

Efektivitas Pelatihan Mindful Parenting terhadap Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja dengan Anak Usia Dini: Studi Quasi-Eksperimental Time-Series

Iffah Nurul Izzah*, Nur Ainy Fardana Nawangsari, Herdina Indrijati
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia
*Penulis korespondensi: iffahnurulizzaah@gmail.com

Paper received: 28-07-2025; revised: 12-02-2026; accepted: 30-03-2026

Abstract

Working mothers in Indonesia often experience dual roles as wives, mothers, and professionals, which may lead to role conflict and increased parenting stress. Therefore, interventions are needed to help mothers manage such stress effectively. This study aimed to examine the effectiveness of a Mindful Parenting training program in reducing parenting stress among working mothers with early childhood-aged children. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental time-series design involving four working mothers with children aged 3–6 years. The Mindful Parenting training was conducted in three sessions following the procedures developed by the original authors. Parenting stress was measured using the Indonesian-adapted version of the Parental Stress Scale (PSS). Data were analyzed using Repeated Measures ANOVA, which indicated a significant difference across measurement times ($p < .001$). The partial eta squared value ($\eta^2 p = .897$) indicated a substantial proportion of variance in parenting stress scores across measurement times within the study sample. These findings suggest that Mindful Parenting training may contribute to reductions in parenting stress among working mothers. However, the results should be interpreted cautiously due to the small sample size and the limitations of the research design.

Keywords: mindful parenting; parenting stress; working mothers

Abstrak

Ibu yang bekerja di Indonesia sering menghadapi peran ganda sebagai istri, ibu, dan profesional yang berpotensi menimbulkan konflik peran dan meningkatkan stres pengasuhan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat membantu ibu dalam mengelola stres tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *Mindful Parenting* dalam menurunkan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *kuasi-eksperimental time-series* yang melibatkan empat ibu bekerja dengan anak usia 3–6 tahun. Pelatihan *Mindful Parenting* dilaksanakan dalam tiga sesi sesuai prosedur yang dikembangkan oleh penulis aslinya. Stres pengasuhan diukur menggunakan *Parental Stress Scale* (PSS) versi adaptasi bahasa Indonesia. Analisis data menggunakan *Repeated Measures ANOVA* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antarwaktu pengukuran ($p < .001$). Nilai *partial eta squared* ($\eta^2 p = .897$) menunjukkan proporsi variasi yang besar pada skor stres pengasuhan antarwaktu pengukuran dalam konteks sampel penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan *Mindful Parenting* berpotensi berkontribusi terhadap penurunan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Namun demikian, hasil penelitian perlu ditafsirkan secara hati-hati mengingat keterbatasan jumlah partisipan dan desain penelitian.

Kata kunci: ibu bekerja; mindful parenting; stres pengasuhan

1. Pendahuluan

Jumlah perempuan pekerja di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, tercatat sebanyak 52,74 juta perempuan yang bekerja, yang setara dengan 38,98% dari total pekerja nasional (GoodStats Data, 2024). Fenomena ini tidak lepas dari berbagai motivasi perempuan untuk bekerja, mulai dari membantu memenuhi kebutuhan keluarga hingga mewujudkan cita-cita menjadi perempuan karir (Fajriyati dkk., 2022). Penelitian dari Universitas Montreal pada tahun 2018 (Cox, 2021) menunjukkan bahwa pekerja wanita lebih rentan mengalami tekanan dibandingkan pria. Salah satu pemicu beban yang lebih tinggi pada pekerja wanita adalah peran ganda yang mereka alami ketika memiliki anak. Selain bekerja, para pekerja wanita juga memiliki peran sebagai ibu yang mengurus anak dan tugas rumah. Konsep peran ganda ini semakin ditekankan dalam berbagai kajian yang menggambarkan kompleksitas tanggung jawab ibu bekerja. Ibu yang bekerja digambarkan sebagai seseorang yang memiliki peran ganda sebagai pekerja sekaligus sebagai ibu yang memiliki tanggung jawab utama untuk melahirkan, membesarkan, dan mengasuh anak (Salsabila dkk., 2022). Peran ganda menuntut ibu bekerja untuk menyeimbangkan tanggung jawab profesional dan domestik mereka. Ibu bekerja cenderung menghadapi lebih banyak konflik sebagai akibat dari tuntutan peran ganda antara pekerjaan dan pengasuhan (Hastuti, 2018).

Di sisi lain, peran ganda pada ibu bekerja dapat memicu tingginya tingkat stres dalam melakukan pengasuhan anak dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Phetrasuwan & Miles (2009) mendefinisikan stres dalam pengasuhan sebagai tekanan yang dirasakan orang tua saat berinteraksi dan berkomunikasi dengan anak dalam konteks pengasuhan anak (Phetrasuwan & Miles, 2009). Ibu yang bekerja dan telah memiliki anak mengalami peningkatan stres pengasuhan hingga 40% lebih tinggi dibandingkan sebelumnya (Wardayati, 2019). Stres pengasuhan pada ibu bekerja dapat berdampak negatif, seperti meningkatnya risiko kekerasan verbal dan fisik terhadap anak, serta rendahnya kualitas pengasuhan dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja (KPAI, 2021; Silviliyana dkk., 2023). Studi survei terhadap 335 orang tua yang bekerja di Portugal yang mayoritas partisipannya adalah ibu (86%) menemukan bahwa ibu yang bekerja penuh waktu melaporkan tingkat work-family conflict yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang bekerja paruh waktu (Moreira dkk., 2019). Temuan ini menegaskan bahwa konflik peran ganda menjadi faktor risiko penting yang tidak hanya meningkatkan stres pengasuhan, tetapi juga menurunkan kapasitas orang tua untuk hadir secara penuh dalam pengasuhan. Oleh sebab itu, diperlukan keseimbangan bagi ibu yang bekerja dalam mengatur kehidupan keluarga dan pekerjaan. Ibu bekerja yang mengalami

stres pengasuhan, jika tidak dapat beradaptasi dengan perannya, dapat mengganggu perilaku, kesejahteraan, dan penyesuaian anak. Kondisi ini mencerminkan betapa kompleksnya peran yang dijalani ibu bekerja, yang tidak hanya berdampak pada diri sendiri, tetapi juga pada perkembangan dan kesejahteraan anak.

Terlebih lagi pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini dengan rentang usia prasekolah (3-6 tahun). Ibu yang bekerja dengan anak kerap menghadapi tantangan, salah satunya adalah minimnya waktu bersama keluarga yang berdampak pada kesulitan memberikan stimulasi optimal bagi anak (Maulina dkk., 2014; Sinchevici & Bargan, 2020). Pada fase ini, anak masih sangat bergantung pada ibu sebagai figur utama dalam memberikan rasa aman, dukungan emosional, dan regulasi perilaku, sehingga ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan keluarga dapat semakin meningkatkan tekanan psikologis ibu (Aini & Hernawati, 2016). Secara empiris, penelitian Burgdorf dkk. (2019) menemukan bahwa tingkat *parenting stress* pada orang tua dengan anak usia prasekolah lebih tinggi dibandingkan pada orang tua dengan anak usia sekolah. Tingginya stres tersebut berkaitan dengan karakteristik perkembangan anak prasekolah yang sedang berada pada fase transisi menuju kemandirian, seperti munculnya perilaku tantrum, eksplorasi batasan, serta kebutuhan akan pendampingan intensif (Burgdorf dkk., 2019). Tekanan tersebut membuat ketidakseimbangan jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kualitas pengasuhan dan kesejahteraan ibu. Stres pengasuhan pada ibu bekerja dapat berkurang melalui manajemen waktu baik serta dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas (Chairani, 2020; Fajriyati dkk., 2022; Vitoasmara dkk., 2024). Dukungan ini membantu ibu menyeimbangkan peran sebagai pekerja dan pengasuh serta mengurangi rasa bersalah yang sering muncul dalam melakukan pengasuhan.

Dari sisi internal, sikap *Mindfulness* atau kesadaran penuh dalam menjalani peran pengasuhan dapat berpengaruh untuk menurunkan reaktivitas emosional dan meningkatkan regulasi perilaku positif sehingga membantu ibu menghadapi tantangan pengasuhan dengan lebih tenang dan efektif (Putri dkk., 2021). Dengan adanya kesadaran dalam melakukan pengasuhan, ibu bekerja diajarkan untuk lebih sadar akan emosi dan reaksinya saat menghadapi perilaku anak. *Mindfulness* dalam psikologi dapat diartikan sebagai sikap individu yang menekankan kesadaran yang terfokus pada saat ini tanpa penilaian mendalam atau berlebihan terhadap pikiran, perasaan, atau sensasi yang muncul (William & Kabat-Zinn, 2013). Dapat dikatakan *Mindfulness* menekankan kesadaran yang terpusat pada saat ini tanpa penilaian yang berlebihan terhadap pikiran, perasaan, atau sensasi yang muncul dalam suatu kejadian. Hal tersebut dapat menciptakan sikap penerimaan yang dapat mengarah pada keingintahuan yang lebih besar dan pemahaman

diri yang lebih baik. Praktik *mindfulness* memiliki kaitan erat dengan pengurangan stres, terutama dalam mengelola stres pengasuhan yang dirasakan oleh ibu bekerja. Kesadaran penuh terhadap momen pengasuhan membantu ibu bekerja mengenali dan menerima perasaan tanpa menghakimi sehingga dapat melihat masalah secara objektif untuk mencari solusi tanpa beban emosional. Hal ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu bekerja, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih positif bagi perkembangan anak. Selain itu, *mindfulness* juga membantu mengurangi perasaan tertekan yang dapat memengaruhi kesejahteraan ibu dan keluarga. Studi menunjukkan bahwa stres dapat membuat orang tua bersikap impulsif dan kurang mempertimbangkan dampak tindakannya terhadap anak (Sarafino & Smith, 2014). *Mindfulness* menjadi penting karena dapat membantu individu menghindari penilaian otomatis yang tidak efektif dalam menghadapi situasi stres (Corthorn & Milicic, 2016). Dengan melatih kesadaran diri dan pernapasan, individu dapat mengelola tekanan dengan lebih tenang (Chiesa & Malinowski, 2011). Hasilnya, ibu dapat menjalankan pengasuhan secara lebih reflektif dan adaptif.

Adanya praktik *Mindfulness* dalam pengasuhan (*mindful parenting*) dapat membantu orang tua untuk dapat menggunakan strategi pengasuhan yang efektif. *Mindful parenting* dapat dikatakan sebagai metode dimana dapat membantu untuk mengurangi stres terkait pengasuhan dengan meningkatkan kesabaran, pengasuhan yang fleksibel, responsif, konsistensi serta pengasuhan anak sesuai dengan tujuan dan nilai orang tua (Duncan dkk., 2009). *Mindful parenting* mengajarkan orang tua bahwa saat mereka melakukan pengasuhan, orang tua harus meningkatkan kesadaran mereka tentang apa yang sedang dialami oleh anak mereka dan menghentikan diri mereka untuk bertindak buruk terhadap perilaku anak mereka. *Mindful parenting* merupakan implementasi pengasuhan yang dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan pada orang tua. Dengan bekal keterampilan *mindfulness*, orang tua dapat memperoleh berbagai manfaat seperti terhindar dari stres akibat pengasuhan, mampu menghargai perasaan, pemikiran, dan tindakan anak, mampu menjalankan peran sebagai orang tua, serta dapat menjalin hubungan yang harmonis dengan anak (Agustin dkk., 2024). Penelitian dari Bögels dkk (2014) *mindful parenting* terbukti dapat mengurangi stres pengasuhan pada orang tua serta menurunkan perilaku sosial dan emosional negatif pada anak (Bögels & Restifo, 2014). Praktik *mindful parenting* dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres pengasuhan karena ibu yang menerapkannya cenderung lebih fokus pada momen saat ini dan lebih mampu mengelola emosi mereka dengan baik. Dengan demikian praktik *mindful parenting* tidak hanya membantu ibu mengurangi stres pengasuhan tetapi juga mendukung kesejahteraan emosional ibu dan perkembangan anak.

Kondisi tersebut memperkuat asumsi bahwa ibu bekerja merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat beban peran simultan antara pekerjaan dan pengasuhan. Penelitian quasi-eksperimental pada empat ibu bekerja menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness parenting* secara signifikan menurunkan *parenting stress* karena praktik seperti latihan pernapasan dan meditasi membantu ibu meregulasi emosi secara lebih adaptif (Ihdalumam dkk., 2025). Temuan ini konsisten dengan studi RCT oleh Chaplin dkk. (2021) yang melaporkan penurunan stres pengasuhan dengan ukuran efek sedang ($d = 0.53-0.59$) serta peningkatan kualitas hubungan orang tua-anak karena adanya praktik pengasuhan dengan *Mindfulness* (Chaplin dkk., 2021). Secara lebih luas, meta-analisis terhadap 25 studi menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* efektif menurunkan *parenting stress* pada akhir intervensi dan meningkat pada tindak lanjut (Burgdorf dkk., 2019). Pada konteks anak usia dini, pelatihan *mindful parenting* juga terbukti meningkatkan regulasi emosi anak melalui peningkatan kapasitas ko-regulasi orang tua (Potharst dkk., 2019). Secara keseluruhan, bukti empiris tersebut menegaskan bahwa pelatihan *mindful parenting* merupakan intervensi yang relevan dan potensial untuk membantu ibu bekerja mengelola stres pengasuhan sekaligus mendukung perkembangan anak usia dini.

Penelitian ini akan berfokus untuk menurunkan stres pengasuhan terhadap ibu bekerja yang memiliki anak usia dini dengan teknik pelatihan *mindful parenting*. Penelitian ini dilakukan karena minimnya studi yang secara spesifik meneliti ibu bekerja dengan anak usia dini (3–6 tahun) yang mengalami stres pengasuhan. Meskipun sejumlah penelitian telah menunjukkan hubungan antara *mindful parenting* dan penurunan stres pengasuhan, sebagian besar studi masih menggunakan desain korelasional atau berfokus pada ibu rumah tangga serta orang tua anak usia sekolah dasar. Peneliti sebelumnya membahas mengenai *Mindful Parenting* dan stres pengasuhan pada ibu dari anak usia *Middle Childhood* di Jakarta (Gani & Kumalasari, 2019) dan juga penelitian lain yang berfokus pada *mindful parenting* dan stres pengasuhan pada ibu rumah tangga yang memiliki anak usia sekolah dasar (Putri dkk., 2021). Dengan demikian, belum banyak penelitian eksperimental yang secara khusus menguji efektivitas pelatihan *mindful parenting* pada ibu bekerja dengan anak usia prasekolah, terutama dalam konteks Indonesia dan dengan desain pengukuran berulang untuk melihat perubahan secara bertahap. Selain itu, masih terbatas bukti empiris mengenai bagaimana intervensi ini bekerja pada kelompok ibu bekerja yang menghadapi konflik peran dan tuntutan regulasi emosi yang khas pada fase perkembangan anak usia dini. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi kesenjangan tersebut dengan menggunakan desain quasi-eksperimental *time-series* untuk menguji efektivitas pelatihan *mindful parenting* dalam menurunkan stres pengasuhan secara bertahap melalui pengukuran

berulang sehingga memberikan kontribusi empiris yang lebih spesifik pada populasi dan konteks yang belum banyak diteliti.

2. Metode

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Quasi Experimental Design* tipe *Time Series*, yaitu desain yang memungkinkan pengukuran efek perlakuan terhadap satu kelompok partisipan tanpa pengacakan atau kontrol penuh terhadap variabel luar (Christensen dkk., 2015; Creswell, 2023). Desain ini dinilai lebih komprehensif karena memungkinkan pengukuran berkala untuk memetakan hubungan kausal secara lebih akurat (Shadish dkk., 2002). Peneliti menggunakan instrumen *Parental Stress Scale* versi Indonesia (Kumalasari dkk., 2022) untuk melakukan *screening* pada ibu bekerja yang memiliki anak usia 3–6 tahun. Perlakuan berupa pelatihan *mindful parenting* akan dilakukan selama tiga minggu, dan pada akhir setiap sesi akan diberikan *posttest* untuk mengevaluasi perubahan tingkat stres pengasuhan. Hasil *pretest* dan *posttest* kemudian dianalisis guna melihat adanya perbedaan yang signifikan antar individu.

Secara rinci, rangkaian penelitian dilaksanakan secara bertahap dengan alur waktu yang terstruktur. Terlebih dahulu, tahap awal pra-intervensi berupa kegiatan perizinan dan persiapan penelitian di salah satu sekolah. Dilanjutkan dengan penyebaran kuesioner *screening* serta konfirmasi partisipan yang bersedia mengikuti pelatihan selama total tiga minggu. Pengukuran *pretest* dilaksanakan pada 5 Oktober 2024 sebelum pemberian materi pada sesi pertama. Sesi kedua dilaksanakan setelah satu minggu sesi pertama pada 12 Oktober 2024. Sesi ketiga dilakukan pada 19 Oktober 2024 setelah satu minggu sesi kedua. Interval antar sesi dan antar pengukuran adalah tujuh hari. Pengukuran *posttest* dilakukan pada akhir setiap sesi (5, 12, dan 19 Oktober 2024) sehingga terdapat satu kali *pretest* dan tiga kali *posttest* dalam rentang waktu tiga minggu pelaksanaan intervensi. Runtutan waktu ini memungkinkan pemantauan perubahan tingkat stres pengasuhan secara berkala sesuai dengan karakteristik desain quasi-eksperimental tipe *time series*.

2.2 Partisipan

Pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Gunawan, 2015). Kriteria partisipan meliputi ibu bekerja yang memiliki anak usia dini (3–6 tahun), bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi selama empat minggu, dan tidak sedang menjalani intervensi serupa di luar penelitian. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah empat orang yang mengikuti seluruh sesi intervensi. Sebagian besar partisipan berusia antara 30 hingga 40 tahun dengan latar belakang pendidikan terakhir SMA atau S1. Mereka memiliki pekerjaan

tetap dengan durasi kerja antara 7 hingga 8 jam per hari. Keterbatasan waktu dan tekanan pekerjaan menjadi faktor utama penyebab stres pengasuhan yang dirasakan para partisipan.

2.3 Instrumen Penelitian

Skala yang digunakan untuk mengukur stres pengasuhan dalam penelitian ini adalah *Parental Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Berry dan Jones (1995) dan telah diadaptasi ke dalam versi Indonesia oleh Kumalasari dkk (2022). Versi adaptasi tersebut melalui proses validasi dan menghasilkan 15 item final yang terdiri atas dimensi *pleasure* dan *strain*. Uji reliabilitas pada penelitian adaptasi menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,828 yang dikategorikan memiliki konsistensi internal memuaskan (Kumalasari dkk., 2022). Dalam penelitian ini, skala diberikan satu kali pada tahap *pretest* dan tiga kali pada tahap *posttest* setelah setiap sesi intervensi. Untuk mengurangi potensi bias respons, peneliti memodifikasi format penyajian item menggunakan kombinasi model *Likert*, *rating*, dan *semantic differential*. Uji validitas konten menggunakan *Content Validity Index* (CVI) menunjukkan rentang nilai 0,70–1,00 yang mengindikasikan bahwa setiap item memiliki kelayakan konten yang baik (Munisamy dkk., 2021). Uji reliabilitas internal pada data *pretest* dalam penelitian ini menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,639. Nilai tersebut diinterpretasikan secara hati-hati mengingat ukuran sampel yang sangat kecil ($N=4$) yang dapat memengaruhi stabilitas estimasi reliabilitas dan mengurangi variasi skor antar item. Meskipun demikian, instrumen yang digunakan tetap merujuk pada alat ukur yang telah memiliki dasar empiris yang kuat pada penelitian sebelumnya.

2.4 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Repeated-measures* ANOVA untuk mengukur perbedaan signifikan antara waktu pengukuran pada partisipan yang sama. Uji ini digunakan ketika variabel independen diuji dalam beberapa kondisi yang melibatkan subjek yang sama, seperti pada *pretest* dan *posttest*. *Repeated-measures* ANOVA mempertimbangkan variabilitas antar individu sehingga hasil analisis lebih akurat. Apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka akan digunakan Uji *Friedman* sebagai alternatif. Uji *Friedman* merupakan uji non-parametrik yang cocok untuk data berdistribusi tidak normal dengan desain pengukuran berulang (Field, 2018).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Pelaksanaan intervensi dilakukan terhadap empat partisipan dari dua sekolah berbeda. Penelitian ini mencakup tiga sesi pelatihan yang dilaksanakan secara tatap muka di TK Islam Maryam Surabaya. Fasilitator dalam kegiatan ini adalah seorang Psikolog yang memahami konsep *mindfulness* secara teori dan praktik. Selama proses pelatihan, peneliti

dibantu oleh observer dari mahasiswa Magister Psikologi Profesi untuk mengamati perilaku partisipan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh partisipan memberikan respons positif terhadap konten pelatihan, khususnya teknik *mindfulness* dan meditasi. Para partisipan juga merasa nyaman dan tidak kesulitan dalam menerapkan teknik yang diajarkan. Hal ini menandakan bahwa teknik *mindfulness* yang disampaikan dapat diterima dan dipraktikkan dengan baik oleh seluruh partisipan. Pengukuran skala stres pengasuhan dilakukan satu kali pada awal pertemuan sebagai *pretest* dan tiga kali pada akhir setiap sesi sebagai *posttest*. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya perubahan tingkat stres pengasuhan pada empat partisipan setelah mengikuti pelatihan *mindful parenting*. Secara keseluruhan, intervensi ini menunjukkan potensi dalam menurunkan stres pengasuhan, meskipun efeknya tidak seragam pada semua partisipan.

Analisis hasil dimulai dengan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel relatif kecil. Dalam uji *Shapiro-Wilk*, data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$), yang menunjukkan bahwa data tidak berbeda secara signifikan dari distribusi normal. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai *Shapiro-Wilk* pada pretest ($W = 0.94, p > 0.05$), sesi 1 ($W = 0.82, p > 0.05$), sesi 2 ($W = 0.92, p > 0.05$), dan sesi 3 ($W = 0.99, p > 0.05$). Dengan demikian, seluruh data pada setiap waktu pengukuran memenuhi asumsi normalitas. Berikut tabel hasil analisis uji normalitas:

Tabel 1

Hasil Analisis Deskriptif Uji Normalitas

	Pretest	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3
N	4	4	4	4
Mean	40.0	25.3	41.0	37.8
Standard deviation	0.816	2.06	2.16	5.38
Shapiro-Wilk W	0.945	0.827	0.927	0.990
Shapiro-Wilk p	0.683	0.161	0.577	0.957

Sebelum dilakukan analisis menggunakan *Repeated Measures ANOVA*, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi untuk memastikan terpenuhinya asumsi. Berdasarkan hasil *Mauchly's Test of Sphericity*, diperoleh nilai $W = 0.0213, p = 0.317$. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa asumsi *sphericity* tidak dilanggar ($p > 0.05$). Berikut hasil uji asumsi yang dilakukan menggunakan uji *Sphericity*:

Tabel 2

Hasil Uji Asumsi Sphericity Test

Tests of sphericity				
	Mauchly's W	p	Greenhouse-Geisser ϵ	Huynh-Feldt ϵ
Jenis Tes	0.0213	0.317	0.389	0.485

Dengan demikian, data memenuhi asumsi *sphericity* sehingga analisis *Repeated Measures* ANOVA dapat dilakukan. Setelah dilakukan uji asumsi, analisis dilanjutkan dengan uji *Repeated Measures* ANOVA. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres pengasuhan sebelum dan sesudah pelatihan *mindful parenting*, dengan hasil $F(3, 3) = 26.20$, $p < 0.001$. Nilai p yang lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$) mengindikasikan bahwa hipotesis nol ditolak sehingga disimpulkan bahwa pelatihan *mindful parenting* secara signifikan menurunkan tingkat stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Berikut hasil analisis setelah dilakukan uji *Repeated Measurement Anova*:

Tabel 3

Hasil Uji Analisis Repeated Measurement Anova

Within-subject effects					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Jenis Tes	638.5	3	212.83	26.2	<.001
Residual	73.0	9	8.11		
Note. Type 3 Sums of Squares					
Between-subjects effects					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Residual	42.5	3	14.2		
Note. Type 3 Sums of Squares					

Setelah analisis *Repeated Measures* ANOVA menunjukkan hasil yang signifikan, dilakukan uji lanjut *post hoc* menggunakan *Tukey's HSD* untuk mengidentifikasi perbedaan pengukuran signifikan antar sesi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan sesi 1 ($MD = 14.75$, $p < 0.001$), serta antara sesi 1 dan sesi 2 ($MD = -15.75$, $p = 0.003$). Namun, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara *pretest* dan sesi 2 ($p = 0.862$), *pretest* dan sesi 3 ($p = 0.861$), sesi 1 dan sesi 3 ($p = 0.071$), maupun sesi 2 dan sesi 3 ($p = 0.414$). Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan paling signifikan terjadi pada peralihan dari *pretest* ke sesi 1 serta dari sesi 1 ke sesi 2. Sedangkan perubahan pada sesi-sesi selanjutnya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindful parenting* memberikan pengaruh paling kuat dalam menurunkan

stres pengasuhan setelah sesi pertama dan kedua, sementara sesi lanjutan cenderung mempertahankan hasil yang telah dicapai. Berikut hasil uji *Post Hoc Tests*:

Tabel 4

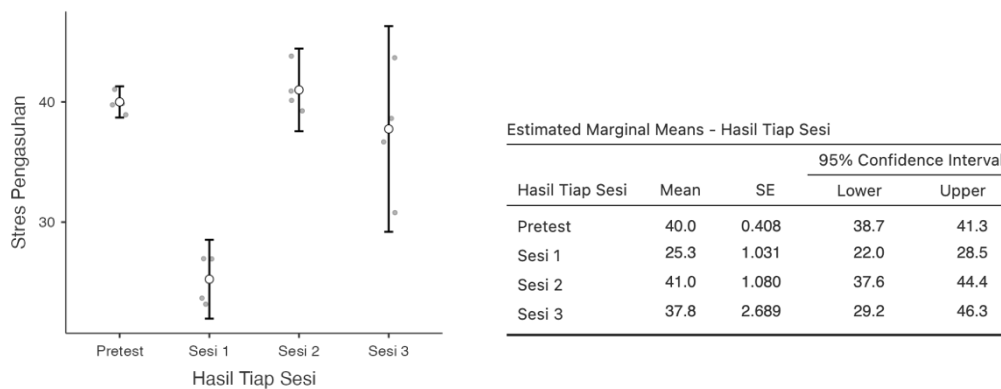
Hasil Uji Post Hoc Tests

Post hoc comparisons - jenis tes						
Comparison						
Jenis Tes	Jenis Tes	Mean Difference	SE	df	t	p _{tukey}
Pretest	- Sesi 1	14.75	0.854	3.00	17.273	0.001
	- Sesi 2	-1.00	1.291	3.00	-0.775	0.862
	- Sesi 3	2.25	2.898	3.00	0.777	0.861
Sesi 1	- Sesi 2	-15.75	1.250	3.00	12.600	0.003
	- Sesi 3	-12.50	2.958	3.00	-4.226	0.071
Sesi 2	- Sesi 3	3.25	1.797	3.00	1.809	0.414

Untuk memperjelas pola respons setiap partisipan terhadap intervensi, penelitian ini juga menyajikan plot perubahan individu yang menggambarkan skor stres pengasuhan dari *pretest* hingga *posttest* sesi ketiga. Visualisasi tersebut menunjukkan dinamika perubahan pada masing-masing partisipan secara longitudinal sehingga memungkinkan identifikasi pola penurunan, fluktuasi, maupun kestabilan skor antar waktu pengukuran. Penyajian plot individu ini melengkapi hasil analisis statistik dengan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai variasi respons intervensi pada tingkat individual. Berikut gambar plot pola respons setiap partisipan terhadap intervensi di tiap sesi:

Gambar 1

Plot Pola Respons Setiap Partisipan terhadap Intervensi di Tiap Sesi



Plot perubahan skor menunjukkan bahwa rata-rata stres pengasuhan mengalami penurunan yang cukup tajam dari *pretest* ke sesi pertama yang mengindikasikan adanya respons awal yang positif terhadap intervensi *mindful parenting*. Namun, pada sesi kedua rata-rata skor kembali meningkat mendekati nilai awal, sebelum kembali menurun pada sesi ketiga meskipun belum mencapai level terendah seperti pada sesi pertama. Lebarnya interval kepercayaan pada sesi akhir juga menunjukkan adanya variasi respons antar partisipan. Secara keseluruhan, pola ini mengindikasikan bahwa intervensi memberikan dampak penurunan stres yang kuat pada tahap awal, tetapi efeknya cenderung fluktuatif pada sesi berikutnya sehingga menunjukkan perlunya penguatan atau keberlanjutan latihan untuk menjaga stabilitas hasil.

Untuk mengevaluasi keberhasilan intervensi dan memastikan bahwa pelatihan *mindful parenting* memberikan dampak yang signifikan, dilakukan analisis uji efektivitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat efek yang signifikan dari pelatihan *mindful parenting* terhadap pengurangan stres pengasuhan pada ibu bekerja, $F(3, 3) = 26.20$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.847$, $\eta^2_p = 0.897$. Nilai eta kuadrat total sebesar 0.847 menunjukkan bahwa 84.7% variasi dalam tingkat stres pengasuhan dapat dijelaskan oleh perlakuan intervensi. Dengan demikian, pelatihan *mindful parenting* memberikan pengaruh yang sangat besar dan signifikan dalam menurunkan tingkat stres pengasuhan pada ibu yang bekerja dan memiliki anak usia dini. Berikut adalah hasil dari pengujian tersebut:

Tabel 5

Hasil Uji Efektivitas

Within-subject effects							
	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2	η^2_p
Jenis Tes	638.5	3	212.83	26.2	<.001	0.847	0.897
Residual	73.0	9	8.11				

Berdasarkan pengalaman praktik *mindfulness* selama sesi pelatihan, seluruh partisipan menunjukkan respons positif terhadap teknik yang diajarkan. Para partisipan mampu mengikuti instruksi dengan baik dalam setiap sesi seperti *breathing space*, *mindfulness informal*, *body scan*, dan *mindful movement*. Mereka melaporkan perasaan lebih tenang, rileks, dan fokus setelah latihan berlangsung. Selain itu, beberapa partisipan juga merasakan penurunan stres dan peningkatan kesadaran emosi. Saat mempraktikkan *mindfulness* di rumah, mereka lebih sering mengaplikasikan teknik *breathing space* dan *mindfulness informal* dalam aktivitas harian seperti mencuci, makan, dan pekerjaan rumah

tangga. Latihan tersebut memberikan efek positif seperti peningkatan fokus, kesadaran terhadap detail, dan suasana hati yang lebih stabil, termasuk pada anak. Latihan *body scan* juga membantu mereka menyadari sensasi tubuh, meskipun sebagian masih merasakan nyeri di area tertentu. Secara keseluruhan, praktik *mindfulness* di sesi dan di rumah memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kesadaran, kesejahteraan emosional, dan kemampuan mengelola emosi dalam pengasuhan.

3.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *mindful parenting* dalam menurunkan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Hasil analisis efektivitas menunjukkan bahwa pelatihan *mindful parenting* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan stres pengasuhan dengan nilai $\eta^2_p = 0.897$. Artinya, nilai tersebut menunjukkan proporsi variasi yang besar pada skor stres pengasuhan antar waktu pengukuran, yang mengindikasikan kekuatan efek intervensi dalam konteks sampel penelitian ini (Howell, 2010). Temuan ini menunjukkan adanya indikasi bahwa pelatihan *mindful parenting* berkontribusi terhadap penurunan stres pengasuhan pada ibu bekerja dalam konteks penelitian ini. Sejalan dengan penelitian Agustin dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa *mindful parenting* dapat mengurangi stres pengasuhan meskipun kontribusinya hanya sebesar 6,7% dari total faktor yang memengaruhi stres pada ibu bekerja (Agustin dkk., 2024). Penelitian Tejena (2022) menunjukkan bahwa intervensi *mindful parenting* secara signifikan menurunkan stres pengasuhan dengan *effect size* sebesar 0,89 yang dimana dapat memperkuat efektivitasnya dalam konteks pengasuhan anak usia dini (Tejena, 2022). Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa *mindful parenting* berkontribusi terhadap penurunan stres pengasuhan, khususnya pada konteks ibu bekerja dengan anak usia dini.

Mindful parenting memiliki beberapa konsep utama, yaitu meningkatkan kesadaran terhadap dunia, perasaan, dan kebutuhan anak; kemampuan untuk hadir dan mendengarkan dengan penuh perhatian; menerima segala hal dengan kesadaran penuh; serta menyadari reaksi emosional diri sendiri dan merespons dengan bijaksana (Bögels & Restifo, 2014). Ibu yang mempraktikkan *mindful parenting* dalam interaksi dengan anak akan lebih tenang menghadapi perilaku negatif anak. Dengan demikian, ibu dapat mengurangi stres pengasuhan karena mampu mengelola emosi secara lebih efektif. Praktik *mindfulness* juga membantu ibu menjadi lebih sabar dan tidak bereaksi impulsif. Hal ini menciptakan hubungan yang lebih positif dan penuh pengertian dengan anak. *Mindful parenting* juga dapat meningkatkan kualitas komunikasi dan memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak. Bagi ibu bekerja yang memiliki anak usia dini, pendekatan ini penting untuk dilakukan karena mereka sering

menghadapi tantangan dalam membagi waktu dan energi antara pekerjaan dan pengasuhan. Dalam kesibukan sehari-hari, *mindfulness* membantu ibu tetap hadir penuh perhatian dalam setiap interaksi dengan anak. Kesadaran terhadap perasaan dan kebutuhan anak memungkinkan ibu merespons dengan cara yang lebih bijaksana (Agustin dkk., 2024). Oleh karena itu, *mindful parenting* dapat mendukung terciptanya hubungan yang positif dan penuh kasih sayang meskipun dalam kondisi penuh tekanan.

Pelatihan *mindful parenting* menggunakan prinsip *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian (Bögels & Restifo, 2014). Selama pelatihan, peserta mengikuti latihan dasar seperti *breathing space*, *mindful informal*, *body scan*, dan *mindful movement* (William & Kabat-Zinn, 2013). Latihan *breathing space* membantu menenangkan pikiran dan tubuh melalui pernapasan sadar, memberikan efek ketenangan dan rasa syukur. Praktik *mindful informal* diterapkan dalam aktivitas sehari-hari seperti makan atau mencuci piring yang membuat peserta lebih sadar dan terhubung dengan aktivitas mereka. Latihan *body scan* meningkatkan kesadaran terhadap sensasi tubuh dan membantu peserta mengenali ketegangan fisik untuk mencapai relaksasi. *Mindful movement* dilakukan melalui gerakan sederhana seperti yoga yang membantu peserta melepaskan stres dan lebih sadar terhadap tubuh. Selain itu, pelatihan juga mencakup kegiatan meditasi seperti Meditasi Welas Asih, *Rupture and Repair*, dan *Self Compassion Break* yang membantu peserta menumbuhkan kedamaian batin dan memperkuat refleksi diri. Pelaksanaan meditasi dapat mendorong peserta untuk menyadari tantangan emosional serta memberi diri sendiri perhatian dan kasih sayang (Duncan dkk., 2009). Secara keseluruhan, pelatihan ini dapat meningkatkan kesadaran emosional dan fisik khususnya dalam menjalani peran pengasuhan pada anak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindful parenting* berpengaruh signifikan terhadap penurunan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Hasil uji lanjut Tukey menunjukkan bahwa penurunan signifikan terjadi antara *pretest* dan sesi pertama ($p = 0.001$), serta antara sesi pertama dan sesi kedua ($p = 0.003$) yang mengindikasikan adanya penurunan skor stres secara progresif pada fase awal intervensi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa perubahan psikologis yang berkaitan dengan regulasi emosi kemungkinan bersifat bertahap dan memerlukan konsistensi praktik untuk mencapai stabilitas jangka panjang. Hal ini kemungkinan juga dipengaruhi oleh perbedaan tingkat pemahaman atau keterlibatan partisipan selama proses pelaksanaan pelatihan. Beberapa ibu menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis setelah sesi 2 dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres dalam melakukan pengasuhan. Meskipun ada variasi hasil di antara partisipan, pelatihan ini secara umum dapat dikatakan memberikan dampak positif terhadap

pengelolaan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Dari beberapa bentuk stres pengasuhan yang dialami, disimpulkan terdapat beberapa pemicu para partisipan mengalami stres dalam pengasuhan, diantaranya karena keterbatasan waktu, kesibukan, dan tantangan dalam memenuhi kebutuhan emosional serta intelektual anak-anak mereka.

Efektivitas pelatihan *mindful parenting* dalam mengurangi stres pengasuhan dipengaruhi oleh beberapa faktor penting yang saling mendukung. Salah satunya adalah motivasi pribadi ibu yang sangat menentukan keberhasilan pelatihan terutama bagi mereka yang ingin memperbaiki hubungan dengan anak (Schroevers dkk., 2016). Ibu yang memiliki niat kuat cenderung lebih aktif dan konsisten dalam menjalani praktik latihan *mindfulness* yang menjadi peran utama dalam pelatihan ini. Dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan komunitas juga memperkuat penerapan prinsip *mindful parenting* dalam kehidupan sehari-hari (Kakhki dkk., 2022). Ketika ibu merasa didukung, mereka lebih mampu menjaga komitmen dalam melakukan praktik *mindfulness* meski menghadapi tantangan khususnya dalam pengasuhan. Selain itu, dari segi teknis pelatihan yang terstruktur dan dipandu fasilitator berpengalaman juga dapat memberikan ruang aman untuk eksplorasi emosi dan pengalaman bagi para partisipannya. Format berkelompok memberi keuntungan bagi para partisipan dalam berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, dan memperluas sudut pandang terhadap pengasuhan (Schroevers dkk., 2016; Wahbeh dkk., 2014). *Mindful parenting* yang berbasis *mindfulness* ini juga dapat meningkatkan kesadaran diri ibu untuk memahami emosi dan pikiran mereka secara lebih jernih (Muharrani, 2023). Keseluruhan proses ini menjadikan ibu bekerja lebih tangguh dalam mengelola stres dan memperkuat kualitas pengasuhan mereka.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menilai hasil pelatihan *mindful parenting*. Peneliti menggunakan desain *time series* tanpa *pretest* berganda dikarenakan untuk menghindari bias alat ukur dan adanya keterbatasan waktu. Alat ukur yang digunakan belum melalui *pilot test* dan kurang sesuai dengan konteks penelitian, meskipun telah divalidasi secara internal melalui *expert judgment*. Komitmen partisipan sulit dijaga karena mereka adalah ibu bekerja yang memiliki keterbatasan waktu dan tanggung jawab lain. Jadwal pelatihan sulit disesuaikan karena beberapa partisipan memilih menghabiskan akhir pekan bersama keluarga. Selain itu, konsistensi praktik *mindfulness* di rumah sulit dipantau oleh peneliti. Peneliti juga tidak mengontrol faktor eksternal seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan partisipan yang mungkin memengaruhi hasil. Tingkat keterampilan *mindfulness* partisipan tidak diukur sebelum dan sesudah pelatihan, sehingga dampak perubahan tidak dapat diketahui secara spesifik. Penelitian ini juga belum melakukan evaluasi jangka panjang untuk melihat ketahanan

manfaat pelatihan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan berbagai keterbatasan tersebut.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan potensi efektivitas pelatihan *mindful parenting*, temuan ini perlu ditafsirkan secara hati-hati mengingat jumlah partisipan yang sangat terbatas dan tidak adanya kelompok kontrol pembandingan. Ukuran sampel yang kecil memungkinkan terjadinya fluktuasi skor yang cukup besar antarindividu sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas masih terbatas. Selain itu, pola perubahan yang tidak sepenuhnya stabil antarsesi menunjukkan bahwa efek intervensi mungkin memerlukan durasi latihan yang lebih panjang atau penguatan lanjutan agar hasil lebih konsisten. Oleh karena itu, implikasi praktis dari penelitian ini lebih tepat dipandang sebagai temuan awal (*preliminary evidence*) yang memerlukan replikasi pada sampel yang lebih besar, penggunaan kelompok kontrol, serta desain eksperimental yang lebih kuat.

Secara praktis, pelatihan *mindful parenting* dapat diintegrasikan sebagai program psikoedukasi singkat bagi ibu bekerja di lingkungan sekolah atau komunitas orang tua dengan format sesi mingguan yang fleksibel. Mengingat keterbatasan waktu ibu bekerja, latihan sederhana seperti *breathing space* tiga menit dan *mindfulness informal* dalam aktivitas sehari-hari dapat direkomendasikan sebagai strategi awal yang realistis. Sekolah dan lembaga pendidikan anak usia dini juga dapat berkolaborasi dengan psikolog untuk menyediakan *workshop* berkala guna memperkuat keterampilan regulasi emosi orang tua. Selain itu, pendekatan berbasis komunitas dan dukungan sosial juga dapat dipertimbangkan sebagai strategi untuk meningkatkan keberlanjutan praktik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari ibu bekerja.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pelatihan *mindful parenting* menunjukkan potensi dalam menurunkan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan berbasis *mindfulness* dapat menjadi strategi intervensi yang menjanjikan dalam mendukung regulasi emosi dan pengelolaan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Meskipun demikian, keterbatasan desain penelitian dan ukuran sampel mengharuskan interpretasi hasil dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol yang memadai, melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, serta mengevaluasi keberlanjutan efek intervensi melalui pengukuran tindak lanjut (*follow-up*).

Daftar Rujukan

- Agustin, A., Mardiyanti, R., Anggraeni, A. D. E., & Talita, A. A. (2024). Peranan Mindful Parenting Terhadap Stres Pengasuhan Ibu Bekerja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5790–5798.
- Aini, S., & Hernawati, N.-. (2016). Parental Environment Quality, Mother-Child Attachment, and Cognitive Development of Preschool Children with Working Mother. *Journal of Child Development Studies*, 1(2), 12. <https://doi.org/10.29244/jcnds.1.2.12-21>
- Bögels, S. M., & Restifo, K. (2014). *Mindful Parenting: A Guide for Mental Health Practitioners*. Springer Science & Business Media.
- Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M. J. (2019). The Effect of Mindfulness Interventions for Parents on Parenting Stress and Youth Psychological Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 1336. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01336>
- Chairani, I. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Gender di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 39–42.
- Chaplin, T. M., Turpyn, C. C., Fischer, S., Martelli, A. M., Ross, C. E., Leichtweis, R. N., Miller, A. B., & Sinha, R. (2021). Parenting-Focused Mindfulness Intervention Reduces Stress and Improves Parenting in Highly Stressed Mothers of Adolescents. *Mindfulness*, 12(2), 450–462. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1026-9>
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based Approaches: Are They All the Same? *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 404–424. <https://doi.org/10.1002/jclp.20776>
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). *Research Methods, Design, and Analysis* (12th Edition Global Edition). Harlow: Pearson Education Limited.
- Corthorn, C., & Milicic, N. (2016). Mindfulness and Parenting: A Correlational Study of Non-meditating Mothers of Preschool Children. *Journal of Child and Family Studies*, 25(5), 1672–1683. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0319-z>
- Cox, J. (2021). *Why Women Are More Burned Out Than Men*. BBC. <https://www.bbc.com/worklife/article/20210928-why-women-are-more-burned-out-than-men>
- Creswell, J., W. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>

- Fajriyati, Y. N., Lestari, S., & Hertinjung, W. S. (2022). Pengalaman Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Balita dalam Mencapai Keseimbangan Kerja-Keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 59–78. <https://doi.org/10.24854/jpu477>
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Gani, I. A., & Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress: Studi Tentang Mindful Parenting Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dari Anak Usia Middle Childhood Di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 98–107. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7744>
- GoodStats Data. (2024). *Bagaimana Proporsi Pekerja Perempuan Dibandingkan Laki-Laki?* GoodStats Data. <https://data.goodstats.id/statistic/ainirasyid16/bagaimana-proporsi-pekerja-perempuan-dibandingkan-laki-laki-srz0S>
- Gunawan, M. A. (2015). *Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi, dan Sosial*. Parama Publishing.
- Hastuti, A. P. (2018). Peran Work-life Balance Terhadap Keterikatan Kerja Wanita Karir. *Citra Mu*, 4(27), 27–40.
- Howell, D. C. (2010). *Statistical Methods for Psychology* (7th ed.). Cengage Learning.
- Ihdalumam, A., Noviekayati, I., & Santi, D. E. (2025). The Effectiveness of Mindfulness Parenting to Reduce Parenting Stress in Single Mothers as Measured By Resilience. *International Journal of Research and Scientific Innovation*, XII(I), 718–731. <https://doi.org/10.51244/IJRSI.2025.12010062>
- Kakhki, Z. B., Mashhadi, A., Yazdi, S. A. A., & Saleh, S. (2022). The effect of Mindful Parenting Training on Parent–Child Interactions, Parenting Stress, and Cognitive Emotion Regulation in Mothers of Preschool Children. *Journal of Child and Family Studies*, 31(11), 3113–3124. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02420-z>
- KPAI. (2021). *KPAI Ungkap Kekerasan pada Anak Didominasi oleh Ibu*. NU Online. <https://www.nu.or.id/nasional/kpai-ungkap-kekerasan-pada-anak-didominasi-oleh-ibu-tUsn2>
- Kumalasari, D., Gani, I. A. A., & Fourianalisyawati, E. (2022). Adaptasi dan Properti Psikometri Parental Stress Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu527>
- Maulina, E. I. N., Makhfudli, & Ulfiana, E. (2014). Perbedaan Peran Ibu Dalam Stimulasi Perkembangan Anak Usia Prasekolah pada Ibu Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Wilayah Kerja Puskesmas Banyu Urip Surabaya. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 3(1), 52–56.
- Moreira, H., Fonseca, A., Caiado, B., & Canavarro, M. C. (2019). Work-Family Conflict and Mindful Parenting: The Mediating Role of Parental Psychopathology Symptoms and

- Parenting Stress in a Sample of Portuguese Employed Parents. *Frontiers in Psychology*, 10, 635. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00635>
- Muharrani, T. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Work-Life Balance Melalui Mediasi Regulasi Emosi (Studi pada Air Traffic Controller Bandara Internasional Soekarno-Hatta) [Tesis]. Universitas Medan Area.
- Munisamy, A., Sahid, S., & Hussin, M. (2021). Content Validation and Content Validity Index Calculation of B40 Household's Financial Literacy. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry (TOJQI)*, 12(8), 1057–1072.
- Phetrasuwan, S., & Miles, M., S. (2009). Parenting stress in mothers of children with autistik autistik spectrum disorders. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 14(3), 157–165. <https://doi.org/doi:10.1111/j.1744-6155.2009.00188.x>.
- Potharst, E. S., Boekhorst, M. G. B. M., Cuijilts, I., Broekhoven, K. E. M. van, Jacobs, A., Spek, V., Nyklf, I., Bögels, S. M., & Pop, V. J. M. (2019). A Randomized Control Trial Evaluating an Online Mindful Parenting Training for Mothers with Elevated Parental Stress. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–17. <https://doi.org/doi:10.3389/fpsyg.2019.01550>
- Putri, A. S. S., Rahayu, M. S., Khasanah, A. N., & Psikologi, P. (2021). Pengaruh Mindful Parenting terhadap Stres Pengasuhan Ibu Rumah Tangga dalam Pendampingan Pendidikan Jarak Jauh. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 589–594.
- Salsabila, T., Ervina, I., & Kusumaningtyas, N. (2022). Gambaran Keyakinan Diri Mengasuh Anak (Parenting Self Efficacy) Pada Ibu Bekerja Yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar Di Mi At-taqwa Bondowoso. *Universitas Muhammadiyah Jember*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial interaction*. John Wiley & Sons, Inc.
- Schroevers, M. J., Tovote, K. A., Snippe, E., & Fleer, J. (2016). Group and Individual Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Are Both Effective: A Pilot Randomized Controlled Trial in Depressed People with a Somatic Disease. *Mindfulness*, 7(6), 1339–1346. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0575-z>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Quasi Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Boston: Houghton Mifflin Co.
- Silviliyana, M., Ramadani, K. D., Sulistyowati, R., Sari, N. R., & Anggraeni, G. (2023). *Profil Anak Usia Dini 2023* (Vol. 4). Badan Pusat Statistik.
- Sinchevici, I. C., & Bargas, N. (2020). The Experience of Work-life Balance Faced By Mothers With Preschool Children. *Economy and Sociology*, (2019. 2), 81–93. <https://doi.org/10.36004/nier.es.2019.2-07>

- Tejena, N. R. (2022). *Efektivitas Intervensi Mindful Parenting Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pengasuhan Orang Tua Selama Pandemi* [Thesis]. Universitas Airlangga.
- Vitoasmara, K., Saputri, M. E., Larasati, N., & Putri, N. K. (2024). Parenting Stres Ibu Bekerja Pada Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 2(4).
- Wahbeh, H., Lane, J. B., Goodrich, E., Miller, M., & Oken, B. S. (2014). One-on-One Mindfulness Meditation Trainings in a Research Setting. *Mindfulness*, 5(1), 88–99. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0155-9>
- Wardayati, T. (2019). *Ibu yang Bekerja 40% Lebih Stres Dibanding Wanita Karier yang Tak Memiliki Anak*. Intisari. <https://intisari.grid.id/read/031618686/ibu-yang-bekerja-40-lebih-stres-dibanding-wanita-karier-yang-tak-memiliki-anak>
- William, J. Mark. G., & Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Routledge Taylor & Francis Group.