuliah.
3. Sepupu saya Fina Ayu Sakanti dan Agis Tia Munika, terimakasih telah banyak membantu dan menemani saya dalam proses pencarian data dan penyusunan skripsi ini.
4. Segenap keluarga besar yang senantiasa mendoakan serta mendukung dalam perjalanan kuliah saya.
5. Guru-guru saya dan masih banyak yang tak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas nasehat-nasehat yang membangun agar saya dapat lebih kuat menghadapi kehidupan yang nyata setelah menyelesaikan perkuliahan ini.
6. Dosen pembimbing skripsi saya Bapak Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I dan Bapak Bambang Setiawan, M.Pd. serta segenap Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi oslam khususnya Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang memberikan banyak pengetahuan salama saya berkuliah.
7. Sahabat rasa saudara Aan Siti Nurhasanah, Lutfia Hanifah Hasanuddin, dan Berliana Putri, terimakasih telah menjadi sahabat sekaligus keluarga tempat saya

berkeluh kesah dan senantiasa memberikan dukungan serta support untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Segenap teman serta keluarga saya dari kelas BKI C, terimakasih telah menemani kisah pencarian ilmu di dunia perguruan tinggi, semoga kalian bisa sukses selalu.
9. Seluruh orang tua yang menjadi sampel dalam penelitian saya, semoga apa yang saya sampaikan menjadi manfaat bagi semuanya.
10. Segenap kerabat, keluarga, sahabat, kaka-kaka, adik-adik dan teman-teman saya dari UKM Forum Kajian Kitab Kuning (FK-3) yang memberikan banyak pelajaran serta pengalaman berharga selama berada di duni perkuliahan ini, semoga kalian sukses selalu.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum wr.Wb.*

Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan Rahmat dan ridho-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir semester akademik (Skripsi) yang berjudul **“Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindful Parenting* Terhadap Penurunan Stres Pengasuhan Pada Orang Tua Dengan Anak Usia *Middle Childhood* Di Desa Gombang Kabupaten Pemalang”** dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarganya dan para sahabatnya, serta orang-orang yang selalu mengikuti sunahnya.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Peneliti menyadari terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari peran dan bantuan berbagai pihak, untuk peneliti patut menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag. Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dr. Siti Fatimah, M.Hum. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam .
4. Bapak Bambang Setiawan, M.Pd. Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Bapak Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I dan Bapak Bambang Setiawan, M.Pd. Terimakasih banyak telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini.
6. Segenap Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, khususnya Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada peneliti.

7. Ibu Tiwi Staf Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, terimakasih telah membantu melengkapi data penulisan skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu Staf Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.

Penulis menyadari sepenuhnya masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Penulis menerima saran dan kritis yang konstruktif guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga amal Bapak/Ibu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini selalu mendapat berkah dari Allah SWT. *Aamiin.*

*Wassalamu'alaikum.wr.Wb*

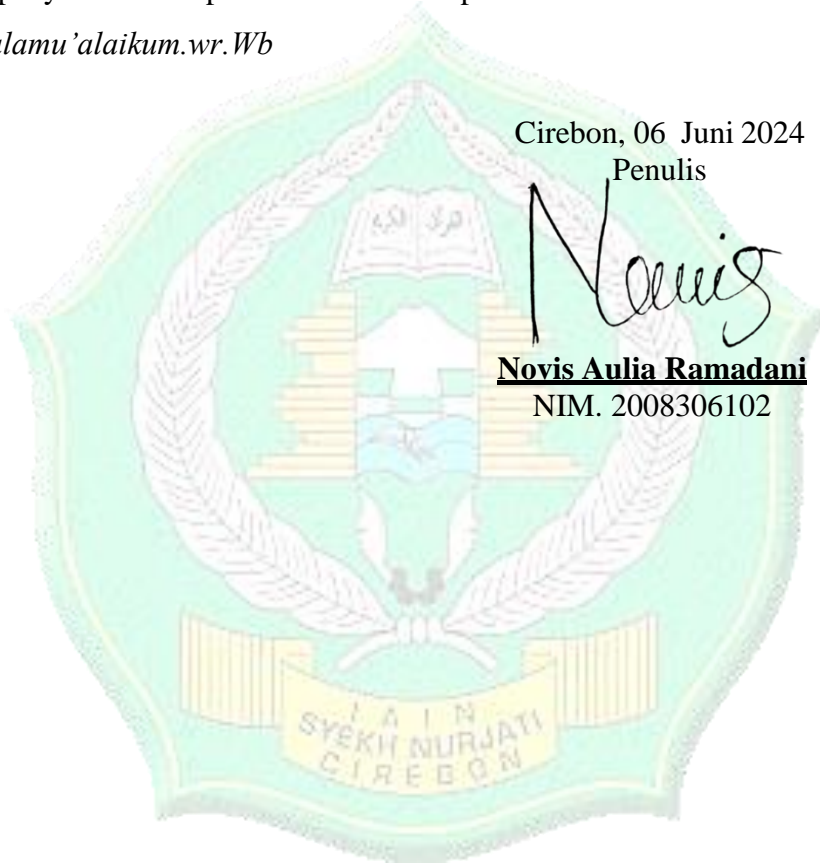
Cirebon, 06 Juni 2024

Penulis



**Novis Aulia Ramadani**

NIM. 2008306102



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>NOTA DINAS</b> .....	<b>v</b>
<b>OTENTISITAS SKRIPSI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Cakupan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
G. Sistematika Penulisan.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>9</b>
A. Kajian dan Kerangka Teori.....	9
1. Stress Pengasuhan ( <i>Parenting Stress</i> ).....	9
2. Bimbingan Kelompok.....	17
3. <i>Mindful parenting</i> .....	24
4. Bimbingan Kelompok Berbasis <i>Mindful parenting</i> .....	29
B. Penelitian Terdahulu.....	33
C. Kerangka Berpikir.....	37
D. Hipotesis Penelitian.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>38</b>
A. Desain Penelitian.....	38
1. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	38
2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39



B.	Penentuan Populasi dan Sampel .....	39
1.	Populasi Dalam penelitian .....	39
2.	Sampel Dalam Penelitian.....	40
C.	Varibabel Penelitian .....	40
D.	Definisi Oprasional.....	40
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	42
F.	Instrumen Penelitian.....	43
G.	Teknik Analisis Data .....	48
H.	Hipotesis Statistik.....	50
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
A.	Hasil Penelitian.....	51
1.	Profil Tingkat Stres Pengasuhan Orang Tua Dengan Anak Usia <i>Minddle Childhood</i> Di Desa Gombang .....	51
2.	Rancangan Bimbingan Kelompok Berbasis <i>Maindful Parenting</i> .....	55
3.	Uji Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis <i>Mindful</i> <i>Parenting</i> .....	58
B.	Pembahasan.....	63
1.	Gambaran Tingkat Stres Pengasuhan Orang Tua Dengan Anak Usia <i>Minddle Childhood</i> .....	63
2.	Rancangan Bimbingan Kelompok Berbasis <i>Mindful Parenting</i> Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pengasuhan Pada Orang Tua Dengan Anak Usia <i>Minddle Childhood</i> Di Desa Gombang.....	66
3.	Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis <i>Mindful</i> <i>Parenting</i> Terhadap Penurunan Stres Pengasuhan Orang Tua Dengan Anak Usia <i>Minddle Childhood</i> .....	71
C.	Keterbatasan Penelitian .....	73
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>74</b>
A.	Kesimpulan .....	74
B.	Implikasi.....	75
C.	Saran.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN</b>	<b>.....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Persamaan Dan Perbedaan Penelitian Terdahulu. ....	35
Tabel 3.1 Desain Penelitian One Grup. ....	38
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Skala Stres Pengasuhan .....	43
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas .....	45
Tabel 3.4 Kategori Reabilitas .....	47
Tabel 3.5 Hasil Uji Reabilitas.....	47
Tabel 3.6 Tingkat Capaian Responden.....	48
Tabel 3.7 Kategori Perolehan Nilai N-Gain .....	50
Tabel 3.8 Tafsiran Skor N-Gain .....	50
Tabel 4.1 Deskripsi Data Stres Pengasuhan.....	51
Tabel 4.2 Kategorisasi Data Stres Pengasuhan .....	52
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Stres Pengasuhan .....	54
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	59
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas .....	59
Tabel 4.6 Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> .....	60
Tabel 4.7 Hasil Uji N-Gain .....	61
Tabel 4.8 Hasil Uji T-Test.....	62
Tabel 4.9 Hasil <i>Pre-Test</i> .....	66
Tabel 4.10 Hasil <i>Post-Test</i> .....	69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	37
Gambar 4.1 Gambaran Umum Tingkat Stres Pengasuhan <i>Post-Test</i> .....	52
Gambar 4.2 Gambaran Tingkat Aspek Stres Pengasuhan <i>Post-Test</i> .....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	78
Lampiran 2 Angket Orang Tua.....	81
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden .....	84
Lampiran 4 Lembar Tugas Orang Tua .....	85
Lampiran 5 Tabulasi Skor Uji Validitas .....	86
Lampiran 6 Output Hasil Uji Realibilitas .....	92
Lampiran 7 Hasil Skoring <i>Pre-test</i> .....	94
Lampiran 8 Hasil Skoring <i>Post-Test</i> .....	96
Lampiran 9 Materi Bimbingan Kelompok.....	97
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian .....	103
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian .....	107
Lampiran 12 Surat Keterangan Persetujuan Penelitian.....	108
Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan .....	109

