

## **Bystander Effect : Literatur Review Respon Pengamat dalam Situasi Darurat**

**Farah Balqis Firdaus\*, Oki Mardawan**

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\*farahbalqis79@gmail.com, okimardawan@unisba.ac.id

**Abstract.** The Bystander Effect occurs when people are less likely to help in an emergency because they believe the responsibility is shared with others present (Darley & Latané, 1968). This study aims to explore the reasons why someone might react in a certain way during an emergency, whether the situation is clear or ambiguous. Using a literature review method, factors influencing the decision to help or not were identified. Reasons for helping include empathy, sympathy, self-awareness, gender roles, moral responsibility, the absence of other bystanders, and a connection with the victim. Conversely, reasons for not helping involve the risk of physical harm, fear of negative reactions, diffusion of responsibility, and the perception that the situation is not serious enough.

**Keywords :** *Bystander Effect, Bystander Response.*

**Abstrak.** Efek Bystander terjadi ketika orang cenderung tidak membantu dalam situasi darurat karena mereka menganggap tanggung jawab dibagi dengan orang lain yang hadir (Darley & Latané, 1968). Studi ini bertujuan untuk meneliti alasan-alasan mengapa seseorang mungkin bereaksi dalam situasi darurat, baik yang jelas maupun yang ambigu. Dengan metode tinjauan literatur, faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan untuk membantu atau tidak ditemukan. Alasan untuk membantu termasuk empati, simpati, kesadaran diri, peran gender, tanggung jawab moral, ketiadaan pengamat lain, dan hubungan dengan korban. Sebaliknya, alasan untuk tidak membantu meliputi risiko ancaman fisik, ketakutan akan reaksi negatif, pembagian tanggung jawab, dan anggapan bahwa situasi tidak cukup serius.

**.Kata kunci:** *Bystander Effect, Respon Pengamat.*

## A. Pendahuluan

Perilaku menolong merupakan norma sosial yang penting karena manusia hidup dalam masyarakat yang saling bergantung, sehingga perilaku menolong memperkuat ikatan sosial dan memastikan kelangsungan hidup bersama (Garcia, Weaver, Darley & Spence, 2009). Budaya tolong menolong bukanlah perilaku yang asing bagi masyarakat di Indonesia. Tolong menolong merupakan bentuk perilaku yang memberikan dampak positif dalam membangun hubungan baik dengan orang lain atau lingkungannya. Perilaku menolong adalah suatu perilaku yang dapat memberikan manfaat kepada orang lain, meskipun individu yang menolong tidak mendapatkan keuntungan secara langsung dari tindakan yang diberikan (tanpa imbalan) (dalam Leza, Zwagery, & Mayangsari, 2019). Namun pada nyatanya, tidak menutup kemungkinan individu tidak memberikan pertolongan kepada korban ketika terdapat banyak orang lain disekitarnya seakan-akan bersikap acuh tak acuh karena dalam situasi darurat, mungkin saja korban tidak meminta pertolongan, sehingga orang lain yang hadir butuh waktu untuk menanggapi kejadian tersebut (Ross, 1970). Fenomena ini disebut dengan *bystander effect*.

*Bystander Effect* merupakan keadaan di mana individu cenderung kurang mungkin memberikan bantuan dalam situasi darurat ketika ada banyak orang (pengamat) yang menyaksikan kejadian tersebut karena merasa tanggung jawab tersebut dapat dilakukan selain dirinya (Darley & Latane, 1968). Orang lain yang secara sadar melihat korban yang membutuhkan bantuan mungkin hanya memutuskan untuk tidak memberikan bantuan karena merasa itu bukan tanggung jawabnya (Cabrera, 2021). Probabilitas munculnya fenomena ini meningkat ketika tingkat keparahan yang dipersepsikan terhadap kondisi korban rendah, sehingga orang berpikir bahwa korban tidak benar-benar terluka atau luka yang dialami tidak terlalu serius (Liu, Liu, & Wu, 2022).

Penelitian *bystander effect* telah dilakukan sejak tahun 1968 yaitu oleh Latane dan Darley yang pertamakali dilakukan menggunakan eksperimen yang berusaha menjelaskan mengapa orang seringkali tidak bertindak ketika mereka menyaksikan suatu peristiwa darurat. Dari penelitian yang dilakukan, maka akan mengungkap faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan seseorang untuk membantu orang lain dalam situasi yang tidak jelas (Liu, Liu, & Wu, 2022). Darley dan Latane (1968) mengangkat penelitian eksperimennya yang bermula dari kasus penyerangan Catherine Susan Genovese atau yang lebih dikenal dengan Kitty Genovese yang menarik perhatian mereka. Penelitian fenomena ini pun masih terus dikaji meskipun sebenarnya perlu untuk dikaji lagi dengan mendalam terkait kelemahan-kelemahan penelitian yang sudah dilakukan sehingga dapat dibahas secara lebih luas. Ditambah lagi, penelitian *bystander effect* masih belum banyak ditemukan di Indonesia yang mungkin saja akan menghasilkan hasil berbeda ataupun penemuan baru dikarenakan perbedaan budaya salah satunya.

Di Indonesia, tanpa disadari, fenomena *bystander effect* juga kerap terjadi. Seperti misalnya kecelakaan lalu lintas. Pada situasi tersebut, mungkin saja banyak orang yang melihat, tetapi tidak ada seorang pun yang cepat segera turun tangan untuk segera membantu korban atau menelepon ambulans. Misalnya lagi, perundungan yang masih sering terjadi dikalangan sekolah. Ketika ada orang yang dirundung, banyak siswa lain yang hanya menyaksikan kejadian ini bahkan mewajarkan hal ini terjadi, sehingga tidak ada yang berusaha membantu atau melaporkannya.

Darley dan Latané menjelaskan bahwa sebelum seseorang memutuskan untuk membantu dalam situasi darurat, mereka harus melalui lima tahap: sadar akan kejadian, memahami bahwa itu adalah situasi darurat, merasa bertanggung jawab untuk membantu, mengetahui cara memberikan bantuan, dan akhirnya memberikan bantuan (Plötner, Over, Carpenter, & Tomasello, 2015)

Ditemukan bahwa jumlah pengamat, ambiguitas situasi, dan pasifitas pengamat lainnya secara signifikan mengurangi kemungkinan seseorang akan memberikan bantuan (Latane & Nida, 1981; Fischer, 2011; Plötner, Over, Carpenter, & Tomasello, 2015).

Dengan adanya variasi motif dan arah *bystander effect*, maka seseorang membantu orang lain berbeda-beda, apakah ada situasi tertentu yang dapat mengurangi atau bahkan

membalikkan efek penghambatan dari pengamat untuk menolong. Tujuan penelitian ini adalah untuk meninjau respon apa saja mungkin menjadi alasan seseorang ketika seseorang mengalami sebuah situasi darurat baik yang situasinya jelas ataupun ambigu menggunakan kajian pustaka.

## B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan *literatur review*, di mana peneliti mengumpulkan data-data berdasarkan hasil penelitian sebelumnya. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran komprehensif tentang apa yang sudah diketahui terkait sebuah topik, apa yang masih menjadi pertanyaan, dan arah penelitian selanjutnya. *Literatur review* harus sesuai dengan topik yang dibahas yaitu terkait *bystander effect*.

Literatur dipilih berdasarkan pencarian yang disengaja menggunakan kata kunci seperti "bystander effect", "prososial" dan "perilaku menolong" yang ditemukan di Google Scholar dan Publish or Perish.

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Ketika orang-orang ditanya apakah mereka akan secara spontan membantu seseorang dalam situasi darurat, hampir semua orang akan menjawab ya, tetapi faktanya adalah bahwa banyak orang menahan diri untuk tidak membantu dalam kehidupan nyata, terutama ketika kita menyadari bahwa ada orang lain yang hadir di tempat kejadian (Hortensius & Gelder, 2018). Dari penemuan *literatur review* yang telah ditemukan, terdapat beragam respon pengamat yang mungkin saja bisa menjadi alasan mengapa pada akhirnya seseorang memutuskan untuk memberikan bantuan dan tidak memberikan bantuan. Dalam melakukan sebuah tindakan, seseorang memiliki alasannya sendiri mengapa hal tersebut dipilih untuk dilakukan.

Berikut adalah beberapa hasil-hasil penelitian terkait dengan *bystander effect*.

No.	Penulis (Tahun)	Judul Penelitian	Hasil
1.	Machackova, H., Dedkova, L., Sevcikova, A., & Cerna, A.	Bystanders' Supportive and Passive Responses to Cyberaggression.	Hasil menemukan bahwa sebanyak 88% memberikan respon menolong dan 12% memberikan respon pasif. Temuan menunjukkan peran penting dari respons empati langsung, yang meningkatkan kemungkinan dukungan pertolongan.
2.	Levine, M., & Crowther, S. (2008)	The Responsive Bystander: How Social Group Membership and Group Size Can Encourage as Well as Inhibit Bystander Intervention	Hasil menunjukkan Laki-laki akan dominan membantu dibandingkan perempuan dikarenakan laki-laki dianggap memiliki karakteristik kuat, berani, dan pahlawan. Sedangkan perempuan memiliki karakteristik mengasuh dan dianggap lemah apabila dalam situasi darurat.  Hasil menunjukkan pengamat yang sendiri bersama korban dan mengenali korban akan cenderung membantu.
3.	Darley, J., & Latane, B. (1968).	Bystander Intervention In Emergencies Diffusion Of Responsibility	Hasil menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat pertolongan.  Hasil menunjukkan bahwa individu

			cenderung tidak menawarkan bantuan dalam keadaan darurat ketika ada saksi lain di sekitar.
4.	Thornberg, R., & Jungert, T. (2013).	Bystander behavior in bullying situations: Basic moral sensitivity, moral disengagement and defender self-efficacy.	Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepekaan moral seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka akan terlibat dalam perilaku perundungan.
5.	Ganti, N., & Baek, S. (2021).	Why People Stand By: A Comprehensive Study About the Bystander Effect	Hasil menunjukkan bahwa adanya ketakutan dan perasaan malu individu dapat menghambat keinginan seseorang dalam bertindak membantu.

Beberapa kemungkinan alasan pengamat yang memberikan respon menolong yaitu pertama yaitu empati dan simpati kepada korban. Empati adalah salah satu komponen yang ada dalam diri seseorang, yang dibentuk oleh pengalaman pribadi seseorang (Puspita & Gumelar, 2014). Empati dapat digambarkan sebagai 'respons afektif yang lebih sesuai dengan situasi orang lain daripada situasi diri sendiri' (Hoffman, 1982, hlm. 281) atau sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, dan berbagi emosi dan sensasi orang lain (Singer & de Vignemont, 2006). Hasil studi oleh Machackova et al. (2016) menemukan bahwa respons empati dapat mendorong orang untuk bertindak dengan cara yang mendukung dan tidak agresif. Rasa empati dan simpati membuat individu memiliki dorongan yang kuat dapat mengatasi kejadian darurat dan mendorong individu untuk bertindak lebih cepat dalam keadaan darurat (Hortensius & Gelder, 2018).

Kedua yaitu Stereotip *gender* terkait maskulinitas dan feminitas. Pria yang dianggap maskulin sering diharapkan untuk membantu orang lain, terutama dalam situasi berbahaya, sebagai bentuk pembuktian kejantanan mereka, sehingga konsep maskulinitas yang menekankan kekuatan dan keberanian (Tice & Baumeister, 1985). Di sisi lain, feminitas juga bisa menjadi pendorong sekaligus penghalang. Perempuan, dengan sifat empati dan kepeduliannya, cenderung lebih siap membantu dalam situasi darurat (Levine & Crowther, 2008). Namun, di sisi lain, sifat feminin seperti rasa malu dan kerendahan hati bisa menghalangi mereka untuk bertindak. Selain itu, perempuan seringkali merasa pria lebih cocok untuk menangani situasi berbahaya, sehingga cenderung mengalihkan tanggung jawab kepada mereka (Tice & Baumeister, 1985).

Ketiga yaitu *self-awareness* (kesadaran diri) yang membuat pengamat menjadi memiliki kesadaran diri yang lebih sedikit untuk membantu (Liu, Liu, & Wu, 2022). Penelitian oleh Darley dan Latané (1968) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi cenderung lebih peduli terhadap dampak tindakan mereka terhadap orang lain, sehingga lebih mungkin untuk mengambil inisiatif dalam situasi yang membutuhkan bantuan.

Keempat yaitu, tanggung jawab moral. Terdapat empat proses psikologis terjadi dalam fungsi moral normal yaitu kepekaan moral, penilaian moral, motivasi moral, dan karakter moral (Thornberg & Jungert, 2013), Jordan (2007) sebagai "kemampuan untuk mengenali masalah moral dalam situasi yang kompleks", sehingga memahami bagaimana tindakan dapat memengaruhi kesejahteraan diri sendiri dan orang lain. Kesadaran dan kepekaan akan moral secara otomatis bertanggung jawab atas perasaan yakin atau keyakinan yang kuat pada individu mengenai penilaian sosial mereka (Narvaez & Lapsley, 2005).

Kelima yaitu ketika tidak ada pengamat lain disekitarnya (Latané & Darley, 1981; Plötner, Over, Carpenter, & Tomasello, 2015; Levine & Crowther, 2008). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam situasi darurat, individu cenderung merasa lebih bertanggung

jawab untuk memberikan bantuan ketika mereka sendirian dibandingkan ketika ada orang lain yang juga bisa membantu. Kehadiran orang lain dapat menyebabkan difusi tanggung jawab, di mana individu merasa bahwa tanggung jawab untuk bertindak terbagi rata di antara semua orang yang hadir.

Keenam yaitu pengamat dan korban saling mengenal. Dalam situasi bystander effect di mana seseorang cenderung kurang mungkin untuk membantu dalam keadaan darurat ketika ada orang lain yang juga menyaksikan, tetapi dengan adanya hubungan antara pengamat dan korban dapat secara signifikan meningkatkan kemungkinan seseorang akan memberikan bantuan (Fischer 2006, Levine & Crowther, 2008; Fischer 2011).

Beberapa kemungkinan alasan pengamat yang memberikan respon tidak menolong yaitu pertama adalah resiko ancaman fisik atau konsekuensi negatif, seperti kasus Dominik Brunner di Jerman yang terbunuh karena berusaha membantu dua anak kecil dari kedua pelaku penyerangan, terdapat orang lain disekitar mereka yang hanya mengamati tanpa membantu ikut turun tangan (Fischer, 2011). Namun, ini membuktikan bahwa setiap peningkatan banyaknya pengamat tampaknya meningkatkan kemungkinan pertolongan pada korban (Fischer & Greitemeyer, 2013).

Kedua adalah rasa takut akan tanggapan negatif dari orang lain yang dapat memengaruhi kemauan seseorang untuk membantu (Ganti & Baek, 2021). Ketika seseorang hendak membantu dan ternyata bantuan yang diberikan justru gagal karena kurangnya keterampilan, maka membuat seseorang menjadi kurang percaya diri. Hudson dan Bruckman (2004) juga berpendapat bahwa rasa takut gagal adalah salah satu alasan utama mengapa banyak orang tidak bertindak dalam situasi darurat, terutama ketika ada banyak pengamat, sehingga seringkali menghalangi seseorang untuk bertindak, terlebih lagi apabila korban adalah orang tidak dikenal.

Ketiga adalah ada orang lain yang bisa juga membantu, hal ini disebut dengan penyebaran tanggung jawab (*diffusion of responsibility*). Semakin banyak orang yang menyaksikan suatu kejadian, semakin kecil rasa tanggung jawab individu untuk bertindak, orang cenderung merasa lebih bertanggung jawab ketika mereka adalah satu-satunya saksi (Hudson & Bruckman, 2004).

Keempat adalah situasi yang diterjadi oleh korban tidak terlalu serius sehingga individu membandingkan reaksinya dengan orang lain disekitarnya. Ketika Individu menyaksikan suatu kejadian yang tidak biasa, individu secara alami mencari petunjuk dari lingkungan sekitar untuk memahami situasi tersebut. Reaksi orang lain menjadi petunjuk penting. Jika tidak ada orang lain yang menunjukkan keprihatinan atau mengambil tindakan, individu cenderung menyimpulkan bahwa situasi tersebut tidak terlalu serius dan tidak memerlukan intervensi kita (Latané & Nida, 1981; Fischer, 2011). Hal ini kemungkinan terjadi apabila situasi ambigu atau bahaya yang rendah (Fischer, 2006).

Dalam penemuan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai respon yang mungkin saja dapat menjadi alasan mengapa individu pada akhirnya memutuskan menolong atau tidak menolong. Oleh karena itu, memahami fenomena *bystander effect* dapat membantu para peneliti dan orang lain untuk mengetahui lebih banyak tentang beberapa perilaku manusia.

#### **D. Kesimpulan**

Secara sederhana, *bystander effect* adalah fenomena di mana ketika jumlah orang di sekitar meningkat, kemungkinan setiap orang membantu berkurang. *Bystander effect* menggambarkan bagaimana kehadiran orang lain bisa membuat kita lebih atau kurang cenderung untuk membantu. *Bystander effect* dapat bersifat positif dan negatif, tergantung bagaimana respon dari seseorang menghadapi situasi ketika banyak orang disekitarnya. Setiap individu pasti memiliki alasan tersendiri apabila memutuskan untuk bertindak.

Keterbatasan penelitian ini adalah terbatasnya jumlah penelitian yang disertakan dan respon alasan yang dipaparkan belum dibuktikan secara empirik misalnya dilakukan secara kualitatif. Maka saran dari penelitian ini adalah diharapkan untuk penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian secara empirik bahwa kemungkinan alasan yang telah dipaparkan benar

adanya.

### Acknowledge

Penelitian ini dapat terselesaikan semata-mata tidak hanya usaha peneliti sendiri, melainkan berkat bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih terhadap Allah Swt, Bapak Dr. Oki Mardawan, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang senantiasa meluangkan waktunya ditengah kesibukannya untuk membimbing dan memberikan ilmu yang bermanfaat kepada peneliti, kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan, dan seluruh rekan-rekan yang menemani peneliti yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

### Daftar Pustaka

- [1] Cabrera, G. (2021). When Guardians Become Capable: An Analysis of Social Bias And Situational Context In Bystander Intervention.
- [2] Darley, J., & Latane, B. (1968). Bystander Intervention In Emergencies: Diffusion of Responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8(4), 377-383
- [3] Fahmi, A. B. (2017). Dari Mengabaikan ke Menolong; Tinjauan Studi Bystander Effect. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 3(1), 43-52
- [4] Fischer, P., & Greitemeyer, T. (2013). The positive bystander effect: Passive bystanders increase helping in situations with high expected negative consequences for the helper. *The Journal of social psychology*, 153(1), 1-5. <https://doi.org/10.1080/00224545.2012.697931>
- [5] Ficher, P. (2011). The Bystander-Effect: A Meta-Analytic Review on Bystander Intervention in Dangerous and Non-Dangerous Emergencies. *Psychological Bulletin*, 137(4), 517-537
- [6] Fischer, P. (2006). The unresponsive bystander: Are bystanders more responsive in dangerous emergencies? *European Journal of Social Psychology*, 36, 267–278
- [7] Ganti, N., & Baek, S. (2021). Why People Stand By: A Comprehensive Study About the Bystander Effect. *Journal of Student Research*, 10(1).
- [8] Garcia, S. M., Weaver, K., Darley, J. M., & Spence, B. T. (2009). *Dual effects of implicit bystanders: Inhibiting vs. facilitating helping behavior*. *Journal of Consumer Psychology*, 19(2), 215–224. doi:10.1016/j.jcps.2009.02.013
- [9] Hortensius, R., & Gelder, B. (2018). From Empathy to Apathy: The Bystander Effect Revisited. *Current Directions in Psychological Science*, 27(4), 249-256. doi:<https://doi.org/10.1177/0963721417749653>.
- [10] Hudson, J. M., & Bruckman, A. S. (2004). The bystander effect: A lens for understanding patterns of participation. *The Journal of the Learning Sciences*, 13(2), 165-195. [https://doi.org/10.1207/s15327809jls1302\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327809jls1302_2)
- [11] Jordan, J. (2007). Taking the first step toward a moral action: a review of moral sensitivity measurement across domains. *The Journal of Genetic Psychology*, 168, 323–359
- [12] Hoffman, M. L. (1982). Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. In N. Eisenberg (Ed.), *Development of Prosocial Behaviour* (pp. 281–299).
- [13] Latane, B., & Nida, S. (1981). Ten Years of Research on Group Size and Helping. *Psychological Bulletin*, 89(2), 308-324. doi:10.1037/0033-2909.89.2.308
- [14] Levine, M., & Crowther, S. (2008). The Responsive Bystander: How Social Group Membership and Group Size Can Encourage as Well as Inhibit Bystander Intervention. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6), 1429-1439. doi: 10.1037/a0012634.
- [15] Leza, N. M., Zwagery, R. V., & Mayangsari, M. D. (2019). Comparison of Helping Behavior in Early Childhood Between Moral Story Emphazing Actors's Negative Emotion And Nonmoral Story. *Jurnal Kognisia*, 2(2).

- [16] Liu, D., Liu, X., & Wu, S. (2022). A Literature Review of Diffusion of Responsibility Phenomenon. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 664.
- [17] Machackova, H., Dedkova, L., Sevcikova, A., & Cerna, A. (2016). *Bystanders' Supportive and Passive Responses to Cyberaggression*. *Journal of School Violence*, 17, 99-110. DOI:10.1080/15388220.2016.122249
- [18] Narvaez, D., & Lapsley, D. K. (2005). The psychological foundations of everyday morality and moral expertise. In D. K. Lapsley, & F. C. Power (Eds.), *Character psychology and character education* (pp. 140-165)
- [19] Singer, T., & de Vignemont, F. (2006). The emphatic brain: How, when and why? *Trends in Cognitive Sciences*, 10, 435-441.
- [20] Thornberg, R., & Jungert, T. (2013). Bystander behavior in bullying situations: Basic moral sensitivity, moral disengagement and defender self-efficacy. *Journal of Adolescence*
- [21] Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1985). Masculinity inhibits helping in emergencies: Personality does predict the bystander effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(2), 420. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.2.420>
- [22] Plötner, M., Over, H., Carpenter, M., & Tomasello, M. (2015). *Young Children Show the Bystander Effect in Helping Situations*. *Psychological Science*, 26(4), 499-506. doi:10.1177/0956797615569579.
- [23] Puspita, R.S.D., & Gumelar, G. (2014). Pengaruh empati terhadap perilaku prososial dalam berbagai informasi atau retweet kegiatan sosial di jejaring sosial twitter. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 3(1), 1-7.
- [24] Ross, A. S. (1970). *Current Problems and Resolutions: The Effect of Observing a Helpful Model on Helping Behavior*. *The Journal of Social Psychology*, 81(1), 131-132. doi:10.1080/00224545.1970.9919922
- [25] Fajriana Ougtsa Al Madya, Nurul Aiyuda, & Fatin Hanifah. (2022). Benarkah Bullying Victim Mengancam Interaksi Sosial Remaja? *Jurnal Riset Psikologi*, 73-78. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1594>
- [26] Hafidzal Rizkia Achmad, & Hedi Wahyudi. (2022). Hubungan Stres Akademik dan Subjective Well-Being pada Anak dan Remaja Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 93-99. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.460>
- [27] Putri, U. N. A., Makmuroh Sri Rahayu, & Andhita Nurul. (2021). Pengaruh Mindful Parenting terhadap Stres Pengasuhan pada Guru Wanita yang Memiliki Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 69-75. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.227>