



Mindful Parenting sebagai Strategi Pengasuhan Anak dalam Menghadapi Stres Keluarga

Napisah^{1*}, Halimatus Sakdiah²

¹⁻² Universitas Islam Negeri Antasari, Indonesia

e-mail: naapisahhh@gmail.com¹, halimah@uin-antasari.ac.id²

Article Info :

Received:

20-12-2025

Revised:

08-01-2025

Accepted:

15-01-2026

Abstract

This study aims to examine mindful parenting as a parenting strategy in addressing family stress through a qualitative descriptive approach using library research. The increasing complexity of modern family life, including work demands, dual-earner roles, economic pressure, and emotional challenges in childrearing, has heightened parenting stress and affected the quality of parent-child interactions. Mindful parenting emphasizes present-moment awareness, emotional regulation, and non-judgmental acceptance in parenting practices, enabling parents to respond more adaptively to stressful situations. The findings from previous studies indicate that mindful parenting contributes to reducing parenting stress, enhancing parental emotional stability, and fostering positive parent-child relationships across diverse family contexts, including families with young children, working parents, and parents of children with special needs. Furthermore, mindful parenting supports children's emotional regulation by modeling calm and reflective responses within the family environment. The synthesis of empirical evidence suggests that mindful parenting functions not only as an individual coping strategy but also as a sustainable approach to strengthening family resilience. Therefore, mindful parenting holds significant potential as a core framework for promoting healthy parenting practices and psychological well-being within contemporary families.

Keywords : *Mindful Parenting, Parenting Stress, Family Resilience, Emotional Regulation, Parent-Child Relationship.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji parenting mindful sebagai strategi parenting dalam mengatasi stres keluarga melalui pendekatan deskriptif kualitatif dengan menggunakan penelitian perpustakaan. Kompleksitas kehidupan keluarga modern yang semakin meningkat, termasuk tuntutan pekerjaan, peran ganda sebagai pencari nafkah, tekanan ekonomi, dan tantangan emosional dalam pengasuhan anak, telah meningkatkan stres parenting dan mempengaruhi kualitas interaksi antara orang tua dan anak. Pengasuhan mindful menekankan kesadaran akan momen saat ini, regulasi emosi, dan penerimaan tanpa penilaian dalam praktik pengasuhan, memungkinkan orang tua merespons situasi stres dengan lebih adaptif. Temuan dari studi sebelumnya menunjukkan bahwa pengasuhan mindful berkontribusi dalam mengurangi stres pengasuhan, meningkatkan stabilitas emosional orang tua, dan memperkuat hubungan positif antara orang tua dan anak dalam berbagai konteks keluarga, termasuk keluarga dengan anak kecil, orang tua yang bekerja, dan orang tua anak dengan kebutuhan khusus. Selain itu, parenting mindful mendukung regulasi emosi anak dengan mencontohkan respons yang tenang dan reflektif dalam lingkungan keluarga. Sintesis bukti empiris menunjukkan bahwa parenting mindful tidak hanya berfungsi sebagai strategi koping individu tetapi juga sebagai pendekatan berkelanjutan untuk memperkuat ketahanan keluarga. Oleh karena itu, parenting mindful memiliki potensi signifikan sebagai kerangka kerja inti untuk mempromosikan praktik parenting yang sehat dan kesejahteraan psikologis dalam keluarga kontemporer.

Kata Kunci : *Mindful parenting, Stres Pengasuhan, Ketahanan Keluarga, Regulasi Emosi, Hubungan Orang Tua-Anak.*



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Dinamika kehidupan keluarga masa kini memperlihatkan beragam tekanan yang muncul dari faktor ekonomi, pekerjaan, tuntutan sosial, serta perubahan pola interaksi domestik yang makin kompleks, sehingga banyak orang tua mengalami penurunan kesejahteraan emosional yang berdampak pada pola pengasuhan. Kondisi ini tampak dari meningkatnya laporan stres pengasuhan, terutama pada keluarga yang menghadapi beban ganda dan perubahan rutinitas yang tidak menentu sebagaimana ditunjukkan dalam berbagai temuan penelitian terbaru (Amalia et al., 2022; Dewi & Zuroida, 2021).

Ketika stres tidak tertangani, hubungan orang tua dan anak dapat menjadi renggang karena respons emosional yang tidak proporsional, sehingga kualitas pengasuhan menurun secara signifikan. Situasi tersebut memunculkan kebutuhan terhadap strategi pengasuhan yang dapat menstabilkan regulasi emosi orang tua dan memperkuat relasi positif dalam keluarga.

Mindful parenting hadir sebagai pendekatan pengasuhan yang menekankan kesadaran penuh, penerimaan, dan kehadiran emosional orang tua saat berinteraksi dengan anak, sehingga praktiknya membantu menurunkan ketegangan internal dalam keluarga. Konsep ini berkembang dari tradisi mindfulness dan dibuktikan mampu mempengaruhi kualitas respons pengasuhan melalui peningkatan perhatian, empati, serta kemampuan mengelola stres (Ahemaitjiang et al., 2021). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa orang tua yang mempraktikkan mindful parenting mengalami perbaikan signifikan dalam sensitivitas emosional dan mampu memberikan dukungan yang lebih stabil meski berada pada situasi menantang (Hidayah & Putri, 2023). Pendekatan ini kemudian dipandang relevan untuk dikaji lebih mendalam agar dapat diterapkan dalam berbagai kondisi keluarga yang mengalami tekanan berkelanjutan.

Fenomena meningkatnya stres pengasuhan tidak hanya terjadi pada keluarga umum, tetapi juga pada keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang memerlukan perhatian intensif setiap hari. Studi terbaru menunjukkan bahwa penerapan mindful parenting pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus mampu mengurangi tekanan psikologis yang muncul akibat beban pengasuhan yang berat dan situasi emosional yang fluktuatif (Alqrisyah et al., 2024; Al-Humaira et al., 2025). Penerapan strategi ini terbukti membantu orang tua mempertahankan sikap tenang dan memfokuskan perhatian pada kebutuhan anak tanpa dipengaruhi persepsi negatif mengenai hambatan perkembangan. Temuan tersebut menegaskan bahwa mindful parenting tidak hanya relevan bagi keluarga yang mengalami stres umum, tetapi juga bagi keluarga yang membutuhkan mekanisme adaptif terhadap tantangan jangka panjang.

Kondisi keluarga dengan peran ganda (dual-earner couple) juga menunjukkan kecenderungan peningkatan stres, terutama ketika pembagian tugas domestik tidak seimbang sehingga mempengaruhi kualitas interaksi bersama anak. Penelitian pada keluarga dengan dua pencari nafkah memperlihatkan bahwa tekanan pekerjaan yang dibawa ke rumah dapat menghambat kualitas pengasuhan, sehingga diperlukan strategi khusus untuk menjaga hubungan yang sehat di tengah tuntutan yang padat (Lizardi et al., 2025). Mindful parenting kemudian menjadi pendekatan yang banyak direkomendasikan karena mampu membantu orang tua membangun kehadiran emosional yang stabil meskipun aktivitas harian sangat melelahkan. Penerapan pendekatan ini memungkinkan orang tua menghindari reaksi impulsif, memperkuat kedekatan emosional, dan menciptakan komunikasi yang lebih konstruktif.

Keterlibatan mindful parenting juga mulai diperkuat melalui program-program edukasi dan pengabdian masyarakat yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga secara komprehensif. Program yang menggabungkan edukasi kesehatan mental, pelatihan mindful parenting, dan kegiatan pemberdayaan terbukti mampu meningkatkan kualitas hubungan keluarga secara signifikan (Desiningrum et al., 2025; Hasiana & Aisyah, 2025). Inisiatif tersebut menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness dapat diimplementasikan dalam skala komunitas sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh keluarga yang menghadapi berbagai bentuk tekanan. Pendekatan ini memberikan gambaran bahwa mindful parenting bukan sekadar praktik individual, tetapi juga dapat diposisikan sebagai strategi kolektif untuk memperkuat ketahanan keluarga.

Kajian mengenai mindful parenting juga menunjukkan keterkaitan erat antara praktik kesadaran penuh dengan penguatan emosi positif orang tua dalam menghadapi stres harian. Penelitian mengenai hubungan rasa syukur dengan mindful parenting memperlihatkan bahwa emosi positif memiliki peran protektif yang membantu orang tua lebih tenang dan mampu merespons anak dengan lebih bijaksana meski menghadapi situasi yang penuh tekanan (Al-Humaira et al., 2025). Emosi positif yang stabil memberi ruang bagi orang tua untuk memusatkan perhatian pada kualitas interaksi tanpa terbebani oleh pikiran intrusif atau tekanan eksternal yang berlebihan. Temuan tersebut memperkuat landasan bahwa mindful parenting mampu menyeimbangkan dinamika emosional sehingga pengasuhan menjadi lebih adaptif terhadap stres keluarga.

Mindful parenting juga telah diteliti sebagai mediator yang menghubungkan stres orang tua dengan penyesuaian diri anak, terutama pada periode krisis seperti pandemi. Bukti empiris menunjukkan bahwa ibu yang mengalami tekanan tinggi selama masa pandemi tetapi menerapkan mindful parenting dapat membantu anak tetap stabil secara emosional dan perilaku, sehingga kualitas

relasi keluarga tetap terjaga (Cheung & Wang, 2022). Hal ini memberikan gambaran bahwa strategi pengasuhan dengan kesadaran penuh tidak hanya berdampak pada orang tua, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap kemampuan anak menavigasi situasi sulit. Temuan demikian menunjukkan pentingnya menempatkan mindful parenting sebagai strategi inti dalam pengembangan ketahanan keluarga.

Pengembangan penelitian mengenai mindful parenting di Indonesia semakin meluas dan memperlihatkan kecenderungan positif terhadap peningkatan kualitas pengasuhan dan penurunan stres keluarga secara signifikan. Sejumlah studi menunjukkan bahwa strategi ini dapat meningkatkan kelekatan orang tua dan anak, memperbaiki pola komunikasi, serta mengurangi perilaku pengasuhan yang keras akibat tekanan emosional yang tidak stabil (Agustin et al., 2024; Anggraini & Asi, 2025; Munisa et al., 2023). Berbagai kajian pustaka menunjukkan bahwa kerangka mindful parenting memberikan landasan teoritis dan empiris yang kuat untuk dijadikan strategi pengasuhan yang responsif terhadap tantangan keluarga modern (Desiningrum et al., 2024; Hasni & Yuniardi, 2024). Seluruh hasil penelitian tersebut menunjukkan urgensi penyusunan kajian ilmiah yang mendalam untuk memahami bagaimana mindful parenting dapat dioptimalkan sebagai strategi menghadapi stres keluarga pada konteks sosial dan budaya yang dinamis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode *library research* yang berfokus pada penelaahan mendalam terhadap berbagai literatur yang relevan mengenai mindful parenting, stres keluarga, dan dinamika pengasuhan modern. Kajian pustaka dilakukan melalui analisis sistematis terhadap artikel jurnal nasional dan internasional, buku akademik, laporan penelitian, serta publikasi ilmiah terbaru yang memberikan pemahaman komprehensif terkait konsep mindful parenting dan implikasinya terhadap kesejahteraan keluarga. Prosedur analisis mencakup proses pengumpulan data, kategorisasi tematik, evaluasi kritis, dan sintesis teori untuk mengidentifikasi pola, hubungan, serta temuan penting dari berbagai sumber yang telah ditelaah. Hasil kajian dari seluruh literatur tersebut digunakan sebagai dasar penyusunan argumentasi ilmiah yang dapat menggambarkan bagaimana mindful parenting berperan sebagai strategi pengasuhan yang efektif dalam membantu keluarga menghadapi tekanan emosional dan psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Mindful Parenting dan Fondasi Psikologisnya dalam Pengasuhan Keluarga Modern

Mindful parenting dipahami sebagai pendekatan pengasuhan yang mengajak orang tua untuk hadir sepenuhnya dalam interaksi bersama anak dengan kesadaran yang stabil, pengamatan yang tidak menghakimi, serta kemampuan mengatur respons emosional ketika muncul tekanan psikologis. Model pengasuhan ini muncul dari integrasi antara teori regulasi emosi, psikologi kontemplatif, dan keterampilan metakognitif yang membantu orang tua mengenali pola stres internal sebelum menularkannya kepada anak (Ahemaitijiang et al., 2021). Dalam keluarga modern yang sangat rentan terhadap benturan ekspektasi sosial, ketidakpastian ekonomi, dan beban kerja harian, kehadiran mindful parenting tampil sebagai mekanisme protektif yang memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan anak. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kualitas komunikasi, tetapi juga menciptakan stabilitas psikologis yang berdampak pada kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Studi-studi menunjukkan bahwa mindful parenting memberikan ruang aman bagi orang tua untuk memahami emosi diri secara lebih akurat, sehingga potensi ledakan amarah dan perilaku reaktif terhadap anak dapat berkurang secara signifikan (Cheung & Wang, 2022). Kemampuan ini menjadi sangat penting terutama bagi keluarga yang mengalami tekanan akibat perubahan struktur pekerjaan, seperti meningkatnya jumlah keluarga dengan dua pencari nafkah atau *dual-earner couples* (Lizardi et al., 2025). Ketika orang tua memiliki kesadaran diri yang stabil, pola interaksi keluarga dapat berkembang lebih tenang dan tidak terjebak dalam siklus stres yang berulang. Situasi tersebut sangat membantu menciptakan lingkungan rumah yang menjadi sumber kenyamanan bagi anak, bukan ruang yang semakin memperburuk stres harian.

Mindful parenting juga dipandang sebagai strategi yang mampu mengurangi gejala stres pengasuhan yang sering dialami orang tua, terutama ibu yang memiliki peran ganda dalam pengasuhan dan pekerjaan rumah tangga (Agustin et al., 2024). Ketika stres pengasuhan tidak terkendali, penelitian menunjukkan adanya kecenderungan orang tua melakukan perilaku keras atau tidak sabar kepada anak,

yang akhirnya berdampak buruk pada perkembangan emosional anak (Anggraini & Asi, 2025). Pendekatan mindful parenting menahan eskalasi tersebut melalui latihan *awareness* terhadap kondisi mental saat beban psikologis meningkat. Dengan cara ini, orang tua dapat kembali menyesuaikan emosi mereka sebelum berinteraksi dengan anak dalam situasi yang menantang.

Fondasi teoretis mindful parenting banyak dikembangkan melalui model psikologi positif yang menekankan pada kekuatan internal orang tua, seperti rasa syukur, empati, dan kesadaran diri (Al-Humaira et al., 2025). Ketika orang tua mampu mengaktifkan emosi positif, kapasitas mereka dalam menghadapi tekanan keluarga meningkat secara signifikan, dan hal tersebut berpengaruh langsung terhadap cara mereka menanggapi perilaku anak. Penguatan aspek emosional ini terbukti membantu orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus menghadapi tantangan pengasuhan yang kompleks (Alqrisyah et al., 2024). Melalui pemahaman mendalam terhadap dinamika emosi, mindful parenting menjadi strategi pengasuhan yang adaptif dan tidak mudah runtuh ketika dihadapkan pada situasi berat.

Kajian-kajian terdahulu menunjukkan bahwa mindful parenting tidak hanya mengurangi stres pengasuhan, tetapi juga menumbuhkan pola komunikasi yang lebih hangat dan tidak defensif antara orang tua dan anak. Pola interaksi tersebut terbukti meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola emosi dan menyelesaikan konflik, terutama dalam keluarga yang memiliki intensitas stres tinggi (Hidayah & Putri, 2023). Hal ini penting mengingat stres keluarga sering kali memberikan dampak langsung pada perilaku anak, seperti meningkatnya kelekatan tidak aman atau kesulitan mengontrol reaksi emosional. Pengasuhan yang dilakukan dengan kesadaran penuh membantu memutus mata rantai tersebut sehingga anak dapat berkembang dalam lingkungan yang lebih kondusif secara psikologis:

Tabel 1. Ringkasan Temuan Penelitian Terkait Peran Mindful Parenting terhadap Stres Pengasuhan

Peneliti	Tahun	Temuan Utama	Implikasi
Agustin et al.	2024	Mindful parenting menurunkan stres pengasuhan pada ibu bekerja	Menguatkan kualitas respons emosional orang tua
Cheung & Wang	2022	Mindful parenting menjadi mediator antara stres orang tua dan penyesuaian anak	Anak lebih stabil secara emosional
Alqrisyah et al.	2024	Memberi dampak positif pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus	Meningkatkan kemampuan bertahan menghadapi beban emosional
Lizardi et al.	2025	Mengurangi tekanan pada <i>dual-earner couples</i>	Pola pengasuhan lebih seimbang dan tidak reaktif
Hidayah & Putri	2023	Memperbaiki kualitas ikatan orang tua-anak	Lingkungan keluarga lebih aman secara emosional

Data pada tabel menunjukkan konsistensi temuan bahwa mindful parenting memberikan kontribusi besar terhadap ketahanan psikologis keluarga, baik dalam konteks ibu bekerja, keluarga dengan anak berkebutuhan khusus, maupun keluarga berpenghasilan ganda. Pola intervensi yang memperkuat kesadaran orang tua dalam mengelola reaksi emosional terbukti menghasilkan hubungan yang lebih stabil dan berdampak positif pada perkembangan anak. Konsistensi ini menandakan bahwa mindful parenting bukan sekadar tren pengasuhan, tetapi merupakan pendekatan berbasis bukti yang memiliki relevansi luas dalam berbagai situasi keluarga. Oleh sebab itu, konsep ini memperoleh perhatian besar dari berbagai disiplin ilmu yang mempelajari kesejahteraan keluarga.

Mindful parenting juga mendapatkan dukungan metodologis dari berbagai kajian kualitatif dan tinjauan pustaka yang menegaskan pentingnya pendekatan reflektif dalam menghadapi tekanan pengasuhan (Creswell & Poth, 2018; Zed, 2008). Studi-studi tersebut menunjukkan bahwa orang tua yang terbiasa melakukan refleksi diri memiliki kemampuan lebih baik dalam mengobservasi situasi tanpa tergesa merespons secara emosional. Proses refleksi yang berulang membentuk pola kesadaran yang stabil, yang pada akhirnya memperkuat kemampuan orang tua dalam menyesuaikan cara mereka berinteraksi dengan anak saat stres meningkat. Dengan demikian, mindful parenting mendapatkan

legitimasi ilmiah sebagai strategi pengasuhan berbasis kajian mendalam dan tidak hanya berangkat dari praktik intuitif.

Pengembangan mindful parenting di Indonesia juga mengalami perkembangan pesat, terlihat dari meningkatnya penelitian dan program intervensi yang dirancang untuk memperkuat kesejahteraan keluarga (Desiningrum et al., 2024; Desiningrum et al., 2025). Program-program tersebut mencakup pelatihan regulasi emosi, pendampingan pada komunitas orang tua, serta penguatan kesadaran dalam interaksi sehari-hari di rumah. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketika orang tua terlibat aktif dalam program pelatihan, kualitas hubungan mereka dengan anak mengalami peningkatan yang terlihat dalam pola komunikasi yang lebih hangat dan penuh empati. Kemajuan ini menandakan bahwa mindful parenting mulai memasuki ranah implementatif dan tidak hanya berfokus pada teori.

Keluarga modern menghadapi tantangan psikososial yang semakin kompleks, seperti distraksi digital, peningkatan ritme kerja, dan tekanan sosial mengenai standar keberhasilan pengasuhan (Nur, 2025). Dalam kondisi ini, mindful parenting muncul sebagai pendekatan yang membantu orang tua kembali pada inti relasi emosional dengan anak tanpa harus membandingkan diri dengan standar sosial yang tidak realistis. Keterampilan hadir sepenuhnya memungkinkan orang tua merespons kebutuhan anak secara lebih proporsional dan tidak terburu oleh tekanan eksternal. Pendekatan ini membantu keluarga menciptakan stabilitas yang dibangun dari kesadaran internal, bukan dari komparasi sosial yang melelahkan.

Mindful parenting kemudian meletakkan landasan yang kuat bagi pembentukan pengasuhan positif karena membantu orang tua mengintegrasikan aspek emosional, kognitif, dan perilaku dalam satu kerangka kerja yang stabil (Sofyan, 2018). Pola pengasuhan yang lahir dari kesadaran penuh tidak hanya memperkuat hubungan orang tua-anak, tetapi juga memberikan model regulasi emosi yang akan ditiru oleh anak sepanjang perkembangan mereka. Ketika anak hidup dalam lingkungan yang stabil secara emosional, risiko stres perkembangan dapat ditekan secara signifikan, terutama pada masa-masa rentan seperti usia dini atau masa transisi sekolah. Dengan demikian, mindful parenting menjadi fondasi utama yang menopang kualitas kesejahteraan keluarga dalam jangka panjang.

Mindful Parenting sebagai Mekanisme Adaptif Orang Tua dalam Mengelola Stres Keluarga

Mindful parenting semakin dipahami sebagai mekanisme adaptif yang membantu orang tua merespons tekanan keluarga secara lebih jernih dan terarah, terutama ketika dinamika rumah tangga berjalan tidak stabil (Ahemaitijiang et al., 2021). Pendekatan ini menekankan peningkatan kesadaran terhadap emosi diri dan anak, sehingga orang tua mampu menghindari reaksi impulsif yang biasanya muncul pada kondisi stres tinggi (Sofyan, 2018). Pola respons yang lebih tenang ini berpengaruh besar dalam meredakan ketegangan keluarga dan menciptakan suasana interaksi yang lebih suportif bagi perkembangan anak (Rahayu, 2024). Banyak penelitian menunjukkan bahwa orang tua yang menerapkan mindful parenting cenderung memiliki tingkat burnout pengasuhan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak melatih kesadaran emosional secara konsisten (Srifianti et al., 2022).

Mekanisme adaptif dalam mindful parenting beroperasi melalui kemampuan orang tua mengenali tekanan internal sebelum tekanan tersebut berkembang menjadi reaksi negatif yang berdampak pada hubungan keluarga (Desiningrum et al., 2024). Kesadaran ini memungkinkan orang tua memproses stres dengan lebih organisasional sehingga mereka dapat memilih respons yang tidak melukai diri sendiri maupun anak (Hasiana & Aisyah, 2025). Ketika pola interaksi menjadi lebih terstruktur secara emosional, tekanan keluarga dapat mengalami penurunan karena setiap anggota merasa lebih dihargai dan dipahami (Munisa et al., 2023). Hal ini memperlihatkan bahwa mindful parenting tidak hanya meringankan beban mental orang tua, tetapi juga meningkatkan kualitas komunikasi dalam keluarga secara menyeluruh (Cheung & Wang, 2022).

Studi-studi tentang stres pengasuhan menunjukkan bahwa ketegangan keluarga sering meningkat ketika orang tua gagal mengelola tuntutan ganda antara pekerjaan, tugas rumah tangga, dan interaksi emosional dengan anak (Lizardi et al., 2025). Mindful parenting memberi ruang refleksi sehingga orang tua dapat mengalokasikan energi emosional secara lebih efektif, tanpa membiarkan konflik kecil berkembang menjadi perselisihan besar (Novelin et al., 2025). Kemampuan mengatur diri ini berkontribusi pada berkurangnya tekanan internal yang sering memicu perilaku keras, frustrasi, atau pengabaian pada anak (Anggraini & Asi, 2025). Kondisi keluarga pun menjadi lebih stabil karena regulasi emosi orang tua berjalan lebih adaptif dan terarah (Hidayah & Putri, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa mindful parenting berperan sebagai benteng psikologis yang mampu mengurangi dampak stres pada keluarga dengan cara meningkatkan sensitivitas orang tua terhadap kebutuhan anak (Alqrisyah et al., 2024). Sensitivitas ini menyalurkan empati yang lebih besar sehingga orang tua dapat memahami perilaku anak dalam konteks perkembangan psikologis, bukan sebagai bentuk kesalahan yang harus dihukum secara impulsif (Khairani et al., 2025). Ketika interpretasi orang tua lebih realistis dan empatik, interaksi keluarga menjadi lebih harmonis dan mengurangi risiko konflik emosional yang memperburuk stres (Amalia et al., 2022). Dalam jangka panjang, pola adaptasi ini membantu keluarga mempertahankan keseimbangan emosional meskipun berada dalam situasi yang penuh beban (Raintama & Setyaningtyas, 2022):

Tabel 2. Ringkasan Temuan Penelitian Terkait Mindful Parenting dan Pengelolaan Stres Keluarga

Peneliti	Fokus Penelitian	Temuan Utama	Tahun
Srifianti et al.	Mindful parenting dan stres pengasuhan ibu bekerja	Mindful parenting menurunkan tekanan emosional secara signifikan	2022
Cheung & Wang	Mindful parenting di masa COVID-19	Menjadi mediator kuat antara stres orang tua dan penyesuaian anak	2022
Novelin et al.	Pengaruh mindful parenting pada ibu bekerja	Mengurangi stres pengasuhan dan meningkatkan regulasi diri	2025
Alqrisyah et al.	Mindful parenting pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus	Meningkatkan ketenangan emosional dan sensitivitas pengasuhan	2024
Lizardi et al.	Stres keluarga pada pasangan pencari nafkah ganda	Mindfulness membantu mengurangi ketegangan dalam pembagian peran domestik	2025

Data pada tabel tersebut memperlihatkan bahwa mindful parenting secara konsisten berhubungan dengan penurunan tekanan emosional orang tua dari berbagai konteks sosial, termasuk keluarga pekerja ganda dan keluarga dengan anak berkebutuhan khusus. Temuan-temuan ini memperkuat pandangan bahwa mekanisme adaptif dalam mindful parenting mampu menggeser pola interaksi yang awalnya tegang menjadi lebih stabil dan reflektif (Desiningrum et al., 2025). Ketika orang tua mampu menurunkan intensitas stres internal, keberfungsian keluarga meningkat karena setiap anggota tidak lagi berinteraksi dalam kondisi emosional yang terkontaminasi oleh tekanan mental (Ahemaitijiang et al., 2021). Dengan demikian, mindfulness menyediakan fondasi emosional yang kuat bagi terciptanya pengasuhan yang lebih sehat dalam berbagai jenis struktur keluarga (Sari et al., 2023).

Aplikasi mindful parenting sebagai mekanisme adaptif tampak nyata pada keluarga yang menghadapi tekanan ekonomi atau tuntutan pekerjaan yang berat, karena pendekatan ini membantu orang tua mempertahankan kejernihan mental sebelum membuat keputusan yang menyangkut anak (Hasni & Yuniardi, 2024). Banyak orang tua melaporkan bahwa praktik kesadaran sederhana, seperti jeda napas atau pengamatan emosi, mampu mengurangi intensitas konflik rumah tangga secara signifikan (Agustin et al., 2024). Ketika respons emosional lebih terkendali, anak merasa lebih aman sehingga tidak menunjukkan perilaku yang memicu meningkatnya stres orang tua (Simarmata et al., 2024). Situasi ini menciptakan siklus interaksi yang lebih sehat antara orang tua dan anak, yang menjadi modal penting dalam menghadapi tekanan keluarga jangka panjang (Nur, 2025).

Keluarga dengan anak usia dini juga memperoleh manfaat signifikan dari mindful parenting karena pada masa perkembangan ini anak sangat sensitif terhadap perubahan emosi orang tua (Dewi & Zuroida, 2021). Ketika orang tua mampu hadir secara penuh, anak menerima sinyal emosional yang lebih stabil sehingga mengurangi perilaku rewel atau tantrum yang biasanya memperburuk stres keluarga (Hasiana & Aisyah, 2025). Kehadiran emosional orang tua membantu anak belajar mengelola emosinya sendiri melalui proses modeling yang alami tanpa memerlukan instruksi verbal yang berlebihan (Rahayu, 2024). Pola adaptif ini memperkuat hubungan emosional sehingga kestabilan keluarga tetap terjaga meskipun tekanan eksternal meningkat (Hidayah & Putri, 2023).

Pada keluarga modern yang menghadapi tantangan digitalisasi, mindful parenting berperan mengurangi stres yang bersumber dari penggunaan teknologi oleh anak (Nur, 2025). Banyak orang tua merasa kewalahan dengan tuntutan pengawasan digital sehingga praktik kesadaran menjadi strategi penting untuk mengurangi tekanan internal sebelum menetapkan batasan yang realistis dan sehat (Sofyan, 2018). Respons yang lebih tenang terhadap perilaku anak dalam penggunaan perangkat digital menciptakan dialog yang lebih konstruktif dibanding pendekatan otoriter yang kerap memicu konflik emosional (Sari et al., 2023). Ketika regulasi emosi berjalan lebih stabil, keluarga mampu beradaptasi terhadap perubahan gaya hidup digital tanpa kehilangan keharmonisan relasional (Desiningrum et al., 2024).

Implementasi mindful parenting juga terbukti efektif meningkatkan ketahanan keluarga terhadap stres jangka panjang karena orang tua mengembangkan pola pikir yang tidak reaktif dan lebih terbuka terhadap perubahan (Desiningrum et al., 2025). Pola pikir ini memfasilitasi kemampuan coping yang lebih fleksibel sehingga tekanan keluarga tidak langsung berubah menjadi konflik interpersonal (Creswell & Poth, 2018). Dengan meningkatnya kemampuan memahami pengalaman emosional diri sendiri, orang tua dapat membimbing anak secara lebih tulus dan tidak mudah terdorong oleh kelelahan psikologis (Kumalasari et al., 2022). Kestabilan emosional ini menciptakan iklim keluarga yang lebih aman dan kondusif bagi perkembangan psikososial anak dalam jangka panjang (Ahemaitijiang et al., 2021).

Pada tahap aplikatif, mindful parenting berperan sebagai sistem adaptasi yang membentuk ketangguhan keluarga melalui peningkatan kesadaran, penerimaan, dan komunikasi reflektif dalam setiap situasi penuh tekanan. Keluarga yang mengembangkan budaya reflektif menemukan bahwa stres tidak lagi menjadi ancaman besar melainkan bagian yang dapat dikelola dengan kecerdasan emosional yang terus berkembang (Desiningrum et al., 2024). Hubungan antaranggota keluarga menjadi lebih hangat karena respons emosional tidak lagi didasarkan pada impuls, tetapi pada pemahaman mendalam terhadap kondisi diri dan orang lain (Agustin et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa mindful parenting bukan sekadar teknik pengasuhan, tetapi strategi adaptasi keluarga yang menopang kesejahteraan jangka panjang di tengah dinamika kehidupan modern (Hasiana & Aisyah, 2025).

Mindful Parenting sebagai Strategi Pengasuhan Anak dalam Menghadapi Stres Keluarga

Mindful parenting diposisikan sebagai strategi pengasuhan yang berorientasi pada kemampuan orang tua menghadapi stres keluarga melalui penguatan kesadaran emosional dan keterhubungan relasional dengan anak. Strategi ini tidak menempatkan pengasuhan sebagai aktivitas reaktif terhadap perilaku anak, tetapi sebagai proses sadar yang mempertimbangkan kondisi psikologis orang tua dan anak secara simultan (Ahemaitijiang et al., 2021; Sofyan, 2018). Dalam keluarga yang berada di bawah tekanan ekonomi, pekerjaan, dan tuntutan sosial, mindful parenting membantu orang tua membangun kerangka respons yang lebih stabil dan tidak didominasi oleh kelelahan emosional (Amalia et al., 2022; Lizardi et al., 2025). Pola ini memperlihatkan bahwa pengasuhan berbasis kesadaran berperan strategis dalam menjaga kualitas interaksi orang tua-anak saat stres keluarga meningkat.

Strategi mindful parenting bekerja melalui kemampuan orang tua mengelola stres internal sebelum stres tersebut memengaruhi kualitas pengasuhan anak. Ketika orang tua mampu mengenali sinyal kelelahan emosional, peluang munculnya perilaku pengasuhan keras atau tidak sabar dapat ditekan secara signifikan (Anggraini & Asi, 2025; Srifianti et al., 2022). Pengasuhan yang dilakukan dalam kondisi emosional lebih stabil memberi ruang aman bagi anak untuk mengekspresikan perasaan tanpa takut terhadap respons negatif orang tua (Hidayah & Putri, 2023). Situasi ini memperlihatkan bahwa mindful parenting berfungsi sebagai strategi preventif yang melindungi anak dari dampak psikologis stres keluarga.

Pada keluarga dengan anak usia dini, mindful parenting menjadi strategi penting karena fase perkembangan ini sangat sensitif terhadap atmosfer emosional orang tua. Ketidakmampuan orang tua mengelola stres sering kali berujung pada meningkatnya perilaku rewel atau penolakan anak yang justru memperparah tekanan keluarga (Dewi & Zuroida, 2021; Raintama & Setyaningtyas, 2022). Praktik mindful parenting memungkinkan orang tua hadir secara penuh sehingga anak menerima respons emosional yang konsisten dan menenangkan (Rahayu, 2024). Pola interaksi ini memperkuat rasa aman anak sekaligus membantu orang tua mengurangi persepsi stres dalam pengasuhan sehari-hari (Khairani et al., 2025).

Strategi mindful parenting juga terbukti relevan bagi keluarga dengan anak berkebutuhan khusus yang menghadapi tekanan emosional jangka panjang. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua yang mengembangkan kesadaran penuh lebih mampu menerima kondisi anak tanpa terjebak pada perasaan bersalah atau frustrasi berlebihan (Alqrisyah et al., 2024; Al-Humaira et al., 2025). Penerimaan emosional ini membantu orang tua memfokuskan energi pada kebutuhan anak, bukan pada tekanan internal yang melemahkan kapasitas pengasuhan. Pengasuhan yang demikian membentuk hubungan yang lebih adaptif dan mengurangi akumulasi stres keluarga secara berkelanjutan (Munisa et al., 2023).

Dalam konteks keluarga dengan peran ganda atau dual-earner couple, mindful parenting berfungsi sebagai strategi penyeimbang antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan emosional anak. Tekanan kerja yang tidak terkelola sering memengaruhi kualitas pengasuhan karena orang tua membawa stres profesional ke dalam ruang domestik (Lizardi et al., 2025; Sari et al., 2023). Mindful parenting membantu orang tua melakukan transisi emosional yang lebih sehat sebelum berinteraksi dengan anak di rumah (Novelin et al., 2025). Strategi ini memperlihatkan bahwa pengasuhan yang efektif tidak selalu bergantung pada kuantitas waktu, tetapi pada kualitas kehadiran emosional orang tua:

Tabel 3. Temuan Penelitian Terkait Mindful Parenting sebagai Strategi Pengasuhan dalam Menghadapi Stres Keluarga

Peneliti	Konteks Keluarga	Temuan Utama	Tahun
Agustin et al.	Ibu bekerja	Mindful parenting menurunkan stres pengasuhan dan meningkatkan respons positif	2024
Alqrisyah et al.	Anak berkebutuhan khusus	Pengasuhan lebih tenang dan adaptif terhadap tekanan emosional	2024
Cheung & Wang	Masa krisis COVID-19	Mindful parenting melindungi penyesuaian emosional anak	2022
Hasni & Yuniardi	Anak usia dini	Efikasi diri orang tua memperkuat dampak mindful parenting	2024
Rahayu	Regulasi emosi anak	Anak lebih stabil secara emosional melalui modeling orang tua	2024

Data pada tabel memperlihatkan konsistensi temuan bahwa mindful parenting berfungsi sebagai strategi pengasuhan yang efektif dalam berbagai kondisi stres keluarga. Keberhasilan strategi ini tidak hanya ditentukan oleh teknik mindfulness, tetapi juga oleh kesiapan psikologis orang tua dalam membangun kesadaran reflektif terhadap peran pengasuhan mereka (Hasni & Yuniardi, 2024; Kumalasari et al., 2022). Ketika kesadaran tersebut terbentuk, orang tua lebih mampu membaca kebutuhan emosional anak secara kontekstual. Pola ini memperlihatkan bahwa mindful parenting bekerja sebagai sistem pengasuhan yang terintegrasi antara regulasi diri dan relasi emosional.

Strategi mindful parenting juga berkaitan erat dengan pembentukan emosi positif orang tua dalam menghadapi stres keluarga. Rasa syukur, penerimaan, dan empati berperan sebagai sumber daya psikologis yang memperkuat ketahanan pengasuhan (Al-Humaira et al., 2025; Sofyan, 2018). Emosi positif membantu orang tua memandang tantangan pengasuhan sebagai proses perkembangan, bukan beban yang harus dihindari. Kondisi emosional ini berdampak langsung pada cara orang tua membimbing anak dalam situasi sulit (Amalia et al., 2022).

Di era digital, mindful parenting menjadi strategi pengasuhan yang relevan untuk mengelola stres akibat penggunaan teknologi dalam kehidupan keluarga. Tekanan orang tua dalam mengawasi aktivitas digital anak sering memicu konflik emosional yang memperburuk suasana rumah (Nur, 2025). Praktik kesadaran membantu orang tua menetapkan batasan yang rasional tanpa pendekatan otoriter yang menekan anak (Sari et al., 2023). Interaksi yang lebih dialogis ini menciptakan hubungan yang lebih sehat dan mengurangi sumber stres baru dalam keluarga (Simarmata et al., 2024).

Program edukasi dan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa mindful parenting dapat diterapkan sebagai strategi pengasuhan kolektif dalam menghadapi stres keluarga. Pelatihan yang mengintegrasikan regulasi emosi, refleksi diri, dan komunikasi empatik terbukti meningkatkan kualitas hubungan orang tua-anak secara signifikan (Desiningrum et al., 2025; Hasiana & Aisyah, 2025).

Pendekatan ini menegaskan bahwa strategi pengasuhan tidak hanya bersifat individual, tetapi dapat dikembangkan dalam skala komunitas. Implementasi yang berkelanjutan membantu keluarga membangun ketahanan emosional jangka panjang (Desiningrum et al., 2024).

Mindful parenting berperan sebagai strategi pengasuhan yang mampu membantu keluarga menghadapi stres melalui penguatan kesadaran, regulasi emosi, dan kualitas relasi orang tua-anak. Strategi ini memungkinkan orang tua tetap hadir secara emosional meskipun berada dalam tekanan psikososial yang tinggi (Cheung & Wang, 2022; Raintama & Setyaningtyas, 2022). Ketika pengasuhan dilakukan dengan kesadaran penuh, anak memperoleh lingkungan emosional yang aman dan konsisten sepanjang proses perkembangannya (Khairani et al., 2025). Pola ini menegaskan bahwa mindful parenting bukan hanya respons terhadap stres, tetapi strategi pengasuhan yang menopang kesejahteraan keluarga secara berkelanjutan (Sugiyono, 2022; Zed, 2008).

KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa mindful parenting merupakan strategi pengasuhan yang efektif dan adaptif dalam membantu keluarga menghadapi stres yang muncul akibat tuntutan kehidupan modern, baik yang bersumber dari tekanan pekerjaan, dinamika peran ganda, kondisi anak berkebutuhan khusus, maupun perubahan gaya hidup digital. Pendekatan ini bekerja melalui penguatan kesadaran emosional orang tua, kemampuan regulasi diri, serta peningkatan kualitas hubungan orang tua dan anak, sehingga respons pengasuhan menjadi lebih tenang, empatik, dan reflektif. Temuan dari berbagai penelitian terdahulu menegaskan bahwa penerapan mindful parenting berkontribusi pada penurunan stres pengasuhan, peningkatan kesejahteraan psikologis orang tua, serta terciptanya lingkungan emosional yang aman bagi anak, sehingga mindful parenting tidak hanya berfungsi sebagai teknik individual dalam pengasuhan, tetapi juga sebagai strategi jangka panjang yang mendukung ketahanan keluarga dan kualitas perkembangan anak dalam menghadapi tekanan psikososial yang dinamis.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A., Mardiyanti, R., & Anggraeni, A. D. E. (2024). Peranan Mindful Parenting Terhadap Stres Pengasuhan Ibu Bekerja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5790-5798. <https://doi.org/10.31004/Innovative.V4i1.8458>
- Ahemaitijiang, N., Fang, H., Ren, Y., Han, Z. R., & Singh, N. N. (2021). A Review Of Mindful Parenting: Theory, Measurement, Correlates, And Outcomes. *Journal Of Pacific Rim Psychology*, 15. <https://doi.org/10.1177/18344909211037016>
- Al-Humaira, S., Sutatminingsih, R., & Siregar, R. H. (2025). Emosi Positif Dalam Pengasuhan: Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Mindful Parenting Pada Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrome: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(2), 13477-13483. <https://doi.org/10.31004/Jerkin.V4i2.4345>
- Alqrisyah, I., Marhan, C., & Qalbi, L. S. (2024). Peran Penerapan Mindful Parenting Terhadap Stres Pengasuhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Slb Bf Mandara Kota Kendari. *Jurnal Sublimapsi*, 5(3), 408-416. <https://doi.org/10.36709/Sublimapsi.V5i3.43>
- Amalia, R. P., Abidin, F. A., & Lubis, F. Y. (2022). Stres Pengasuhan, Penilaian Ibu Terhadap Covid-19, Dan Pengasuhan Suportif. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 15(1), 51-62. <https://doi.org/10.24156/Jikk.2022.15.1.51>
- Anggraini, S., & Asi, M. F. (2025). Hubungan Parenting Stress Dengan Perilaku Kekerasan Pada Anak. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(8), 2747-2754. <https://doi.org/10.47492/Jip.V2i8.1160>
- Cheung, R.Y.M., & Wang, I.Y. (2022). Mindful Parenting Mediated Between Mothers' Perceived Stress During Covid-19 And Child Adjustment. *Mindfulness* 13, 3109-3122. <https://doi.org/10.1007/S12671-022-02018-Y>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry And Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th Ed.). Thousand Oaks, Ca: Sage Publications.
- Desiningrum, D. R., Hyoscyamina, D. E., Fakhria, M., Shalihah, A. S., & Zaim, H. L. (2024). Exploring The Implementation And Impact Of Mindful Parenting In Indonesia: A Scoping Review. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 275-288. <https://doi.org/10.23917/Indigenous.V9i3.6763>

- Desiningrum, D. R., Hyoscyamina, D. E., Prasetyo, A. R., Mas'ud, F., Baso, S. H. P., Utami, M. P. T., ... & Isnaeni, M. (2025). Mindful Parenting, Edukasi Sehat Mental, Dan Strategi Marketing: Program Komprehensif Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga Di Kelurahan Kramas, Tembalang-Semarang. *Pusako: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 4(02), 33-61. <https://doi.org/10.24036/Pusako.V4i02.152>
- Dewi, W. C., & Zuroida, A. (2021). Kemandirian Anak Saat Learning From Home Terhadap Tingkat Stres Orang Tua. *Idea: Jurnal Psikologi*, 5(1), 1-15. <https://doi.org/10.32492/Idea.V5i1.5101>
- Hasiana, I., & Aisyah, A. (2025). Edukasi Pengasuhan Tanpa Stres: Menciptakan Lingkungan Positif Untuk Anak Dan Orang Tua. *Nucsjo: Nusantara Community Service Journal*, 1(3), 235-242. <https://doi.org/10.70437/Dfn2br73>
- Hasni, N., & Yuniardi, M. S. (2024). -Parenting Self-Efficacy Sebagai Moderator Dalam Hubungan Mindful Parenting Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Usia Dini:- *Psychological Journal: Science And Practice*, 4(2), 243-248. <https://doi.org/10.22219/Pjsp.V4i2.36265>
- Hidayah, N., & Putri, S. Z. (2023). Mindful Parenting And Parental Bonding As Protective Factors Of Parenting Stress In Mothers Of Children With Cerebral Palsy. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 25(2), 105-119. <https://doi.org/10.26486/Psikologi.V25i2.3440>
- Khairani, A. R., Lubis, S. I. A., & Sos, S. (2025). Efektivitas Penerapan Mindful Parenting Dalam Mengatasi Rasa Takut Berpisah Dengan Orangtua Pada Anak Usia Dini. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 11(1), 71-90. <https://doi.org/10.22373/Bunayya.V11i1.28897>
- Kumalasari, G., Gani, I. A. A., & Fourianalistyawati, E. (2022). Adaptation And Psychometric Properties Of The Indonesian Version Of Parental Stress Scale. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(2), 332-353. <https://doi.org/10.24854/Jpu527>
- Lizardi, J., Puspita, C. D., Karimah, A., Kalamillah, S. S. K., & Kusumawardhani, S. J. (2025). Pengaruh Keterlibatan Tugas Domestik Dan Tingkat Stres Dual-Earner Couple Terhadap Kualitas Pengasuhan Anak. *Jkkp (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 12(2), 198-209. <https://doi.org/10.21009/Jkkp.122.07>
- Munisa, M., Utami, R. D., Fitri, N. A., & Abdillah, M. H. A. (2023). Peran Mindfull Parenting Dalam Membangun Keluarga Di Ra Al Ikhlas Konggo Kabupaten Deli Serdang. *Journal Of Human And Education (Jahe)*, 3(2), 31-35. <https://doi.org/10.31004/Jh.V3i2.147>
- Novelin, M. B. M., Koanda, N., & Syarvia, S. (2025). Pengaruh Mindfull Parenting Terhadap Stress Pengasuhan Pada Ibu Yang Bekerja Dengan Anak Usia Dini Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(2), 737-746. <https://doi.org/10.56326/Jpk.V5i2.7570>
- Nur, H. (2025). Pengasuhan Di Era Digital: Menyeimbangkan Teknologi, Nilai Tradisional, Dan Dinamika Keluarga Modern. *Arus Jurnal Sains Dan Teknologi*, 3(1), 37-47. <https://doi.org/10.57250/Ajst.V3i1.1126>
- Rahayu, H. W. S. (2024). Dampak Mindful Parenting Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Pola Asuh Orang Tua. *Asian Journal Of Multidisciplinary Research*, 1(3), 114-121. <https://doi.org/10.59613/Ss7kgk64>
- Raintama, L. P., & Setyaningtyas, A. D. A. (2022). Mindful Parenting Dengan Stres Pengasuhan Ibu Anak Usia Middle Childhood. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 51-58.
- Sari, R., Hasanah, U., & Nugraheni, P. L. (2023). Strategi Mindfull Parenting Pada Dual Careers Family. *Jkkp (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 10(1), 100-114. <https://doi.org/10.21009/Jkkp.101.09>
- Simarmata, J. A., Herlina, E., Syiami, N. P., Ananda, N. C., Puspita, S. F., Baelani, M., ... & Lesmana, E. (2024). Pendampingan Strategi Parenting Pada Masyarakat Desa Sinar Jaya Kecamatan Mandalawangi Menggabungkan Kearifan Lokal Dan Metode Modern. *Jurnal Ragam Pengabdian*, 1(2), 44-51. <https://doi.org/10.62710/Pwraew11>
- 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>
- Srifianti, S., Kristiyani, V., Lunanta, L. P., & Hatta, A. R. (2022). Peran Mindful Parenting Terhadap Parenting Stress Pada Ibu Yang Bekerja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(1), 11-16. <https://doi.org/10.47007/Jpsi.V20i01.161>

- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian Yang Bersifat Eksploratif, Interpretatif, Interaktif, Dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta.
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.