

ABSTRAK

Latar Belakang : Stres pada orangtua siswa karena tekanan dalam keluarga, dan lingkungan sekitar, mengakibatkan tingkat stres menjadi semakin berat, menimbulkan masalah mulai dari kesehatan tubuh, *psikologis*, hingga spiritual. Tujuan penelitian untuk menganalisis *Mindfulness Therapy* terhadap tingkat stres pada orang tua siswa kelas 1 SD Anugrah Islamic School Surabaya.

Metode : Pada penelitian ini menggunakan studi *True Eksperimental*, dengan pengambilan sampel *Simple Random Sampling* yaitu sebanyak 16 orangtua siswa pada kelompok kontrol dan 16 orangtua siswa pada kelompok perlakuan. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon* untuk analisa data pretest dan posttest, uji *Mann Whitney* untuk analisa data antar kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian sebelum diberikan *Mindfulness Therapy* pada kelompok perlakuan lebih dari setengahnya 56,3% memiliki tingkat stres berat, dan pada kelompok kontrol ada 50,0% memiliki tingkat stres sedang. Sesudah diberikan *Mindfulness Therapy* kelompok perlakuan sebagian besar 81,3% memiliki tingkat stres ringan dan pada kelompok kontrol 50,0% memiliki tingkat stres sedang. Hasil uji statistik menunjukkan sebelum dan sesudah diberikan *Mindfulness Therapy* pada kelompok eksperimen, $P: 0,001$ yang artinya ada pengaruh *Mindfulness Therapy* terhadap tingkat stres orang tua, pada kelompok kontrol $p: 1,000$ artinya tidak ada pengaruh *Mindfulness Therapy* terhadap tingkat stres. Untuk uji beda hasil antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menunjukkan bahwa $P : 0,000$ artinya ada perbedaan antara post kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah intervensi.

Diskusi: *Mindfulness Therapy* menjadi salah satu management stress untuk mengurangi tingkat stres pada orangtua dalam pengasuhan anak jika dilakukan secara teratur.

Kata kunci: *Mindfulness Therapy*, Orang Tua, Pandemi Covid-19, Stres