

Pengaruh *Mindful Parenting* terhadap Stres Pengasuhan Orang Tua yang Memiliki Anak Usia Dini

Ayu Puspa Kinanti*, Andhita Nurul Khasanah

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

* ayupuspak@gmail.com, andhita.khasanah@gmail.com

Abstract. Parenting for early childhood-age children is the challenges and pressures tasks of the parents so that if the parents is unable to handle these challenges and pressures, the parents will be vulnerable to parenting stress. Therefore, parents need a parenting concept that can regulate parenting stress. Mindful parenting is a conscious parenting concept by enjoying the moment with the child, accepting the child's condition as it is, and not giving judgment. Mindful parenting is considered to reduce parenting stress and parents can build more positive parenting. This study aims to examine the effect of mindful parenting on parenting stress in parents who have early childhood. This study used a quantitative approach with a total of 136 research participants, which were divided into 122 mothers and 14 fathers aged 21-60 years. Single stage stratified random sampling was used to the collected the data. Mindful parenting was measured using the Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) with a reliability of .920, while parenting stress was measured using the Parental Stress Scale (PSS) with a reliability of .718. The result of the hypothesis using simple linear regression analysis showed that there's a negative role of mindful parenting towards parenting stress in parent of early childhood-age children ($R^2 = .059$; $p = .005 < .05$). When parents implement mindful parenting, it can make the parenting stress experienced low. There are also differences in mindful parenting and parenting stress on fathers and mothers who have early childhood-age children based on sociodemography.

Keywords: *Mindful Parenting, Parenting Stress, Parents, Early Childhood.*

Abstrak. Mengasuh anak usia dini merupakan tugas orang tua yang penuh dengan tantangan dan tekanan sehingga jika orang tua tidak mampu menangani tantangan dan tekanan ini, maka orang tua akan rentan untuk mengalami stres pengasuhan. Maka dari itu, diperlukan sebuah konsep pengasuhan yang dapat meregulasi stres pengasuhan. Mindful parenting adalah sebuah konsep pengasuhan yang berkesadaran dengan menikmati momen bersama anak, menerima kondisi anak apa adanya, dan tidak memberi penghakiman. Mindful parenting dianggap dapat membuat stres pengasuhan menjadi lebih rendah dan orang tua dapat membangun pengasuhan yang lebih positif. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji pengaruh mindful parenting terhadap stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak usia dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah partisipan penelitian sebanyak 136 orang, yang terbagi atas 122 ibu dan 14 ayah yang berusia 21-60 tahun. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah single stage stratified random sampling. Mindful parenting diukur menggunakan Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) dengan reabilitas .920, sementara stres pengasuhan diukur menggunakan Parental Stress Scale (PSS) dengan reabilitas .718. Hasil hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat peran negatif pada mindful parenting terhadap stres pengasuhan pada orang tua ($R^2 = .059$; $p = .005 < .05$). Ketika orang tua mengimplementasikan mindful parenting maka dapat membuat stres pengasuhan yang dialami menjadi rendah. Terdapat juga perbedaan mindful parenting dan stres pengasuhan pada ayah dan ibu yang memiliki anak usia dini berdasarkan sosiodemografis.

Kata Kunci: *Mindful Parenting, Stres Pengasuhan, Orang Tua, Anak Usia Dini.*

A. Pendahuluan

Keluarga adalah lingkungan pertama dan terdekat yang dikenali oleh anak. Orang tua sebagai memiliki tanggung jawab penuh dan penting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak (Sofyan, 2018; Febriani et al., 2019). Keluarga adalah unit terkecil dalam sistem sosial bagi anak sehingga orang tua bertanggung jawab dalam proses perlindungan anak, seperti memberikan lingkungan yang aman, menganggap orangtua sebagai sahabat anak, sehingga anak dapat tumbuh dengan optimal dan memiliki karakter yang baik. Orang tua yang memiliki pola asuh pada anak yang baik akan membawa anak memiliki rasa berharga, sejahtera, memiliki kompetensi dan nilai-nilai sosial, serta memiliki jiwa yang tangguh. Pola asuh yang baik juga memberikan dampak signifikan terhadap tumbuh kembang anak dan merupakan sebuah proses yang sangat penting sekaligus menantang (Sofyan, 2018). Salah satu tahap perkembangan anak yang memiliki pengasuhan yang memiliki ciri khas dan menantang adalah fase pengasuhan anak usia dini (Kumalasari & Fourianalistyawati, 2020).

Masa anak usia dini merupakan masa anak memiliki rasa kepekaan tinggi dan anak memiliki tingkat sensitif yang tinggi untuk menerima berbagai rangsangan sebagai bentuk mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya. Pada masa ini anak menanamkan fondasi dasar untuk mengembangkan kemampuan fisik-motorik, kemampuan kognitif, kemampuan sosial-emosional, disiplin serta nilai moral dan agama (Santosa, 2018; Mafaza & Sarry, 2022). Pada masa anak usia dini juga mempelajari banyak hal dari apa yang ia lihat, dimana anak dapat mempelajari hal yang baik dan hal yang buruk serta anak relatif menjadikan orang disekitarnya terutama orang tua sebagai *role model* (Aida & Rini, 2015). Perkembangan karakter disiplin anak sangat dipengaruhi oleh pola asuh yang diterima dari orang tua. Pendidikan, lingkungan, dan pengalaman orang tua memberikan pengaruh besar terhadap terbentuknya nilai-nilai kepribadian anak. Karakter disiplin bukanlah sesuatu yang otomatis muncul pada diri setiap orang (Utami & Prasetyo, 2021). Di masa anak usia dini, anak membutuhkan berbagai stimulasi kompleks untuk mendukung tercapai tugas-tugas perkembangannya, yang dimana stimulasi ini sebagian besar didapatkan dari proses penghayatan pengasuhan yang dilakukan orang tua dengan interaksi yang intensif dan berkualitas (Widiasari & Pujiati, 2017).

Data Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI) menunjukkan bahwa terdapat kasus kekerasan anak oleh orang tua di Provinsi Lampung pada tahun 2019 yang tercatat mencapai 335 kasus, pada tahun 2020 meningkat menjadi 384 kasus, dan tahun 2021 meningkat drastis menjadi 550 kasus (Kemen PPPA, 2022). Angka kasus yang terus meningkat mengindikasikan adanya permasalahan yang perlu diperhatikan. Realita di masyarakat masih menunjukkan bahwa anak belum dapat memperoleh haknya secara penuh, dimana salah satunya adalah bahwa anak membutuhkan perlindungan dan pengasuhan yang dapat mendukung tumbuh kembangnya.

Permasalahan kekerasan anak tentu berkaitan dengan kondisi yang dialami oleh orang tua. Spesifik pada salah satu kota di Provinsi Lampung yaitu Kota Metro, pada tahun 2021 tercatat Kota Metro berada dalam posisi tiga besar dengan kasus kekerasan dalam rumah tangga tertinggi di Provinsi Lampung dan ini terus meningkat hingga di tahun 2022. Kota Metro juga tercatat dalam posisi tiga besar dengan penyebab perceraian karena alasan ekonomi tertinggi di Provinsi Lampung (Saputra, 2022; BPS, 2022). Kasus kekerasan dalam rumah tangga dapat dipicu dari ketidakmampuan menangani emosi baik dari orang tua maupun anak. Perceraian yang dialami oleh orang tua dan kekerasan yang dilakukan oleh orang tua terhadap anak dapat memberikan efek negatif pada anak dimana anak menjadi korban kurangnya kesejahteraan psikologis. Interaksi orang tua dan anak menjadi tidak harmonis, penuh dengan konflik, miskomunikasi, dan mengembangkan masalah kesehatan mental pada orang tua dan anak (Prayoga, 2013; Astuti, 2016; Saputra, 2022).

Pengasuhan yang dilakukan dengan minimnya pengetahuan dan keterampilan akan memicu tekanan yang kompleks (Gani & Kumalasari, 2019). Stres pengasuhan yang dirasakan oleh orang tua terutama pada ibu juga dapat memicu perilaku disruptif anak yang lebih besar dan di usia dini merupakan masa kritis terbentuknya perilaku disruptif. Perilaku disruptif yang muncul pada anak sangat dapat berpengaruh terhadap stres pengasuhan yang dialami oleh

orang tua (Novitasari, 2016). Stres pengasuhan adalah sebuah perasaan negatif seperti bentuk khawatir dan cemas yang berlebihan dihadapi oleh orang tua dimana orang tua merasa kesulitan dalam melakukan kegiatan pengasuhan terhadap anak (Berry & Jones, 1995). Stres pengasuhan menurut Berry dan Jones (1995) terbagi atas dua dimensi, *pleasure* dan *strain*. *Pleasure* berfokus pada komponen positif dalam pengasuhan dan *strain* berfokus pada komponen negatif dalam pengasuhan. Dampak stres pengasuhan akan sering dihadapi oleh orang tua seiring dengan bertambahnya berbagai tuntutan pengasuhan sesuai tahapan perkembangan anak (Berry & Jones, 1995). Stres pengasuhan yang tidak dapat diatasi oleh orang tua dapat memberikan berbagai pengaruh pada kualitas pengasuhan dan perkembangan anak, seperti kemampuan penyesuaian diri, emosi, perilaku, dan perkembangan fisik anak (Deater-Deckard, 2004; Chung et al., 2013).

Salah satu bentuk implemementasi pengasuhan yang dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan adalah dengan metode *mindful parenting* (Gethin, 2011). *Mindful parenting* adalah sebuah konsep pengasuhan yang memberikan perhatian pada hal-hal tertentu, dengan tujuan tertentu, berfokus pada waktu yang saat ini berlangsung, dan tanpa adanya penghakiman kepada anak (McCaffrey et al., 2016). *Mindful parenting* menurut McCaffrey et al. (2016) terbagi atas dua dimensi, *mindful discipline* dan *being in the moment with child*. *Mindful discipline* berfokus pada pengasuhan yang tidak reaktif dan *being in the moment with child* berfokus pada memberikan perhatian pada setiap momen bersama anak, memahami empati, dan menerima anak apa adanya (McCaffrey et al., 2016). *Mindful parenting* diyakini dari hasil penelitian terdahulu dapat mengurangi tingkat reaktivitas pada orang tua dan meningkatkan kesabaran, menurunkan stres pengasuhan, pengasuhan yang fleksibel, daya tanggap, konsistensi, dan pengasuhan yang sesuai dengan nilai dan tujuan yang diyakini orang tua (Duncan et al., 2009; McCaffrey et al., 2016). *Mindful parenting* juga dapat membuat penggunaan strategi pengasuhan yang direncanakan oleh orang tua menjadi lebih efektif (Dishion et al., 2003; Dumas, 2005; Duncan et al., 2009; McCaffrey et al., 2016).

Orang tua spesifik pada ayah dan ibu memiliki penghayatan pengasuhan yang khas. Pada sosok ayah, ia berperan untuk mengenalkan secara sosial dengan anak seperti bermain atau melakukan aktivitas lainnya (Kurniati et al., 2021). Bentuk kedekatan yang ayah lakukan lebih bersifat informal dan rekreatif dimana ayah berperan memberi contoh seperti mengajarkan berpikir rasional, kepemimpinan, kedisiplinan, kemandirian, dan bersosialisasi dengan lingkungan (Parmanti & Purnamasari, 2015). Sementara pada sosok ibu, ia lebih berperan mengabdikan diri pada anak-anaknya dan membesarkan anak yang sudah menjadi "ritual" khusus kaum perempuan (Kurniati et al., 2021). Ibu memiliki bentuk kedekatan yang berhubungan juga dengan tugas rumah tangga (Parmanti & Purnamasari, 2015). Dalam berbagai budaya ibu dipersepsikan memiliki peran pengasuhan yang lebih lembut dan mengekspresikan kasih sayang, serta jauh lebih siap dan mendominasi dalam keluarga (Bussa et al., 2018). Dalam pengasuhan kebanyakan Ibu mengajarkan keteraturan, kelembutan hati, kontrol emosi, dan kasih sayang kepada anak (Abdullah, 2014; Bussa et al., 2018). Peranan ayah dan ibu dalam pengasuhan anak usia dini sangat penting untuk meningkatkan secara signifikan tumbuh kembang anak. Sehingga penting untuk dapat mengetahui kondisi pengasuhan apakah *mindful* atau tidak dan apakah hal tersebut memberikan pengaruh pada stres pengasuhan yang mereka alami.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis kausalitas dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah ayah dan ibu yang memiliki anak usia dini di Kota Metro, Lampung. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mindfulness in Questionnaire* (MIPQ) oleh McCaffrey et al. (2016) (28 item, $\alpha = .920$) dan *Parental Stress Scale* (PSS) oleh Berry dan Jones (1995) (18 item, $\alpha = .718$), kedua alat ukur ini telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Single Stage Stratified Random Sampling* diperoleh ayah dan ibu yang memiliki anak usia dini di 5 TK di Kota Metro sebanyak 136 partisipan, terdiri atas 122 ibu dan 14 ayah yang memiliki anak usia dini dengan kondisi normal tanpa gangguan, serta mengasuh anak dalam kehidupan

sehari-hari. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji asumsi, uji regresi sederhana, dan uji perbandingan rata-rata dengan bantuan SPSS versi 26.0.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengaruh *Mindful Parenting* (X) Terhadap Stres Pengasuhan (Y)

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan orang tua yang memiliki anak usia dini, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model		Unstandardized Coefficients B	SE	Standardized Coefficients Beta	T	Sig
1	(Constant)	46.597	4.896		9.517	.000
	Mindful Parenting	-.153	.053	-.242	-2.888	.005

a. Dependent variable: Stres Pengasuhan

Dalam hasil analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan SPSS, didapatkan hasil $B = -.153$. Tanda negatif pada koefisien regresi menunjukkan pengaruh *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan memiliki arah yang negatif. Artinya jika *mindful parenting* yang rendah akan menyebabkan stres pengasuhan yang tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Gani dan Kumalasari (2019) yang menyatakan bahwa *mindful parenting* memiliki peran negatif terhadap stres pengasuhan (Gani & Kumalasari, 2019). Selain itu juga didapatkan nilai t_{hitung} sebesar -2.888 yang dimana nilai ini lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu 1.9788 . Nilai $t_{hitung} -2.888 > t_{tabel} 1.9778$ dengan nilai minus pada t_{hitung} yang menunjukkan arah pengaruh yang negatif, memberi simpulan bahwa *mindful parenting* berpengaruh terhadap rendahnya stres pengasuhan. Artinya, tingkat stres pengasuhan akan semakin menurun ketika orang tua melakukan implementasi *mindful parenting* dalam kegiatan pengasuhan sehari-hari. Ini menunjukkan bahwa *mindful parenting* dapat menjadi salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres pengasuhan pada orang tua. Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya seperti penelitian Kumalasari dan Fourianalisyawati (2020) dimana *mindful parenting* dapat menurunkan stres pengasuhan pada ibu (Kumalasari & Fourianalisyawati, 2020). Ketika orang tua memiliki konsep *mindful parenting* dan mengimplementasikan dalam pengasuhan sehari-hari, hal ini dapat membuat tingkat stres pengasuhan menjadi rendah, menurunkan agresi anak, meningkatkan kesabaran, strategi pengasuhan lebih efektif, dan meningkatkan kepuasan serta kepercayaan dalam pengasuhan (Duncan et al., 2009; McCaffrey et al., 2016; Sofyan, 2018).

Tabel 2. Hasil Uji Determinasi *Mindful Parenting* Terhadap Stres Pengasuhan

Dependent Variable	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Stres Pengasuhan	.242	.059	.052	7.499

Angka R^2 sebesar $.059$ yang artinya persentase kontribusi pengaruh *mindful parenting* sebesar 5.9% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kumalasari dan Fourianalisyawati (2020) yang persentase *mindful parenting* berada dibawah 50% yaitu sebesar 6.8% (Kumalasari & Fourianalisyawati, 2020).

Tabel 3. Hasil Uji Perbandingan Rata-Rata *Mindful Parenting* Pada Ayah dan Ibu

Peran	M	N	SD
Ibu	91.61	122	12.281
Ayah	91.86	14	11.746

Tabel 4. Hasil Uji Perbandingan Rata-Rata Stres Pengasuhan Pada Ayah dan Ibu

Peran	M	N	SD
Ibu	32.61	122	11.746
Ayah	32.29	14	9.294

Dalam hasil uji perbandingan rata-rata dapat dilihat adanya perbedaan tingkat rata-rata *mindful parenting* dan stres pengasuhan berdasarkan peran ayah dan ibu. Pada *mindful parenting*, ayah dan ibu sama-sama memiliki tingkat rata-rata yang tinggi dalam melakukan pengasuhan anak usia dini. Hal ini sejalan dengan penelitian Lisa & Astuti (2018), menemukan *mindful parenting* ibu dan ayah yang memiliki anak usia dini berada pada kategori tinggi (Lisa & Astuti, 2018). Baik ibu dan ayah sama-sama mengimplementasikan proses pengasuhan yang berkesadaran. Ibu dan ayah masing-masing memiliki peran yang penting dalam pengasuhan. Pada stres pengasuhan, ayah dan ibu sama-sama memiliki tingkat rata-rata yang rendah dalam melakukan pengasuhan anak usia dini. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian Crnic et al. (2005), yang menemukan bahwa orang tua yang memiliki anak usia dini memiliki stres yang tinggi karena sering kerepotan dalam mengasuh anak sehingga memicu stres yang semakin meningkat (Crnic et al., 2005). Temuan lainnya dalam penelitian Novitasari (2016) bahwa orang tua yang memiliki anak usia dini memiliki tanggung jawab besar karena masa anak usia dini adalah masa kritis dimana pembentukan fondasi utama perilakunya dimasa yang akan datang, yang mana disatu sisi anak mulai juga mulai memiliki perilaku disruptif. Masa kritis inilah yang membuat orang tua akhirnya memiliki tekanan pengasuhan yang mengarah negatif (Novitasari, 2016).

Terdapat perbedaan kategori tinggi dan rendah *mindful parenting* dan stres pengasuhan orang tua yang memiliki anak usia dini berdasarkan faktor demografi yang terdiri atas usia, tingkat pendidikan terakhir, status pekerjaan, jumlah pendapatan per bulan, dan jumlah anak dalam keluarga. Sebagian besar orang tua yaitu 8 ayah (57.1%) dan 62 ibu (50.8%) memiliki kategori *mindful parenting* yang tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Lisa & Astuti (2018), menemukan *mindful parenting* ibu dan ayah yang memiliki anak usia dini berada pada kategori tinggi (Lisa & Astuti, 2018). Sebagian besar orang tua dalam penelitian ini dengan usia relatif muda, berpendidikan tinggi, memiliki pekerjaan, penghasilan rendah, dan memiliki sedikit anak memiliki *mindful parenting* yang tinggi. Ini sejalan dengan Lisa & Astuti (2018) yang menemukan bahwa orang tua yang berusia yang relatif muda atau milenial memiliki pemahaman dan pengalaman dalam mengakses informasi lebih mudah mengenai edukasi pengasuhan, sehingga hal ini mudah dicapai oleh mereka dan diimplementasikan dalam pengasuhan (Lisa & Astuti, 2018). Gouveia et al. (2016) juga menemukan bahwa tingkat pendidikan orang tua yang tinggi juga diyakini lebih mendapatkan kesempatan untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam pengasuhan, serta dengan memiliki jumlah anak sedikit orang tua lebih *mindful* dalam mengasuh (Gouveia et al., 2016). Santrock (2007) juga menemukan dimana orang tua yang bekerja dapat

menghasilkan pengaruh positif dalam pengasuhan, sehingga orang tua juga dapat memberikan contoh-contoh perilaku positif pada anak (Santrock, 2007). Atika & Rasyid (2018) menemukan bahwa status ekonomi memiliki pengaruh terhadap perkembangan anak usia dini, walaupun status ekonomi rendah orang tua tetap dapat mengasuh dan memenuhi kebutuhan anak sebagai bentuk kewajiban (Atika & Rasyid, 2018).

Sementara sebagian besar orang tua yaitu 9 ayah (64.3%) memiliki kategori stres pengasuhan yang rendah dan 68 ibu (55.7%) memiliki kategori stres pengasuhan yang tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Skreden et al. (2012) dan Daulay (2016) yang menemukan bahwa stres pengasuhan yang dialami oleh ibu biasanya lebih tinggi tingkatannya daripada ayah (Skreden et al., 2012; Daulay, 2016). Ibu dapat mengalami stres pengasuhan lebih tinggi daripada ayah karena ia menjalani peran ganda dalam kesehariannya. Dimana dalam penelitian Fitriani et al. (2021) yang menemukan bahwa baik ibu yang bekerja maupun ibu yang tidak bekerja keduanya sama-sama dapat mengalami stres pengasuhan yang tinggi. Ibu yang bekerja berada dalam situasi peran ganda yaitu memiliki beban di tempat kerja dan beban pekerjaan rumah, sementara ibu yang tidak bekerja ia memiliki tugas rumah yang harus dilakukan secara bersamaan seperti membereskan rumah, mencuci, memasak, mengasuh anak dan hal tersebut bukanlah pekerjaan yang ringan dan dapat diselesaikan dalam waktu cepat (Fitriani et al., 2021). Ayah juga dapat mengalami stres yang diakibatkan situasi tekanan pekerjaan dan upah yang tidak sepadan (Nomaguchi & Brown, 2011; Nomaguchi & Johnson, 2016; Gani & Kumalasari, 2019).

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi pengaruh *mindful parenting* sebesar 5.9% dalam membuat stres pengasuhan menjadi rendah pada orang tua yang memiliki anak usia dini di Kota Metro. Pengaruh ini memiliki arah negatif sehingga semakin orang tua mengimplementasikan *mindful parenting* dalam pengasuhan sehari-hari, maka semakin rendah stres pengasuhan yang dialaminya.
2. Ayah dan ibu memiliki tingkat rata-rata *mindful parenting* yang tinggi dalam pengasuhan anak usia dini.
3. Ayah dan ibu memiliki tingkat rata-rata stres pengasuhan yang rendah dalam pengasuhan anak usia dini.
4. Terdapat perbedaan kategori tingkat *mindful parenting* dan stres pengasuhan pada ayah dan ibu yang memiliki anak usia dini berdasarkan demografi. Baik ayah dan ibu memiliki kategori *mindful parenting* yang tinggi. Sementara ayah memiliki kategori stres pengasuhan yang rendah dan ibu memiliki kategori stres pengasuhan yang tinggi

Acknowledge

Penelitian ini dapat diselesaikan karena tidak terlepas dari dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Andhita Nurul Khasanah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan banyak ilmu yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini. Kedua orang tua peneliti, Bapak Edwin Kurniansyah dan Ibu Etin Ariani Sulistyawati serta adik peneliti, Dimas Albin Mahardika. Peneliti juga mengucapkan terima kasih banyak kepada berbagai pihak sekolah dan seluruh partisipan yang terlibat dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Abdullah, S. M. (2014). Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Anak (Paternal Involvement). Paper. Universitas Mercu Buana.
- [2] Aida, N., & Rini, R. A. P. (2015). Penerapan metode bermain peran untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi pada pendidikan anak usia Dini. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1), 87-99. <https://doi.org/10.30996/persona.v4i1.494>
- [3] Astuti, D. (2016). Keterlibatan Pengasuhan Ayah Sebagai Orang Tua Tunggal Dengan

- Anak Perempuannya Setelah Terjadinya Perceraian (Studi Kasus Komunikasi Antarpribadi di Desa Kwangsari, Kecamatan Jumapolo). *Komuniti*, 8(1), 19-34. <https://doi.org/10.23917/komuniti.v8i1.2930>
- [4] Atika, A. N., & Rasyid, H. (2018). Dampak Status Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Keterampilan Sosial Anak. *Pedagogia: Jurnal Pendidikan*, 7(2), 111-120. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v7i2.1601>
- [5] Badan Pusat Statistik. (2022). Kota Metro dalam Angka 2022 [Metro Municipality in Figures 2022]. <https://metrokota.bps.go.id/publication/2022/02/25/13d3d0191c257e0855e63579/kota-metro-dalam-angka-2022.html>
- [6] Benu, F., & Benu, A. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif: Ekonomi, Sosiologi, Komunikasi, Administrasi, Pertanian, dan Lainnya*. Prenadamedia Group.
- [7] Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). "The parental stress scale: Initial psychometric evidence." *Journal of social and personal relationships*, 12(3), 463-472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- [8] Bussa, B. D., Kiling-Bunga, B. N., Thoomaszen, F. W., & Kiling, I. Y. (2018). Persepsi ayah tentang anak usia dini. *Jurnal Sains Psikologi*, 7(2), 126-135. <http://dx.doi.org/10.17977/um023v7i22018p126>
- [9] Crnic, K. A., Gaze, C., Hoffman, C. (2005). Cumulative parenting stress across the preschool period: relations to maternal parenting and child behaviour at age 5. *Infant and Child Development*, 14(2), 117-132. <https://doi.org/10.1002/icd.384>
- [10] Daulay, N. (2016). Kajian psikologi lintas budaya tentang stres pengasuhan pada ibu. *Jurnal Tarbiyah*, 23(2), 296-323. <http://dx.doi.org/10.30829/tar.v23i2.115>
- [11] Deater-Deckard, K. (2017). Parental stress and early child development. R. K. Panneton (Ed.). Cham, Switzerland: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4>
- [12] Dishion, T. J., Burraston, B., & Li, F. (2003). A multimethod and multitrait analysis of family management practices: convergent and predictive validity. *Handbook for drug abuse prevention theory, science, and practice*. New York: Plenum 587-607
- [13] Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 34(4), 779-791. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3404_21
- [14] Duncan, L.G., Coatsworth, J.D., & Greenberg, M.T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationship and prevention research. *Clinical child and family psychological review*, 12(3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- [15] Febriani, Z., Kumalasari, D., Triman, A., & Fourianalistyawati, E. (2019). Pelatihan Mindful Parenting Bagi Ibu dengan Balita di Cempaka Putih. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 4(1), 7-12. <https://doi.org/10.26905/abdimas.v4i1.3232>
- [16] Fitriani, Y., Gina, F., & Perdhana, T. S. (2021). Gambaran Parenting Stress Pada Ibu Ditinjau Dari Status Pekerjaan dan Ekonomi Serta Bantuan Pengasuhan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 98-107. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v10i2.5697>
- [17] 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. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v15i2.7744>
- [18] Gethin, R. (2011). On some definition of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263-279. <http://dx.doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>
- [19] Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2022). *Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA)*. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- [20] Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2020). The role of mindful parenting to the

- parenting stress in mothers with children at early age. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 135-142. <https://doi.org/10.14710/jp.19.2.135-142>
- [21] Kurniati, E., Alfaeni, D. K. N., & Andriani, F. (2020). Analisis peran orang tua dalam mendampingi anak di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 241-256. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.541>
- [22] Lisa, W., & Astuti, A. (2018). Perbedaan Pengasuhan Berkesadaran Pada Orang Tua Milenial. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 61-73. <http://dx.doi.org/10.35760/psi.2018.v11i1.2074>
- [23] Mafaza & Sarry, S. M. (2022). Emotional Regulation Ability in Early Childhood: Role of Coparenting and Mindful Parenting. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1), 35-49. <https://doi.org/10.33367/psi.v7i1.2000>
- [24] McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8(1), 232-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7>
- [25] Nomaguchi, K. M., & Brown, S. L. (2011). Parental strains and rewards among mothers: The role of education. *Journal of Marriage and Family*, 73(3), 621-636. <https://10.1111/j.1741-3737.2011.00835.x>
- [26] Nomaguchi, K., & Johnson, W. (2016). Parenting stress among low-income and working-class fathers: The role of employment. *Journal of Family Issues*. 37(11), 1535-1557. <https://doi.org/10.1177/0192513X14560642>
- [27] Novitasari, R. (2016). Kecenderungan Perilaku Disruptif Pada Anak Usia Prasekolah Ditinjau Dari Stres Pengasuhan Ibu. *Intuisi: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 61-70
- [28] Parmanti, P., & Purnamasari, S. E. (2015). Peran Ayah Dalam Pengasuhan Anak. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(2), 81-90. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v17i2.687>
- [29] Prayoga, S. A. (2013). Pola Pengasuhan Anak Pada Keluarga Orangtua Tunggal (Studi Pada 4 Orangtua Tunggal di Bandar Lampung). Skripsi.
- [30] Santosa, H. (2018). *Fitrah Based Education*. Yayasan Cahaya Mutiara Timur.
- [31] Saputra, A. H. (2022, Januari 13). Metro Nihil Kasus Kekerasan Seksual terhadap Anak, tapi Catat 17 KDRT. Rilis ID Lampung. <https://lampung.rilis.id/Pemerintahan/Berita/Metro-Nihil-Kekekas-an-Seksual-terhadap-Anak-tapi-Catat-17-KDRT-quqcjW4>
- [32] Skreden, M., Skari, H., Malt, U. F., Pripp, A. H., Björk. M. D., Faugli, A., & Emblem R. (2012). Parenting stress and emotional wellbeing in mothers and fathers of preschool children. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(7), 596-604. <https://doi.org/10.1177/1403494812460347>
- [33] Sofyan, I. (2018). Mindful parenting: Strategi membangun pengasuhan positif dalam keluarga. *JECCE (Journal of Early Childhood Care and Education)*, 1(2), 41-47. <https://doi.org/10.26555/jecce.v1i2.241>
- [34] Utami, F., & Prasetyo, I. (2021). Pengasuhan keluarga terhadap perkembangan karakter disiplin anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1777-1786. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.985>
- [35] Widiyari, Y., & Pujiati, D. (2017). Pengasuhan Anak Usia Dini Bagi Orang Tua Pekerja. *Jurnal Indria (Jurnal Ilmiah Pendidikan Prasekolah dan Sekolah Awal)*, 2(2), 68-77. <http://dx.doi.org/10.24269/jin.v2n2.2017.pp68-77>