

Pengaruh *Mindful Parenting* dalam Menurunkan Stres Pengasuhan: Tinjauan Sistematis

Nazlah Hasni, dan Diah Karmiyati*

Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, East Java, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: diah@umm.ac.id

Abstract

Having children and becoming parents is the dream of most couples. Children are a gift, the apple of one's eye, a soulmate, and a source of hope. However, on the other hand, without denying the gratitude, it is undeniable that raising children is a significant task with all the complexities that follow. Without proper knowledge, the process of raising children can bring about pressure that can lead to stress. Certainly, this stress can have a negative impact on the well-being of parents and the growth of children. Mindful parenting is an awareness-based approach. Simply put, the main motivation of this approach is to enhance parents' abilities to fulfill their roles as primary caregivers and educators, both in terms of mind, emotions, and responses to their children. This systematic review aims to determine the influence of mindful parenting as an effective approach to dealing with parental stress in Indonesia. The method used is a literature review, where articles were obtained through the collection from the Publish and Perish 8 database of Google Scholar using inclusion and exclusion criteria. Keywords used in literature search include "mindful parenting," "parental stress," "happy parents," and "systematic review." The results indicate that out of the 16 scientific articles found, there is a significant influence between the implementation of mindful parenting and the reduction of parental stress levels.

Keywords: mindful parenting; parenting stress; happy parents; systematic review

Abstrak

Memiliki anak dan menjadi orang tua adalah impian sebagian besar pasangan. Anak adalah anugerah, buah hati, belahan jiwa, dan tumpuan harapan. Tapi di sisi lain, tanpa menafikan kesyukuran, tak dipungkiri jika mengasuh anak merupakan tugas besar dengan segala kompleksitas yang mengikuti. Bila tidak disertai ilmu yang baik, proses mengasuh putra-putri bisa saja mendatangkan tekanan yang dapat menciptakan stres. Tentu, stres ini akan berdampak negatif pada kesejahteraan orang tua dan tumbuh kembang anak. *Mindful parenting* adalah sebuah pendekatan berbasis kesadaran. Secara sederhana, motivasi utama pendekatan ini adalah untuk menaikkan kesanggupan orang tua dalam melakoni peran sebagai pengasuh dan pendidik utama, baik secara pikiran, emosi, dan respons terhadap buah hati. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindful parenting* sebagai pendekatan yang efektif untuk mengatasi stres pengasuhan orang tua di Indonesia. Metode yang digunakan adalah *systematic review* yang mana artikel didapatkan dari pengumpulan melalui Publish and Perish 8 dari *database* Google Scholar dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur: "*mindful parenting*", "*stress pengasuhan*" "orang tua bahagia" dan "tinjauan sistematis". Hasil menunjukkan bahwa dari 16 artikel ilmiah yang ditemukan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara penerapan *mindful parenting* terhadap penurunan tingkat stres pengasuhan.

Kata kunci: mindful parenting, stress pengasuhan dan orang tua bahagia, tinjauan sistematis.

1. Pendahuluan

Berperan sebagai orang tua berarti mengemban tugas mulia karena berkaitan dengan pengasuhan generasi yang akan meneruskan tugas sebagai khalifah di bumi (Hasni, 2022). Proses pengasuhan sendiri melibatkan serangkaian tugas. Mencakup bimbingan dan tanggung jawab yang mempengaruhi perkembangan fisik, sosial, dan psikologi anak. Harapannya, anak-

anak akan tumbuh menjadi manusia berkualitas, sehat jasmani rohani yang akan memakmurkan bumi dengan kebaikan-kebaikan.

Banyak yang mengatakan bahwa menjadi orang tua adalah pencapaian yang luar biasa. Hal ini dapat dimaklumi karena menjadi orang tua dapat mengisi banyak peran, seperti:

1. Pembawa kehidupan baru ke dunia

Orang tua telah berkontribusi untuk menciptakan kehidupan dan memberikan kesempatan bagi seseorang untuk tumbuh dan berkembang.

2. Pembentuk ikatan emosional yang unik dengan anak-anak

Ikatan ini dibangun melalui cinta, perhatian, dukungan, dan pengorbanan yang diberikan orang tua kepada buah hati. Melihat anak-anak tumbuh dan mengembangkan hubungan yang erat dengan mereka adalah salah satu hal yang sangat membanggakan.

3. Pembentuk pribadi positif

Orang tua berperan dalam pendidikan anak dan memberikan arahan yang tepat dalam kehidupan mereka. Melihat anak-anak tumbuh menjadi pribadi yang baik, berempati, dan bertanggung jawab adalah suatu prestasi yang membanggakan.

4. Teladan

Orang tua menjadi teladan bagi anak-anak dan mengajarkan mereka bagaimana menghadapi tantangan dengan integritas dan ketekunan.

5. Peningkatan Diri.

Menjadi orang tua adalah kesempatan untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu. Belajar menjadi lebih sabar, empatik, dan penuh kasih. Fungsi ini juga mendorong orang tua untuk meningkatkan pemahaman diri mereka sendiri dan meningkatkan kemampuan berkomunikasi, pemecahan masalah, serta pengelolaan waktu.

6. Meninggalkan Warisan

Melalui peran sebagai orang tua, terbuka peluang untuk meninggalkan warisan positif dalam kehidupan anak-anak. Warisan tidak hanya berupa benda, tapi termasuk juga nilai-nilai, pengetahuan, dan pengalaman yang akan membentuk masa depan anak sebagai generasi penerus. Melihat mereka tumbuh dan berkembang dengan bahagia, sukses, dan berkontribusi positif bagi masyarakat adalah salah satu kebanggaan terbesar.

Namun, di balik kebanggaan menjadi orang tua, peran ini seringkali sangat menegangkan dan berpotensi menimbulkan tekanan yang disebut stres pengasuhan. Hal ini dapat disebabkan berbagai faktor, seperti tuntutan waktu yang tinggi, ekspektasi sosial, konflik antara orang tua, ketidakamanan finansial, dan perubahan lingkungan keluarga. Stres ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan orangtua dan interaksi mereka dengan anak-anak. Hubungan orang tua-anak yang seharusnya bahagia dan harmonis akan terganggu. Padahal faktor penentu mendapatkan generasi yang sehat fisik maupun psikologisnya adalah orang tua yang bahagia.

Untuk mengatasi masalah ini, muncul kebutuhan akan pendekatan yang efektif untuk mengelola stres orang tua. Salah satu pendekatan yang mendapat perhatian di bidang ini adalah *mindful parenting*. Kiong (2014) menyebutkan dalam berbagai metode pengasuhan yang tersedia, muncul rekomendasi untuk mengadopsi pendekatan *mindful parenting* agar bisa menguatkan interaksi orang tua dan anak yang lebih aman dan nyaman.

Beberapa studi menunjukkan bahwa praktik *mindful parenting* dapat menurunkan tingkat stres dan agresi pada anak, meningkatkan perilaku sosial positif anak, serta menambah kepuasan dalam pengasuhan. Selain itu, metode ini juga meningkatkan mutu komunikasi lisan maupun tulisan antara orang tua dan anak. Bahkan, *mindful parenting* telah terbukti membantu orang tua dalam mengasuh anak autisme dan ADHD, sebagaimana yang dikutip dalam Sofyan (2019) dari penelitian oleh Beer, Ward, & Moar (2013); Cohen & Semple (2010); Reynolds (2003); dan Van der Oord, Bogels, & Peijnenburg (2012).

Sederhananya, motivasi utama pendekatan ini adalah untuk menaikkan kesanggupan orang tua dalam melakoni peran sebagai pengasuh dan pendidik utama, baik secara pikiran, emosi, dan respons terhadap buah hati. Dengan mengembangkan keterampilan ini, orang tua dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan atau stres pengasuhan dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.

Berdasarkan uraian di atas, dalam tinjauan sistematik ini akan dibahas pengaruh *mindful parenting* dalam mengelola stres pengasuhan. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga tentang pentingnya pendekatan *mindful parenting* dalam mendukung pengasuhan yang sehat dan mengurangi stres bagi orang tua serta anak-anak mereka.

2. Metode

Tinjauan sistematik ini dilakukan dengan mencari dan menganalisis studi empiris yang relevan mengenai pengaruh pendekatan *mindful parenting* dalam mengatasi stres pengasuhan pada orang tua. Saat melakukan tinjauan sistematis, terdapat beberapa tahapan yang harus dilalui, yaitu perencanaan *review* (yang meliputi definisi manfaat dan tujuan), pelaksanaan *review* (termasuk pencarian jurnal, pemilihan jurnal utama, evaluasi mutu jurnal dan pengolahan data), serta pelaporan hasil (Kitchenham, 2004). Penulis memulainya dengan menyusun pertanyaan penelitian menggunakan pendekatan formulasi pertanyaan tinjauan sistematik yang dikenal sebagai SPIDER (*Sample, Phenomenon of Interest, Design, Evaluation, Research Type*).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh *mindful parenting* dalam menurunkan stres pengasuhan. Selanjutnya, penulis merumuskan pertanyaan penelitian dan merancang protokol pencarian, kemudian mengidentifikasi istilah-istilah dan mengembangkannya menjadi kata kunci pencarian yang komprehensif. Kata kunci yang digunakan adalah "*mindful parenting*", "stres pengasuhan", "orang tua bahagia", dan "tinjauan sistematik". Kata kunci ini digunakan untuk melakukan pencarian jurnal melalui Google Scholar menggunakan aplikasi Publish or Perish 8. Pada tahap ini, penulis telah membatasi pencarian hingga 100 jurnal yang relevan dengan topik tersebut.

Langkah selanjutnya, semua jurnal diperiksa duplikatnya menggunakan aplikasi Rayyan. Setelah cek duplikasi, tersisa 88 jurnal. Kemudian penulis melakukan penyaringan kembali berdasarkan judul dan abstrak. Terdapat 43 jurnal yang lolos pada seleksi ini.

Selanjutnya, 43 jurnal tersebut dianalisis lagi terhadap versi lengkapnya yang akhirnya menyisakan 16 jurnal yang paling relevan untuk direview.

16 jurnal hasil seleksi akhir membahas pengaruh *mindful parenting* dalam mengurangi stres pengasuhan orang tua dengan berbagai latar belakang dan domisili di Indonesia. Ada orang tua dengan anak usia toddler, balita, SD, menderita cerebral palsy, retardasi mental hingga berkebutuhan khusus dengan domisili dan lingkungan sosial yang berbeda. 16 artikel tersebut, diketahui terindeks Google Scholar, Sinta (2-4), Garuda, DOAJ, Crossref, BASE, dan Dimensions.

Batasan dalam *review* ini yaitu: (1) artikel tentang *mindful parenting* sebagai variable x dan stres pengasuhan sebagai variable y; (2) subjek orang tua di Indonesia berusia 20-60; (3) menggunakan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif; (4) jurnal dalam bahasa Inggris dan Indonesia; dan (5) penelitian dilakukan dalam kurun tahun 2014 hingga 2023. Artikel yang *exclude* adalah: (1) membahas *mindfulness* di luar konteks pengasuhan; (2) tidak berbahasa Inggris; (3) artikel dengan jenis *review*, laporan, buku, dan penelitian yang metodenya tidak digambarkan dengan jelas.

3. Hasil dan Pembahasan

Stres pengasuhan merujuk pada keadaan stres negatif yang timbul akibat berbagai tuntutan yang timbul dalam mengasuh anak. Hal ini terjadi ketika tuntutan tersebut melebihi sumber daya manusia maupun sosial yang tersedia. Menurut Lestari (2012), yang dimaksud dengan stres pengasuhan merupakan suatu rangkaian proses yang mengarah pada keadaan psikologis yang tidak diinginkan serta adanya reaksi yang muncul dari bentuk adaptasi adanya tuntutan peran sebagai orang tua. Sedangkan Ahern (2004), menyebut stres pengasuhan merujuk pada kekhawatiran dan tekanan yang melewati batas normal, khususnya tentang peran orang tua dan dinamika interaksi antara orang tua dan anak.

Kemudian, dalam buku berjudul *Parenting Stress* (2004), Deckard mendefinisikan stres pengasuhan sebagai suatu tekanan yang dialami dari adanya tanggung jawab untuk memenuhi kewajiban sebagai orang tua, dimana hal ini menyebabkan adanya reaksi baik secara fisik dan psikis yang merugikan. Hampir senada, menurut Williford (2006), mendefinisikannya sebagai reaksi psikologis yang muncul akibat ketidakcocokan antara tuntutan dan kemampuan orang tua dalam memenuhi tugas dan tanggung jawabnya, serta respon psikologis negatif yang berkaitan dengan diri sendiri dan penilaian orang tua terhadap anak mereka masing-masing. Dabrowska & Pisula (2010), menjelaskan bahwa stres pengasuhan merujuk pada ketegangan yang dialami oleh orang tua ketika mereka terlibat dalam proses pengasuhan anak, yang mencakup berbagai aspek seperti mengatasi perilaku anak, berkomunikasi dengan mereka, memberikan perawatan dan pengasuhan, mencari solusi untuk masalah anak, serta dampak stres terhadap kehidupan pribadi dan keluarga.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres dalam mengasuh meliputi status keuangan keluarga, kondisi anak, kesulitan dalam mengatur perilaku anak, kurangnya pengelolaan emosi diri seperti tak mampu menahan untuk tidak berkata keras dan kasar atau kesulitan menghadapi pertanyaan yang banyak, kurangnya dukungan sosial dan lain sebagainya. Stres pengasuhan sangat mempengaruhi kondisi psikologis orang tua. Hal ini tentu berdampak buruk pada keterampilan mengasuh serta hilangnya kehangatan hubungan orang tua dan anak. Stres dalam mengasuh dapat pula memengaruhi harga diri orang tua dan berpotensi menyebabkan penilaian yang bias ketika mengevaluasi perilaku anak,

kecenderungan untuk merespons secara reaktif terhadap anak, serta meningkatkan risiko agresivitas yang dialami oleh orang tua.

Menurut penelitian oleh Shahabati dkk (2022), beberapa dampak stres pengasuhan pada anak adalah sebagai berikut

1. Perilaku agresif dan sulit diatur pada anak.
2. Pengasuhan maladaptif yang diterima anak sejak kecil dapat berpotensi menimbulkan masalah mental emosional pada masa dewasa kelak.

Praktik *mindful parenting*, terbukti secara empiris dapat meningkatkan efikasi orang tua dalam mengoptimalkan kemampuan terbaik dalam mengasuh sekaligus mengurangi timbulnya stres pengasuhan.

Beberapa studi menunjukkan bahwa seorang ibu yang mengikuti pelatihan *mindful parenting* didapatkan peningkatan kesabaran dalam mengasuh anak, penurunan respon yang cenderung reaktif, adanya fleksibilitas dan konsistensi dalam menerapkan pola asuh, memiliki strategi pola asuh yang cenderung lebih efektif, memiliki hubungan yang lebih baik dengan anak melalui terciptanya komunikasi, serta mampu menurunkan stress pengasuhan (Dumas; Dishion dkk. dalam McCaffrey dkk., 2017). Studi lain juga menunjukkan dengan pelatihan *mindful parenting*, maka adanya kecenderungan penurunan masalah perilaku pada anak (Duncan et al., 2009), kemampuan dalam regulasi emosi anak, hingga munculnya fungsi keluarga yang lebih baik dengan adanya penerapan kedisiplinan dalam pengasuhan (Coatsworth dkk.; Singh dkk.; Van der Oord dkk.; Dawe & Harnett; dalam Coatsworth dkk., 2015). Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika menunjukkan bahwa orang tua yang mengikuti latihan *mindfulness* ditemukan lebih *aware* dengan pemberian perhatian sejak anak masih kecil (Snyder, Shapiro, & Treleaven, 2012) dan pelatihan ini mampu meningkatkan kepuasan dalam pengasuhan (Singh, dkk. Dalam Duncan & Bardacke, 2010).

Mindful parenting merujuk pada penggunaan pendekatan kesadaran (*mindful*) dalam konteks pengasuhan, yang juga dikenal sebagai praktik psikologi kesadaran (*mindfulness psychology*). Menurut Bögels dkk (2013), *mindful parenting* adalah kemampuan orangtua untuk memusatkan perhatian pada pengasuhan anak dengan kesadaran penuh dan tanpa penilaian, serta memperhatikan kebutuhan anak dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hubungan orangtua-anak dan mengurangi masalah emosional anak. Hampir senada, Kiong (2015) memaknai *mindful parenting* sebagai pola asuh berkesadaran, di mana orang tua sadar bahwa mereka bukan orang tua biologis semata yang hanya memperhatikan pertumbuhan fisik anak, melainkan orangtua psikologis yang mengerti bahwa ada perasaan anak dan tingkah lakunya yang juga butuh perhatian.

Dari dua definisi di atas, dapat dipahami jika menghadirkan kesadaran ketika mengasuh putra-putri menjadi poin utama dalam pola *mindful parenting*. Kesadaran dalam pengasuhan merujuk pada kesadaran yang mendalam tentang diri sendiri sebagai orang tua, anak, dan interaksi antara keduanya. Ini melibatkan kehadiran penuh secara mental, emosional, dan fisik dalam setiap momen saat berinteraksi dengan anak.

Dalam konteks pengasuhan, kesadaran mengacu pada pemahaman yang mendalam tentang kebutuhan dan perasaan anak, serta konsekuensi dari tindakan dan ucapan orang tua

terhadap anak. Ini meliputi pemahaman tentang fase perkembangan anak, keterampilan sosial dan emosional yang dimiliki mereka, dan kebutuhan fisik, psikologis, dan intelektual yang perlu dipenuhi. Kesadaran juga melibatkan pemahaman dan pengelolaan emosi. Orang tua yang memiliki kesadaran emosional dapat mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri secara efektif. Hal ini memungkinkan mereka memberikan respon yang terkendali dan tidak terlalu dipengaruhi oleh emosi negatif ketika berinteraksi dengan anak. Selain itu, kesadaran juga melibatkan praktik refleksi diri secara rutin. Orang tua yang sadar secara reflektif melakukan evaluasi kritis terhadap praktik pengasuhan mereka sendiri, mempertimbangkan apa yang efektif dan tidak efektif, serta mengidentifikasi cara untuk meningkatkan interaksi dan hubungan dengan anak.

Kesadaran dalam pengasuhan ini, dapat ditingkatkan melalui latihan dan intervensi serta dibarengi kesediaan untuk belajar dan tumbuh sebagai orang tua. Kabat-Zinn & Kabat-Zinn (2009) menyatakan bahwa kesadaran menjadi orang tua dapat dilatih dan dipahami melalui pendekatan yang disebut sebagai "*mindful parenting*" atau pengasuhan dengan penuh kesadaran. Demikian juga Coatsworth dkk (2015) menyebutkan bahwa mengajarkan teknik *mindfulness* kepada para orang tua atau pengasuh dapat membantu menerapkan pengasuhan yang efektif.

Ada beberapa prinsip yang bisa dilakukan dalam upaya menerapkan *mindful parenting*. Menurut Duncan, et.al (2009), *mindful parenting* terdiri atas lima aspek yaitu: mendengarkan dengan penuh perhatian; menerima keadaan diri dan anak tanpa penghakiman; menyadari keadaan emosi diri dan anak; pengendalian diri dan berkasih sayang dalam mengasuh. Contoh penerapan prinsip-prinsip dasar *mindful parenting* adalah sebagai berikut:

1. Mencoba untuk memusatkan perhatian dan memperhatikan kebutuhan anak dengan penuh atensi. Menghindari kegiatan lain saat mengasuh anak, seperti memeriksa ponsel, atau menonton televisi.
2. Memperhatikan dan mengenali emosi dan perasaan sendiri, sehingga dapat mengelola emosi dengan lebih baik. Selalu mencoba untuk mengenali tanda-tanda stres dan mengambil tindakan untuk mengurangi stres tersebut.
3. Menghindari untuk menilai atau menghakimi anak, melainkan terima anak apa adanya, memahami perspektif anak dan menghargai perbedaan.
4. Memperhatikan kebutuhan individu anak dan menghargai perbedaan, memberikan dukungan dan bimbingan yang sesuai dengan kebutuhan anak.

Beberapa alternatif yang lain adalah berlatih meditasi atau relaksasi untuk membantu mengelola stres dan meningkatkan kesadaran diri. Berbicara dengan anak dengan penuh perhatian dan mendengarkan dengan aktif. Mengajak anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang melibatkan kesadaran diri, seperti yoga atau meditasi. Membuat jadwal yang teratur dan fleksibel untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas waktu bersama keluarga.

Hasil review terhadap 16 artikel terpilih, menunjukkan bahwa orang tua di Indonesia yang menerapkan pendekatan *mindful parenting* dapat mengurangi stres pengasuhan. Temuan ini ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Daftar Artikel

No	Penulis	Judul	Subyek	Hasil
1.	Sari, dkk (2023)	Strategi <i>mindful parenting</i> pada <i>dual careers family</i>	Orang tua yang sama-sama memiliki pekerjaan di Jakarta	Signifikan
2.	Agustin, dk k (2021)	Psikoedukasi <i>mindful parenting</i> dalam meningkatkan <i>parenting skill</i> ibu balita di era digital.	Ibu yang memiliki anak usia balita.	Signifikan
3.	Hardika & Widiawati (2020)	Pengaruh terapi kelompok berbasis <i>mindful parenting</i> terhadap beban psikologis ibu yang memiliki anak Cerebral Palsy.	Ibu dengan anak yang menderita Cerebral Palsy.	Signifikan
4.	Rinaldi (2016)	Program <i>mindful parenting</i> untuk menurunkan efek negatif pada ibu yang memiliki anak retardasi mental.	Ibu dengan anak retardasi mental	Signifikan
5.	Handayani, dkk (2016)	Mengasuh berkesadaran berdasarkan tahap perkembangan keluarga	Kedua Orang tua yang berada pada tahap perkembangan keluarga kedua.	Signifikan
6.	DS. Sari (2021)	Program <i>mindful parenting</i> untuk menurunkan kecemasan pada <i>caregiver</i> anak berkebutuhan khusus.	Orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus.	Signifikan
7.	A.P. Kinanti & A.N. Khasanah (2022)	Pengaruh <i>mindful parenting</i> terhadap stres pengasuhan orang tua yang memiliki anak usia dini.	Ayah dan Ibu (usia 21-60 tahun) yang memiliki anak usia dini di Kota Metro	Signifikan
8.	Simorangkir, dkk (2020)	Hubungan <i>positive parenting</i> dengan kekerasan terhadap anak di TK Cendana Rumbai Kota Pekanbaru	Orang tua siswa TK Cendana Rumbai Pekanbaru.	Signifikan
9.	Kumalasari & Fourianalisyawati (2020)	<i>The role of mindful parenting to the parenting stress in mother with children at early age.</i>	Ibu dengan anak usia 1-3 tahun	Signifikan
10.	Widya Saraswati & Zulfa Febriani (2018)	Hubungan antara <i>mindful parenting</i> dengan gaya pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun.	Ibu yang memiliki anak berusia 3-6 tahun	Signifikan
11.	Gani & Kumalasari (2019)	<i>Be mindful, less stress</i> : Studi tentang <i>mindful parenting</i> dan stres pengasuhan pada ibu dari anak usia middle childhood di Jakarta	Ibu berusia 28-46 tahun yang memiliki anak usia sekolah dasar di Jakarta	Signifikan
12.	Wulandari & Cahyanti (2022)	Peran <i>trait mindfulness</i> dan dukungan sosial terhadap stres pengasuhan ibu dari anak dengan autisme	Ibu yang memiliki anak dengan gangguan	Signifikan

			spektrum autisme	
13	UNA Putri & Nurul (2021)	Pengaruh <i>mindful parenting</i> terhadap stres pengasuhan pada guru wanita yang memiliki anak Sekolah Dasar	Ibu yang bekerja sebagai guru sekolah dasar swasta dan memiliki anak berusia sekolah dasar di Kota Bandung	Signifikan
14.	Harianto & Theresia (2022)	Pengasuhan penuh perhatian dan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak usia 2-6 tahun	Orang tua yang memiliki anak usia 2-6 tahun	Signifikan
15.	Sari & Andayani (2021)	Efektifitas pengasuhan positif untuk menurunkan stres pengasuhan ibu bekerja dengan anak usia prasekolah	Ibu bekerja yang memiliki anak usia prasekolah.	Signifikan
16.	ASS Putri dkk (2021)	Pengaruh <i>mindful parenting</i> terhadap stres pengasuhan ibu rumah tangga dalam pendampingan pendidikan jarak jauh	Ibu Rumah Tangga dengan anak usia 6-8 di Cianjur	Signifikan

Hasil yang signifikan seperti ditampilkan pada tabel 1, studi-studi tersebut menyajikan bukti bahwa praktik *mindful parenting* dapat membantu ibu mengelola stres pengasuhan dengan lebih baik. Terdapat perbedaan nyata yang dirasakan orang tua antara sebelum dan sesudah menerapkan *mindful parenting*. Semua orang tua yang terlibat sebagai subjek penelitian merasakan kesadaran pengasuhan meningkat dan skala stress menurun secara signifikan sehingga membuat hubungan orang tua-anak membaik. Hal ini kemudian berpengaruh pada peningkatan kualitas pengasuhan.

4. Simpulan

Dari tinjauan sistematik ini, disimpulkan bahwa penerapan pendekatan *mindful parenting* berpengaruh positif dan signifikan terhadap menurunkan stres pengasuhan. Melalui praktik *mindfulness* dan kesadaran diri, orang tua dapat belajar mengelola stres dengan lebih baik, mengurangi kecenderungan merespons secara impulsif atau emosional terhadap anak.

Pendekatan *mindful parenting* juga mengajarkan orang tua untuk lebih sadar dan penuh perhatian pada saat kebersamaan anak, mengakui dan menerima emosi mereka sendiri, serta mengembangkan kemampuan menghadapi tantangan dengan ketenangan dan kebijaksanaan. Dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip ini dalam pengasuhan, dapat dibangun hubungan yang lebih harmonis antara orang tua dan anak, serta meningkatkan keterampilan pengasuhan yang positif dan efektif.

Dengan demikian, *mindful parenting* tidak hanya menguntungkan orang tua dalam menghadapi stres, tetapi juga berdampak positif pada perkembangan anak dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Daftar Rujukan

- Agustin, A., Mardiyanti, R., Safitri, R. A., & Faizin, M. N. (2021). Psikoedukasi Mindful Parenting Dalam Meningkatkan Parenting Skill Ibu Balita Di Era Digital. In Prosiding Seminar Abdimas Indonesia (SAI) (Vol. 1, No. 1, pp. 21-29).
- Ahern, L.S. 2004. Psychometric properties of the parenting stress index. *Journal of Clinical Child Psychology*.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Nix, R. L., Greenberg, M. T., Gayles, J. G., Bamberger, K. T., Berrena, E., & Demi, M. A. 2015. Integrating mindfulness with parent training: Effects of the mindfulness enhanced strengthening families program. *Developmental Psychology*, 51(1), 26-35. <https://doi.org/10.1037/a0038212>
- Dabrowska, A. dan Pisula, E. 2010. Parenting stress and coping styles in mothers and fathers of pre-school children with autism and down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*.
- Deckard, K. 2004. *Parenting Stress*. New Haven: Yale University Press.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. 2009a. A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Gani, I. A., & Kumalasari, D. 2019. Be mindful, less stress: Studi tentang mindful parenting dan stres pengasuhan pada ibu dari anak middle childhood di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 98-107. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7744>
- Handayani, A., Yulianti, P. D., Nyoman, N. A., & Setiawan, A. (2017, January). Mengasuh berkesadaran berdasarkan tahap perkembangan keluarga kedua. Dalam Seminar Nasional Hasil Penelitian 2016.
- Hardika, I. R., & Widiawati, D. (2020). Pengaruh Terapi Kelompok Berbasis *Mindful Parenting* terhadap Beban Psikologis Ibu yang Memiliki Anak Cerebral Palsy. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(3), 210-224.
- Harianto, L. F., & Theresia, E. (2022). Pengasuhan Penuh Perhatian Dan Stres Pengasuhan Pada Orang Tua Dengan Anak Usia 2-6 TAHUN. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 229-241.
- Hasni, N. 2022. *Rahasia Anak Berbakti*. Malang: AE Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (n.d.). 2009. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patient based on practice mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. Departement Of Medicine University Of Massachusetts Medical Scholl Worcester.
- Kinanti, A. P., & Khasanah, A. N. (2022, July). Pengaruh Mindful Parenting terhadap Stres Pengasuhan Orang Tua yang Memiliki Anak Usia Dini. In Bandung Conference Series: *Psychology Science* (Vol. 2, No. 3, pp. 666-673).
- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for performing systematic reviews*. Keele, UK, Keele Univ, 33.
- Kumalasari, D., & Fourianalisyawati, E. (2020). The Role Of Mindful Parenting To The Parenting Stress In Mothers With Children At Early Age. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 135-142.
- Lestari, S. 2012. *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Putri, A. S. S., Rahayu, M. S., & Khasanah, A. N. (2021). Pengaruh Mindful Parenting Terhadap Stres Pengasuhan Ibu Rumah Tangga Dalam Pendampingan Pendidikan Jarak Jauh. *Prosiding Psikologi*, 589-594.
- Putri, U. N. A., & Nurul, A. (2021). Pengaruh Mindful Parenting terhadap Stres Pengasuhan pada Guru Wanita yang Memiliki Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Psikologi*, 69-75.
- Rinaldi, M. R. (2017). Program "Mindful Parenting" Untuk Menurunkan Afek Negatif Pada Ibu Yang Memiliki Anak Retardasi Mental. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 129-140.
- Saraswati, W., & Febriani, Z. (2018). Hubungan antara mindful parenting dengan gaya pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun. *Jurnal Psikogenesis*, 6(2), 214-222.
- Sari, D. S. (2021). Program mindful parenting untuk menurunkan kecemasan pada *caregiver* anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 17(1).
- Sari, M. F., & Andayani, B. (2021). Efektivitas Pengasuhan Positif untuk Menurunkan Stres Pengasuhan Ibu Bekerja dengan Anak Usia Prasekolah. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(2), 174.

- Sari, R., Hasanah, U., & Nugraheni, P. L. (2023). Strategi *Mindfull Parenting* Pada Dual Careers Family. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 10(01), 100-114.
- Simorangkir, Y., Solfiah, Y., & Febrialismanto, F. (2020). Hubungan Positive Parenting Dengan Kekerasan Terhadap Anak Di Tk Cendana Rumbai Kota Pekanbaru. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 3(1), 64-76.
- Snyder, R., Shapiro, S., & Treleaven, D. (2012). Attachment theory and mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 709-717.
- Wulandari, M. A. P. A., & Cahyanti, I. Y. (2022). Peran Trait Mindfulness dan Dukungan Sosial terhadap Stres Pengasuhan Ibu dari Anak dengan Autisme. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 401–414. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34614>