

PERAN *MINDFUL PARENTING* TERHADAP *PARENTING STRESS* PADA IBU YANG BEKERJA

Srifianti, Veronica Kristiyani, Lita Patricia Lunanta, Andi Rina Hatta

Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510
srifianti@esaunggul.ac.id

Abstract

The increasing number of violence against children, which in February 2020 was reported to be 2,851, increased to 7,190 cases in December 2020. This shows that the psychological condition of parents can affect their behavior in parenting and greatly affect the development of children. Parents, especially working mothers, have challenges to carry out their role of caring for children while working. This will be a stressor for a mother as a parent who has a major role in raising her child. To reduce the stressful conditions experienced by parents in parenting, it is necessary to have training and awareness from within the parents. Awareness in parents can be trained and understood through parenting that is carried out with full awareness continuously called mindful parenting. The purpose of this study is to analyze the effect of mindful parenting on parenting stress. The population and sample in this study were parents, especially working mothers, amounting to 113 people. The measuring instrument used to measure mindful parenting is the Mindfulness in Parenting Scale (MIPQ) developed by McCaffrey, Reitman and Black (2017) with a reliability value of 0.865. Meanwhile, the measuring instrument for measuring parenting stress is the Parenting Stress Scale, a measuring instrument developed by Berry and Jones (1995) with a reliability value of 0.87. The research method used is the simple linear regression method, and the analytical test used is SPSS 25. The results showed that there was a significant negative effect between mindful parenting on parenting stress in working mothers.

Key Words : *Mindful parenting, Parenting stress, Working mothers*

Abstrak

Meningkatnya angka kekerasan pada anak, yang pada bulan Februari tahun 2020 dilaporkan berjumlah 2.851 meningkat menjadi 7.190 kasus di bulan Desember tahun 2020. Hal ini menunjukkan kondisi psikologis orang tua dapat mempengaruhi perilakunya dalam pengasuhan dan sangat mempengaruhi perkembangan anak. Orang tua, khususnya Ibu yang bekerja memiliki tantangan untuk menjalankan perannya mengasuh anak sekaligus bekerja. Hal ini akan menjadi stressor bagi seorang ibu sebagai orang tua yang memiliki peran utama dalam pengasuhan anaknya. Untuk menurunkan kondisi stres yang dialami orang tua di dalam pengasuhan perlu adanya pelatihan dan kesadaran dari dalam diri orang tua. Kesadaran di dalam diri orang tua dapat dilatih dan dipahami melalui pola pengasuhan yang dilakukan dengan penuh kesadaran secara terus menerus yang dinamakan *mindful parenting*. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis pengaruh *mindful parenting* terhadap *parenting stress*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah orang tua khususnya ibu yang bekerja berjumlah 113 orang. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *mindful parenting* adalah *Mindfulness in Parenting Scale* (MIPQ) yang dikembangkan oleh McCaffrey, Reitman dan Black (2017) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.865. Sedangkan alat ukur untuk mengukur *Parenting Stress* adalah *Parenting Stress Scale*, alat ukur yang dikembangkan oleh Berry dan Jones (1995) dengan jumlah aitem adalah dengan nilai reliabilitas sebesar 0.87. Metode penelitian yang dilakukan adalah dengan metode linear regresi sederhana, dan analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara *mindful parenting* terhadap *parenting stress* pada ibu yang bekerja.

Kata Kunci : *Mindful parenting, Tekanan pengasuhan, Ibu yang bekerja*

Pendahuluan

Menjadi orang tua, ibu dan ayah memiliki peranan yang sangat penting dalam bertugas untuk mendidik anak-anaknya (Gunarsa, 2000). Tanggung jawab utama sebagai orangtua adalah mendidik dan

membimbing anak mencapai tahapan tertentu agar anak siap dalam kehidupan bermasyarakat. Tugas orang tua, sebagai agen sosialisasi nilai-nilai kebaikan harus memberikan contoh perilaku yang baik, dapat menjadi teladan dalam aturan dan arahan

tentang perilaku baik dan buruk dengan bahasa yang dapat dipahami anak sesuai dengan tahapan-tahapan usianya (Hastuti, 2015).

Mendidik anak di era teknologi saat ini menjadi sangat dinamis dan penuh dengan tantangan. Orang tua dalam pengasuhan anak sering tidak diimbangi dengan pengetahuan tentang bagaimana cara mendidik anak yang tepat. Misalkan, dalam pemberian atau penggunaan gadget, orang tua tidak menginginkan anaknya kecanduan gawai, akan tetapi tidak ada regulasi dalam penggunaan dan tidak ada contoh yang tepat untuk anak. Fenomena kesalahan mengenai pengasuhan anak saat ini sering sekali terjadi, seperti dengan kekerasan fisik dan mental, terlalu bebas, dan sebagainya, yang mempengaruhi perubahan perilaku atau kepribadian anaknya (Padjrin, 2016). Mengasuh anak di era milenial ini penuh dengan tantangan, mulai dari kesiapan orangtua, terutama ibu, untuk menghadapi tantangan dalam era saat ini (Wardalisa, 2018).

Berdasarkan data sistem informasi online perlindungan perempuan dan anak (SIMFONI PPA), angka kekerasan pada anak semakin meningkat pada masa pandemi Covid 19 ini (Kompas Cyber Media, 2020). Data Simfoni menunjukkan, terdapat perbedaan cukup signifikan dari data sebelum Pandemi pada 1 Januari - 28 Februari 2020 sebanyak 2.851 kasus kekerasan sedangkan setelah pandemi berlangsung 29 Februari - 31 Desember 2020 menjadi lebih dari 7.190 kasus. Lalu, sejak awal 2021 hingga akhir Mei 2021 tercatat bahwa dari korban kekerasan yang memiliki status anak, ada 690 kejadian kekerasan yang pelakunya adalah orang tua. Perbedaan cukup signifikan dari data sebelum pandemi pada 1 Januari - 28 Februari 2020 sebanyak 2.851 kasus kekerasan sedangkan setelah pandemi berlangsung 29 Februari - 31 Desember 2020 menjadi lebih dari 7.190 kasus. Lalu, sejak awal 2021 hingga akhir Mei 2021 tercatat bahwa dari korban kekerasan yang memiliki status anak, ada 690 kejadian kekerasan yang pelakunya adalah orang tua. (Kompas Cyber Media, 2021).

Hal ini merupakan peringatan bahwa perlu dilakukan pencegahan dan perbaikan dalam sebuah sistem keluarga dan bukan hanya sekadar intervensi setelah kekerasan terjadi. Kekerasan yang terjadi yang dilakukan oleh orang tua salah satunya disebabkan karena berbagai faktor salah satunya adalah kondisi stres orang tua. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa ibu mengalami stres

pengasuhan yang lebih banyak dibandingkan ayah (Widarsson, M. Engstorm, G., Rosenblad, A. Kerstis, B., Edlund, B., & Lundberg, 2013). Kemudian penelitian dari Skreden dkk menemukan bahwa ibu memiliki skor stres pengasuhan lebih tinggi, lebih mudah stres, dan kurang sejahtera dibandingkan ayah (Skreden, M., Skari, H., Malt, U. F., Pripp, A. H., Björk, M. D., Faugli, A., & Emblem, 2016). Terlebih di masa Pandemi Covid 19 ini orang tua kebanyakan melakukan pekerjaan di rumah atau di sebut “*Work From Home*” (WFH) sehingga segala aktivitas baik itu bekerja, mengurus rumah tangga dan anak dilakukan secara bersamaan di rumah. Selain itu bagi yang memiliki anak usia sekolah, juga melakukan “*School From Home*” (SFH) dari rumah, sehingga orang tua khususnya ibu perlu menemani anaknya untuk melakukan pembelajaran jarak jauh. Hal ini tentunya akan menambah tanggung jawab ibu dalam hal mengasuh anak. Konflik peran sebagai Ibu yang mengasuh anak dan orang tua yang bekerja tidak mungkin dapat dihindari sehingga akan mengakibatkan kondisi-kondisi stres.

Untuk menurunkan kondisi stres yang dialami orang tua di dalam pengasuhan perlu adanya pelatihan dan kesadaran dari dalam diri orang tua. Kesadaran di dalam diri orang tua dapat dilatih dan dipahami melalui pola pengasuhan yang dilakukan dengan penuh kesadaran secara terus menerus yang dinamakan *mindful parenting* (Kabat-Zinn, M., Kabat-Zinn, 2014). Melalui dimensi *mindful parenting* yang terdiri dari: mendengarkan dengan penuh perhatian, tidak menghakimi, sabar, bijaksana, serta welas asih, orang tua ia harapkan dapat membangun komunikasi yang efektif untuk menciptakan pengasuhan positif (Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, 2009). Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana pengaruh *mindful parenting* terhadap *parenting stress* orang tua khususnya pada ibu yang bekerja.

Urgensi dalam penelitian ini berkaitan dengan penerapan pengasuhan yang tepat dan berkesadaran serta terciptanya kondisi yang optimal dari orang tua dalam mengasuh anaknya, sehingga kekerasan pada anak dapat menurun. Dengan demikian, pada akhirnya dapat menghasilkan generasi penerus yang dapat berkembang dengan optimal menjadi harapan masa depan bangsa dan negara yang memiliki kesehatan mental yang baik. Dengan demikian, hipotesis yang peneliti ajukan

pada penelitian ini sebagai berikut “Terdapat Pengaruh Negatif Signifikan *Mindful Parenting* Terhadap *Parenting Stress* pada Ibu yang Bekerja”.

Metode Penelitian

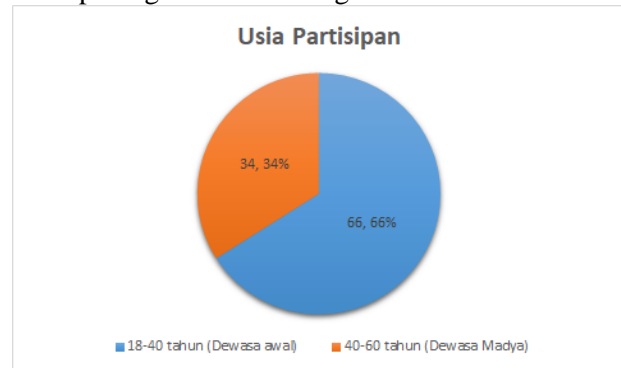
Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan metode pengambilan *sample* yaitu *purposive sampling*. Adapun karakteristik sampel penelitian ini adalah:

1. Orang tua yang memiliki anak dengan perkembangan normal usia Sekolah Dasar karena diasumsikan bahwa pada orangtua yang memiliki anak yang berada pada tahapan usia ini rentan mengalami stress pengasuhan. Dikarenakan pada usia ini merupakan pengalaman pertama sekolah pada anak yang menentukan kesuksesan atau kegagalan di masa depan (Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, 2004)
2. Orang tua khususnya Ibu yang bekerja karena diasumsikan bahwa pada orang tua bekerja memiliki tingkat stress yang lebih tinggi karena perlu membagi waktu antara pekerjaan dan mengasuh anak. Karena dalam sebuah penelitian menyebutkan bahwa ibu mengalami stres pengasuhan yang lebih banyak dibandingkan ayah (Skreden, M., Skari, H., Malt, U. F., Pripp, A. H., Björk, M. D., Faugli, A., & Emblem, 2016)
3. Berdomisili di Jabodetabek

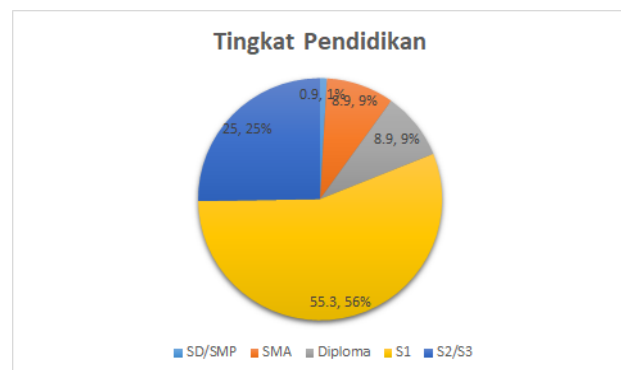
Teknik analisis data yang digunakan menggunakan analisis regresi linier sederhana yang digunakan untuk melihat pengaruh *Mindful Parenting* Terhadap *Parenting Stress* pada ibu bekerja. Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah berupa Kuesioner, yaitu melalui skala *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) dikembangkan oleh McCaffrey, Reitman dan Black (2017) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.865 dan *Parental Stress Scale*

(*PSS*) yang dikembangkan oleh Berry & Jones (1995) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.87.

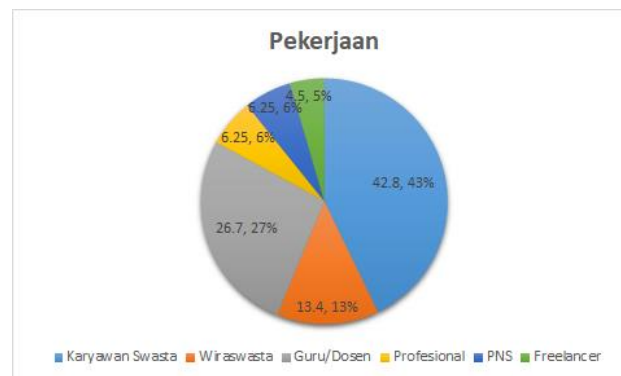
Dalam penelitian ini, jumlah responden yang terlibat sebanyak 113 responden/ibu yang bekerja. Adapun karakteristik responden penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 Usia Partisipan



Gambar 2 Tingkat Pendidikan



Gambar 3 Pekerjaan

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1

Hasil Uji Regresi Peran *Mindful Parenting* terhadap *Parenting Stress*

Variable	R	Adjusted R Square	F	Sig. F	Beta	T	Sig. Beta
	0,291	0,084	10,152	0,02**			
Constant					43,781	7,685	0,000**
MP					-,208	-	0,020**
						-3,186	

*Corelation is significant at $p < 0,05$

** Corelation is significant at $p < 0,01$ (2-tailed)

MP = *Mindful Parenting*

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai F sebesar 10,152 dengan nilai signifikan (p) sebesar 0,02 ($p < 0,05$), yang artinya bahwa *mindful parenting* berperan terhadap *parenting stress* dengan dengan hasil nilai konstanta sebesar -0,208. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara *mindful parenting* terhadap *parenting stress*. Artinya semakin tinggi *mindful parenting* maka *parenting stress* semakin menurun, demikian pula sebaliknya. Semakin rendah *mindful parenting* maka semakin tinggi *parenting stress*. Selain itu pada tabel di atas juga diketahui bahwa nilai R sebesar 0,291 dan nilai R Square sebesar 0,084. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel *mindful parenting* terhadap *parenting stress* sebesar 8,4%. Sisanya sebesar 91,6% dipengaruhi oleh oleh faktor-faktor lain. Berdasarkan tabel diatas juga diperoleh persamaan linear $Y = 43,781 - 0,208X$. Persamaan di atas menunjukkan bahwa setiap penambahan 1 konstanta pada *mindful parenting*, maka akan menurunkan nilai pada *parenting stress* sebesar 0,208.

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh bahwa *mindful parenting* berperan terhadap *parenting stress* pada ibu yang bekerja. Peran *mindful parenting* yang diperoleh adalah sebesar 8,4%. Ketika ibu mengaplikasikan *mindful parenting* maka *parenting stress* yang dialaminya akan semakin rendah. Dapat dikatakan hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Beer, Ward, dan Moar (2013), Bögels, S., & Restifo (2014) yang menunjukkan bahwa *mindful parenting* memiliki peran terhadap stres pengasuhan yang lebih rendah. Selain itu dalam sebuah penelitian menyatakan bahwa orangtua yang *mindful* juga memiliki regulasi emosi yang lebih baik terhadap emosi yang muncul saat berinteraksi

dengan anak-anak mereka serta dapat menangani stres pengasuhan dengan lebih baik. (Bogels, S., Lehtonen A., & Restifo, 2010); (Bögels, S., & Restifo, 2014); (Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, 2009); (Medeiros, C., Gouveia, M. J. & M. C. & Moreira, 2016) Hal tersebut juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Dishion, Burraston, dan Li dan Duncan dkk yang menemukan bahwa *mindful parenting* memungkinkan orangtua untuk untuk memilih strategi pengasuhan yang lebih efektif. Contohnya, ibu yang menerapkan *mindful parenting* akan mampu mengenali tingkat stres nya yang meningkat sehingga dengan begitu reaktivitas lebih meningkat dan dapat mempengaruhi interaksinya dengan anak, hal ini membuat ibu menjadi lebih dapat mengatasi stres yang dialaminya. Dengan demikian, maka stres pengasuhan yang dialami oleh orangtua akan menjadi lebih rendah. (Campbell, D.T., & Stanley, 1966); (McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, 2016)

Berkaitan dengan faktor-faktor diluar *mindful parenting*, penelitian yang dilakukan oleh Burgdorf dkk (2019) mengenai pengaruh dari *mindfulness training* terhadap *parenting stress* juga menemukan bahwa walaupun terlihat pengurangan tingkat *parenting stress* nampaknya ada banyak faktor lain dalam *parenting* yang turut berkontribusi terhadap perbaikan kondisi yang terjadi. Penelitian lebih lanjut nampaknya dibutuhkan untuk menyelidiki aspek-aspek lain dalam *parenting* yang turut mempengaruhi tingkat *parenting stress* (Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, 2019). Dalam meta analisis yang dilakukan oleh Townshend, dkk (2016) terhadap 1232 artikel penelitian mengenai *mindfulness parenting* ditemukan bukti empiris yang tidak cukup memadai untuk menyimpulkan pengaruh *mindful parenting* dalam perbaikan kondisi kesejahteraan orangtua dan anak oleh karena metode penelitian yang bisa dipengaruhi bias oleh faktor-

faktor lain (Townshend, K., Jordan, Z., Stephenson, M., & Tsey, 2016). Temuan ini juga sejalan dengan review sistematis dan meta analisis yang dilakukan terhadap praktek *mindful parenting* yang pernah dilakukan kepada orang tua. Terlihat pengaruh yang tidak konsisten dari *mindfulness* terhadap adanya perilaku pengasuhan yang positif, kesejahteraan psikologis orang tua, hubungan antara pasangan orang tua serta orang tua dan anak, dan perilaku anak (Shorey, S., & Ng, 2021). Kemudian dalam penelitian (Garrison, M. E. B., Blalock, L. B., Zarski, J. J., & Merritt, 1997) Garrison, Blalock, Zarski, & Merritt, 1997; Nomaguchi & Brown juga menemukan bahwa orangtua yang berusia lebih tua melaporkan stres pengasuhan yang lebih sedikit (Nomaguchi, K., & Johnson, 2016). Hal-hal ini nampaknya dapat turut diteliti lebih lanjut untuk dipelajari keterkaitannya dengan *parenting stress* yang dialami oleh orang tua.

Simpulan

Terdapat peran *mindful parenting* terhadap *parenting stress* pada ibu yang bekerja sebesar 8,4%. Hal ini menunjukkan bahwa ketika ibu mengaplikasikan *mindful parenting* maka *parenting stress* yang dialaminya akan semakin rendah.

Ada banyak faktor-faktor lain yang nampak turut berpengaruh terhadap *parenting stress* yang ada di luar *mindful parenting*. Penelitian selanjutnya dapat diarahkan kepada hal-hal lain yang turut berkontribusi terhadap *parenting stress* serta terhadap pemahaman kesejahteraan psikologis keluarga secara keseluruhan.

Sejumlah variabel demografi turut dipertimbangkan dalam pembahasan penelitian ini, seperti jenis pekerjaan orang tua, tingkat pendidikan, serta usia orang tua. Untuk pengembangan penelitian selanjutnya, faktor demografi lain dapat turut dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya, antara lain: jumlah anak, kualitas hubungan suami istri, serta fleksibilitas pekerjaan yang dimiliki orang tua, khususnya ibu.

Dalam hal metode penelitian, untuk penelitian selanjutnya dapat juga menambahkan data tambahan dari observasi dan wawancara kepada partisipan secara random untuk penjelasan yang lebih mendalam. Kemudian terkait dengan pengambilan data yang dilakukan secara online apabila memungkinkan, pengambilan data secara langsung dapat dilakukan agar mampu memastikan pemahaman partisipan dan mempertimbangkan

sebaran karakteristik orangtua agar mendapatkan hasil penelitian secara komprehensif.

Bagi partisipan penelitian yaitu ibu-ibu bekerja disarankan untuk dapat lebih menyadari pengasuhan yang dilakukan pada anak-anaknya dengan cara menyesuaikan dengan tujuan pengasuhan, memahami kebutuhan anak sesuai dengan usianya serta mengelola harapan diri yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik anak sehingga dapat menurunkan stres yang dirasakan dalam menjalani peran pengasuhan. Selain itu, ibu bekerja yang melakukan pengasuhan terhadap anak, perlu lebih mengenali emosi dan menerima emosi yang dirasakan terutama ketika mendapati banyaknya tugas dalam pekerjaan dan tugas sebagai seorang ibu yang perlu dilakukan sehingga dapat mengelola emosi yang dirasakan. Lebih jauh lagi, ibu bekerja perlu belajar untuk mengamati dan memahami emosi yang dirasakan oleh anak sehingga dapat membantu anak dalam mengelola emosi yang dirasakan anak yang akan berimbas juga pada emosi yang dirasakan olehnya.

Daftar Pustaka

- Bögels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. (N. N. Sing). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7406-7>
- Bogels, S., Lehtonen A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, *1*, 107–120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M. J. (2019). The Effect of Mindfulness Interventions for Parents on Parenting Stress and Youth Psychological Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1336. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01336>
- Campbell, D.T., & Stanley, J. . (1966). *Experimental & Quasi experimental Design for Research*. Rand MacNally College Publishing Company.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). *A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships*

and Prevention Research. *Clin Child Fam Psychol Rev*.

- Garrison, M. E. B., Blalock, L. B., Zarski, J. J., & Merritt, P. B. (1997). Delayed parenthood: An exploratory study of family functioning. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 46(3), 281–290. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/585126>
- Gunarsa, N. S. D. (2000). *Asas - Asas Psikologi Keluarga Idaman*. Gunung Mulia.
- Hastuti, D. (2015). *Pengasuhan: Teori, Prinsip, dan Aplikasinya di Indonesia*. IPB Press.
- Kompas Cyber Media. (2020). Kementerian PPPA Catat Ada 4.116 Kasus Kekerasan Anak dalam 7 Bulan Terakhir. *Kompas.Com*.
- Kompas Cyber Media. (2021). Kementerian PPPA: Kekerasan terhadap Perempuan dan Anak Meningkat Tajam Saat Pandemi. *Kompas.Com*.
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2016). Mindfulness in parenting questionnaire (mipq): development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8, 232. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596->
- Medeiros, C., Gouveia, M. J., C., & M. C. & Moreira, H. (2016). The indirect effect mindful parenting of mothers and fathers on the child's perceived well-being through the child's attachment to parents. *Mindfulness*, 7 (4), 916–927. <https://doi.org/10.1007/s12671-0160530-z>
- 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.
- Padjrin. (2016). Pola Asuh Anak dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Intelektualita Keislaman Sosial Dan Sains*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.19109/intelektualita.v5i1.720>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2004). *Human Development*. McGraw-Hill.
- Shorey, S., & Ng, E. D. (2021). The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 121, 103996. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103996>
- Skreden, M., Skari, H., Malt, U. F., Pripp, A. H., Björk, M. D., Faugli, A., & Emblem, R. (2016). Parenting stress and emotional wellbeing in mothers and fathers of preschool children. *Scandinavian Journal of Public Health*, 7(40), 596–604. <https://doi.org/10.1177/1403494812460347>
- Townshend, K., Jordan, Z., Stephenson, M., & Tsey, K. (2016). The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: a systematic review. *JBISRI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 14(3), 139–180. <https://doi.org/https://doi.org/10.11124/JBISRI-R-2016-2314>
- Warda lisa, A. (2018). Perbedaan Pengasuhan Berkesadaran Pada Orang Tua Milenial. *Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma*, 11 No 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i1.2074>
- Widarsson, M. Engstrom, G., Rosenblad, A. Kerstis, B., Edlund, B., & Lundberg, P. (2013). Parental stress in early parenthood among mothers and fathers in Sweden. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27, 839–847.