Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma
Vol. 6, No. 1, 64–79
P-ISSN: 1412-9426 E-ISSN: 2745-4185

Stres dan Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Bekerja: Peran Moderasi *Mindful Parenting*

Martaria Rizky Rinaldi[1]

Jelang Hardika[2]

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana, Yogyakarta

https://doi.org/10.24071/suksma.v6i1.11252

Naskah Masuk 8 Januari 2025 Naskah Diterima 2 Mei 2025 Naskah Dipublikasikan 31 Mei 2025

Abstract. Employment provides economic and psychological benefits for mothers but also presents significant challenges that can impact psychological well-being. This study aims to explore the effects of *mindful parenting* and stress on the psychological well-being of working mothers. This research tests the hypothesis that *mindful parenting* can improve psychological well-being and that stress can decrease it, with *mindful parenting* serving as a moderator in this relationship. Using a cross-sectional design, data were collected from 87 working mothers via an online questionnaire. Analysis results show that *mindful parenting* has a significant positive effect on psychological well-being ($p < 0.001$), while stress has a significant negative effect ($p = 0.047$). However, the interaction between stress and *mindful parenting* was not significant ($p = 0.995$). These findings suggest that *mindful parenting* plays an important role in enhancing psychological well-being, although it may not moderate the impact of stress. The study contributes to the literature by highlighting the role of parenting mindfulness as a positive factor in working mothers' mental health. Future research using longitudinal or experimental designs is recommended to assess causal relationships and to explore other protective factors such as resilience and social support that may interact with stress and parenting.

Keywords: mindful parenting; psychological well-being; stress; working mother

Pendahuluan

Bekerja bagi ibu memiliki banyak aspek positif yang berkontribusi terhadap kesejahteraan pribadi dan keluarga (Sinha, 2017). Pekerjaan tidak hanya memberikan kontribusi finansial tetapi juga menawarkan kesempatan bagi ibu untuk mengembangkan keterampilan profesional, mendapatkan

Korespondensi Penulis
(Martaria Rizky Rinaldi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Yogyakarta)
Email: martariarizky@mercubuana-yogya.ac.id

pengakuan sosial, dan merasakan kepuasan diri dari prestasi yang dicapai. Dengan bekerja, ibu dapat merasa lebih mandiri secara ekonomi dan mampu memberikan kehidupan yang lebih baik bagi keluarga (Hammarström et al., 2021).

Selain manfaat ekonomi, bekerja juga memberikan manfaat psikologis bagi ibu (Frech & Damaske, 2012). Partisipasi dalam dunia kerja dapat meningkatkan rasa harga diri, memberikan kesempatan untuk berinteraksi sosial di luar rumah, dan menyediakan struktur serta rutinitas yang dapat membantu dalam pengelolaan waktu dan tanggung jawab. Terlibat dalam pekerjaan juga memungkinkan ibu memiliki arah dan tujuan yang lebih jelas dalam hidup—misalnya, menetapkan target karier, meraih pencapaian profesional, atau memberikan kontribusi bermakna di luar ranah domestik. Perasaan bahwa mereka sedang menjalani kehidupan yang bermakna dan tidak hanya terbatas pada peran pengasuhan merupakan aspek penting untuk kesejahteraan mental (Lu et al., 2023).

Namun, menjadi ibu bekerja juga membawa tantangan yang tidak sedikit. Tuntutan ganda dari pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga dapat menciptakan tekanan yang besar (Aurellia & Prihastuty, 2022; Rahmayati, 2020). Menurut Badan Pusat Statistik (2024), jumlah ibu bekerja di Indonesia meningkat, yang menunjukkan bahwa semakin banyak perempuan yang menjalani peran ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh keluarga. Beberapa penelitian melaporkan bahwa ibu bekerja lebih rentan mengalami masalah psikologis dibandingkan ibu tidak bekerja, seperti kelelahan emosional, penurunan kepuasan hidup, serta gangguan kecemasan dan depresi ringan hingga sedang (Balogun, 2019; Haggah et al., 2011; Paramita et al., 2024; Robinson et al., 2016). Sementara itu, penelitian longitudinal menunjukkan bahwa 40% ibu bekerja melaporkan mengalami stres yang lebih tinggi (Goodman & Crouter, 2009). Beban kerja yang berat, waktu yang terbatas, dan harapan tinggi baik dari tempat kerja maupun keluarga sering kali memicu konflik peran dan kelelahan (Zahra et al., 2024).

Berbagai masalah yang dihadapi ibu bekerja dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka (Hartati, 2024). Kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi mental yang optimal di mana individu merasa puas dengan hidupnya, mampu menghadapi tantangan dengan baik, dan memiliki hubungan yang harmonis dengan orang di sekitarnya (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis yang rendah pada ibu bekerja tidak hanya mempengaruhi mereka secara individu tetapi juga dapat berdampak negatif pada keluarga dan lingkungan kerja. Ibu yang mengalami tekanan tinggi cenderung memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan pasangan dan anak-anak, serta performa kerja yang menurun. Hal ini menciptakan lingkaran setan di mana tekanan dari berbagai sumber semakin memperburuk kondisi kesejahteraan psikologis (Anggarwati & Thamrin, 2020).

Stres merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu bekerja (Kapoor et al., 2021). Dalam konteks psikologi kerja dan keluarga, stres seringkali menjadi *proses kognitif-afektif* yang menjembatani pengaruh berbagai tekanan eksternal terhadap kesejahteraan individu. Berdasarkan teori transaksi stres oleh Lazarus dan Folkman (1984), stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan, baik dari pekerjaan maupun keluarga yang melebihi sumber daya

©2025 Rinaldi & Hardika

personal yang mereka miliki. Konsep ini memungkinkan stres dipahami sebagai respons psikologis yang mencerminkan persepsi subjektif seseorang terhadap berbagai kondisi penekan, menjadikannya variabel yang relevan dan umum digunakan untuk memahami perubahan kesejahteraan psikologis.

Pemilihan stres sebagai variabel independen dalam studi ini didasarkan pada posisinya yang menyatukan berbagai sumber tekanan (misalnya beban kerja, konflik peran, ketimpangan waktu) ke dalam satu indikator psikologis yang telah tervalidasi secara luas. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa stres memiliki pengaruh langsung yang lebih konsisten terhadap kesejahteraan psikologis dibandingkan faktor-faktor lain seperti jam kerja atau konflik peran itu sendiri (Galanakis et al., 2016; Slimmen et al., 2022). Selain itu, stres bersifat lebih trans-dimensi, artinya dapat muncul dari berbagai kondisi baik yang berasal dari pekerjaan, rumah tangga, maupun interaksi keduanya, sehingga lebih tepat diposisikan sebagai prediktor utama dalam menjelaskan dinamika kesejahteraan psikologis ibu bekerja.

Secara teoretis, stres yang tidak terkelola dapat berdampak negatif pada berbagai dimensi kesejahteraan psikologis sebagaimana dirumuskan oleh Ryff (1989), yang mencakup enam aspek utama: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Ketika individu mengalami stres kronis akibat tuntutan yang melebihi kapasitas adaptifnya, hal ini dapat merusak kemampuan untuk menerima diri secara positif, menjalin relasi interpersonal yang sehat, serta mempertahankan perasaan kompeten dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, stres yang berkelanjutan juga dapat mengganggu rasa kendali dan tujuan hidup, sehingga menurunkan makna hidup yang dirasakan (Sutin et al., 2024). Dengan demikian, secara konseptual, stres memengaruhi kesejahteraan psikologis melalui gangguan pada regulasi emosi, evaluasi diri, dan kemampuan untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun banyak studi menunjukkan hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis, temuan di lapangan menunjukkan adanya variabilitas dalam kekuatan dan arah hubungan tersebut (Slimmen et al., 2022; Kapoor et al., 2021). Beberapa individu tetap mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis yang tinggi meskipun berada dalam situasi penuh tekanan, sedangkan individu lainnya menunjukkan penurunan kesejahteraan yang drastis. Variasi ini menunjukkan adanya kemungkinan peran *faktor protektif* atau *buffering* yang berperan dalam memperkuat atau memperlemah dampak stres terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, pendekatan uji moderasi menjadi relevan dan penting dilakukan, untuk mengidentifikasi kondisi atau karakteristik psikologis yang dapat mengubah arah atau kekuatan hubungan tersebut (Baron & Kenny, 1986).

Penelitian sebelumnya telah mengusulkan berbagai moderator dalam hubungan antara stres dan kesejahteraan, seperti dukungan sosial, resiliensi, optimisme, dan regulasi emosi (Galanakis et al., 2016; Dissing et al., 2019; Vernon & Moretti, 2022). Namun, dalam konteks peran ganda ibu bekerja, belum banyak studi yang secara eksplisit menguji peran *mindful parenting* sebagai faktor protektif. Padahal, *mindful parenting* berpotensi menjadi *buffer* terhadap dampak negatif stres karena kemampuannya dalam meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi, dan membentuk relasi yang lebih hangat dengan anak. Mengingat tingginya kompleksitas tuntutan yang dihadapi ibu bekerja, penting untuk

©2025 Rinaldi & Hardika

mengeksplorasi apakah *mindful parenting* dapat memoderasi pengaruh stres terhadap kesejahteraan psikologis, terutama di konteks budaya Asia Tenggara yang memiliki karakteristik pengasuhan dan nilai-nilai kolektif yang unik.

Mindful parenting, yang melibatkan kesadaran penuh dan tidak menghakimi terhadap setiap momen (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2021), telah diusulkan sebagai strategi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada orang tua. Dengan *mindful parenting*, ibu dapat lebih hadir dan responsif terhadap kebutuhan anak-anak mereka, yang pada gilirannya dapat menciptakan lingkungan keluarga yang lebih harmonis dan mendukung kesejahteraan psikologis orang tua (Kil et al., 2022). Selain itu, *mindful parenting* memungkinkan ibu untuk memberikan perhatian yang lebih penuh kepada anak-anak mereka tanpa terbawa oleh tekanan pekerjaan atau emosi negatif, yang pada akhirnya mendukung harmoni dalam keluarga (Duncan et al., 2009).

Penelitian terdahulu telah menunjukkan hubungan terpisah antara stres dengan kesejahteraan psikologis (Marliani et al., 2020), serta *mindful parenting* dengan kesejahteraan psikologis (Zhang e al., 2022). Akan tetapi, penelitian yang menempatkan *mindful parenting* sebagai moderasi dalam konteks ibu bekerja masih terbatas, terutama di wilayah Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Padahal, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *mindful parenting* memiliki potensi sebagai *faktor pelindung psikologis* (psychological buffer) yang mampu memitigasi dampak negatif dari stres pada orang tua. Misalnya, Menter et al. (2021) menemukan bahwa *mindful parenting* memoderasi pengaruh gejala psikologis anak terhadap perubahan perilaku pengasuhan selama pandemi COVID-19. Gouveia et al. (2016) menunjukkan bahwa *mindful parenting* mengurangi stres pengasuhan dan mendorong gaya pengasuhan yang lebih adaptif. Sementara itu, Moreira dan Canavarro (2018) menemukan bahwa *mindful parenting* menengahi dan mengurangi hubungan negatif antara *self-critical rumination* dan stres pengasuhan.

Secara teoretis, *mindful parenting* bertindak sebagai *buffer* dengan cara meningkatkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, mengurangi reaktivitas emosional, dan memfasilitasi penerimaan yang tidak menghakimi dalam situasi pengasuhan (Bögels et al., 2010). Dengan kata lain, ketika individu mampu menghadirkan perhatian secara sadar dalam interaksi dengan anak, mereka cenderung memiliki kapasitas regulasi emosi yang lebih baik dan tidak mudah terpengaruh oleh stres eksternal. Dalam konteks ibu bekerja, kemampuan ini dapat melindungi kesejahteraan psikologis dari dampak stres yang muncul akibat tuntutan pekerjaan dan pengasuhan yang bersamaan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah *mindful parenting* berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis ibu bekerja. Berdasarkan tinjauan literatur sebelumnya, diajukan hipotesis bahwa stres berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis, *mindful parenting* berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, serta *mindful parenting* memoderasi hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dengan memperluas pemahaman mengenai kondisi psikologis yang dapat memperlemah dampak negatif stres terhadap kesejahteraan ibu bekerja. Secara

©2025 Rinaldi & Hardika

praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program dukungan psikologis yang mempertimbangkan aspek *mindful parenting* sebagai salah satu faktor protektif.

Metode Penelitian

Kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu perempuan dewasa yang memiliki anak dan bekerja. Partisipan dalam penelitian ini direkrut melalui penyebaran kuesioner secara online menggunakan Google Formulir, yang pranala-nya disebarkan melalui grup *WhatsApps* yang terdiri dari perempuan dewasa dengan kriteria tersebut. Berdasarkan pengumpulan data, didapatkan 87 partisipan dengan rentang usia 23 sampai 60 tahun dengan rata-rata usia partisipan yaitu 40,7. Jumlah partisipan sebanyak 87 ibu bekerja dinilai memadai untuk analisis moderasi berdasarkan perhitungan kebutuhan minimal sampel menurut Cohen (1988), yaitu sekitar 77 partisipan untuk mendeteksi efek moderasi sedang dengan power 0,80 pada tingkat signifikansi 0,05.

Data dikumpulkan dengan skala stres, skala *mindful parenting*, dan skala kesejahteraan psikologis. Skala stres dengan menggunakan *Perceived Stress Scale*-10 (PSS-10). PSS-10 dikembangkan oleh Sheldon Cohen, yang merupakan alat psikologis yang digunakan untuk mengukur persepsi individu terhadap stres, terdiri dari dua dimensi: *perceived helplessness* dan *perceived self-efficacy*. (Andreou et al., 2011; Huang et al., 2020). Contoh item mencakup, "Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak dapat mengontrol hal-hal penting dalam hidup Anda?". Skala ini telah diterjemahkan dan diuji di Indonesia oleh Prasetya et al. (2020) dengan reliabilitas baik (α = 0,81), dan digunakan tanpa modifikasi.Semua item dalam PSS-10 memiliki nilai *standardized factor loading* > 0,5 (rentang 0,574–0,837),artinya memiliki daya beda yang baik (Hakim et al., 2024).

Skala *Mindful parenting* dengan menggunakan skala *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) yang dikembangkan oleh McCaffrey dkk (2016). Skala telah diadaptasi di Indonesia oleh Febriani dkk., (2021). Skala ini terdiri dari lima dimensi: mendengarkan penuh perhatian, regulasi diri dalam pengasuhan, kesadaran emosional terhadap anak, kasih sayang terhadap anak, dan penerimaan *non-judgmental* terhadap peran sebagai orang tua. Skala terdiri atas 21 pernyataan.Contoh item antara lain, "Saya mendengarkan anak saya dengan penuh perhatian meskipun saya sedang sibuk." Skala ini terdiri dari 21 item dengan reliabilitas tinggi (α = 0,941), rentang indeks daya beda antara 0,452 hingga 0,651. Skala yang digunakan sesuai versi adaptasi tanpa perubahan tambahan.

Skala Kesejahteraan Psikologis disusun berdasarkan teori dari Ryff & Keyes (1995). Skala telah diuji psikometrik di Indonesia oleh Fadhil (2021) yang terdiri dari 29 pernyataan. Reliabilitas dari skala ini yaitu 0,882 dengan rentang indeks daya beda item berkisar antara 0,300 sampai 0,829 (Fadhil, 2021).

Analisis data terdiri dari analisis deskriptif, pengujian asumsi, dan pengujian moderasi. Semua prosedur analisis dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak statistik Jamovi. Analisis moderasi menggunakan modul medmod. Melalui analisis moderasi, penelitian ini menilai apakah hubungan

©2025 Rinaldi & Hardika

antara variabel yang diteliti, yakni stres dan kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh variabel ketiga, yaitu *mindful parenting* (The Jamovi Project, 2024).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengumpulan data, rata-rata pada *mindful parenting* yaitu 72,8 (SD = 7,94), dengan skor berkisar antara 55,00 hingga 88,0. Skor median adalah 72,0, menunjukkan distribusi skor yang cukup simetris. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan melaporkan tingkat *mindful parenting* yang sedang hingga tinggi.

Pada kesejahteraan psikologis, rata-rata skor partisipan yaitu 112,7 (SD = 9,12), dengan median 112,0. Skor berkisar antara 91,00 hingga 137,0. Standar deviasi yang lebih besar menunjukkan variasi yang lebih besar dalam kesejahteraan psikologis di antara partisian dibandingkan dengan *mindful parenting*. Variasi ini mengindikasikan tingkat kesejahteraan psikologis yang beragam di dalam sampel.

Rata-rata skor stres yaitu 21,9 (SD = 4,55), dengan skor berkisar antara 8,00 hingga 36,0 dan median 23,0. Standar deviasi yang relatif lebih kecil menunjukkan bahwa tingkat stres lebih konsisten di antara responden dibandingkan dengan kesejahteraan psikologis. Namun, rentang skor menunjukkan spektrum tingkat stres yang luas yang dialami oleh responden, dari sangat rendah hingga tinggi. Data deskriptif dilaporkan pada tabel 1.

Tabel 1.
Hasil Analisis Deskriptif

	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Mindful parenting	87	72.8	72.0	7.94	55.00	88.0
Kesejahteraan psikologis	87	112.7	112.0	9.12	91.00	137.0
Stres	87	21.9	23.0	4.55	8.00	36.0

Berdasarkan hasil pengujian asumsi, data menunjukkan distribusi normal dengan nilai p = 0,549. Selain itu, tidak ada multikolinearitas yang diamati antara variabel prediktor, stres dan *mindful parenting* dengan nilai VIF sebesar 1,01 (VIF < 10) dan nilai Tolerance sebesar 0,993 (p > 0,01).

©2025 Rinaldi & Hardika

Tabel 2.

Hasil Analisis Moderasi

	Estimate	**SE**	**Z**	**p**
Stres	-0,375	0,1886	-1,98988	0,047
Mindful parenting	0,507	0,1070	4,74143	<0,001
Stres**Mindful parenting*	1,73e-4	0,0252	0,00684	0,995

Hasil analisis menunjukkan bahwa stres memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Estimate = -0.375, SE = 0.1886, Z = -1.98988, p = 0.047). Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat stres akan menurunkan kesejahteraan psikologis.

Mindful parenting memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Estimate = 0.507, SE = 0.1070, Z = 4.74143, p < 0.001). Ini berarti bahwa peningkatan *mindful parenting* akan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Interaksi antara stres dan *mindful parenting* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Estimate = 1.73e-4, SE = 0.0252, Z = 0.00684, p = 0.995). Hal ini menunjukkan bahwa efek stres terhadap kesejahteraan psikologis tidak dipengaruhi oleh tingkat *mindful parenting*. Keseluruhan hasil analisis ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 3.

Hasil Analisis Simple Slope

	Estimate	**SE**	**Z**	**p**
Rata-rata	-0,375	0,189	-1,99	0,047
Rendah (-1SD)	-0,377	0,255	-1,48	0,140
Tinggi (+1SD)	-0,375	0,292	-1,28	0,201

Analisis simple slope dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh stres terhadap kesejahteraan psikologis pada berbagai tingkat *mindful parenting* (rata-rata, rendah, dan tinggi). Pada tingkat *mindful parenting* rata-rata, stres memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Estimate = -0.375, SE = 0.189, Z = -1.99, p = 0.047). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan stres cenderung menurunkan kesejahteraan psikologis pada tingkat *mindful parenting* rata-rata. Di sisi lain, pada tingkat *mindful parenting* yang rendah (satu standar deviasi di bawah rata-rata), stres tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Estimate = -0.377, SE = 0.255, Z = -1.48, p = 0.140). Hal ini mengindikasikan bahwa pada tingkat *mindful parenting* yang rendah, peningkatan stres tidak secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Selain itu, pada

©2025 Rinaldi & Hardika

tingkat *mindful parenting* yang tinggi (satu standar deviasi di atas rata-rata), stres juga tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Estimate = -0.374, SE = 0.292, Z = -1.28, p = 0.201). Ini menunjukkan bahwa pada tingkat *mindful parenting* yang tinggi, pengaruh stres terhadap kesejahteraan psikologis tidak signifikan. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa stres memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada tingkat *mindful parenting* rata-rata, namun pengaruh ini tidak signifikan pada tingkat *mindful parenting* yang rendah maupun tinggi. Hasil analisis simple slope ditunjukkan pada tabel 3.

Hasil penelitian ini menunjukkan peran negatif stres dengan kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa semakin tinggi stres maka semakin rendah kesejahteraan psikologis (Slimmen et al., 2022).

Stres yang dialami ibu bekerja dapat berdampak luas pada berbagai aspek kesejahteraan psikologis mereka. Beban mental dan emosional akibat tuntutan kerja dan tanggung jawab rumah tangga sering kali memicu perasaan kewalahan dan kelelahan (Marković et al., 2024). Secara psikologis, stres dapat menurunkan penerimaan diri karena individu cenderung menjadi lebih kritis terhadap diri sendiri dan merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi yang ada (Leão et al., 2017; Semmer et al., 2019). Ketegangan ini juga memengaruhi kualitas hubungan interpersonal, di mana stres dapat menyebabkan iritabilitas, penarikan diri, dan konflik, yang pada gilirannya mengurangi dukungan sosial dan memperburuk kondisi psikologis (Dissing et al., 2019).

Selain itu, stres berpotensi mengganggu otonomi, membuat individu merasa kehilangan kontrol atas hidup mereka akibat tekanan eksternal yang terus-menerus (Kunst et al., 2019). Dalam jangka panjang, stres juga dapat menurunkan kapasitas ibu untuk mengelola lingkungannya secara efektif, menurunkan rasa pencapaian dalam kehidupan sehari-hari (Nicolas et al., 2022). Tidak hanya itu, stres yang berkepanjangan dapat mengikis rasa tujuan hidup dan menghambat perkembangan pribadi karena keterbatasan energi dan waktu untuk refleksi maupun pengembangan diri (Sutin et al., 2024; Galanakis et al., 2016). Dengan demikian, stres memengaruhi hampir seluruh dimensi kesejahteraan psikologis ibu bekerja, menjadikannya faktor kunci yang perlu mendapat perhatian dalam intervensi psikologis.

Temuan dalam penelitian ini juga menunjukkan pengaruh positif *mindful parenting* terhadap kesejahteraan psikologis ibu bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa *mindful parenting* menjadi pendukung tercapainya kesejahteraan psikologis ibu (Hardini et al., 2021). *Mindful parenting* berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis ibu bekerja dengan membantu mereka hadir sepenuhnya dalam interaksi dengan anak, mengelola emosi secara lebih adaptif, serta merespons situasi dengan tenang dan penuh kasih sayang. Kesadaran penuh terhadap momen kini dan penerimaan terhadap kondisi yang dihadapi memungkinkan ibu bekerja mengurangi stres, frustrasi, dan kecemasan yang muncul akibat tuntutan ganda, sekaligus meningkatkan rasa kepuasan dalam menjalankan peran sebagai orang tua (Abidin et al., 2024; Bögels et al., 2010; Farley et al., 2023).

Mindful parenting merupakan pendekatan pengasuhan yang menekankan kesadaran penuh,

©2025 Rinaldi & Hardika

empati, dan kehadiran emosional dalam interaksi orang tua-anak. Dengan meningkatkan kesadaran terhadap perasaan, kebutuhan, dan karakteristik unik anak, orang tua menjadi lebih responsif dan peka, yang pada akhirnya memperkuat ikatan emosional dan mengurangi konflik dalam hubungan pengasuhan (Cheung et al., 2022; Centeno et al., 2020). Kemampuan untuk hadir secara utuh saat berinteraksi dengan anak tidak hanya menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional anak, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua karena munculnya rasa kompetensi, keterhubungan emosional, dan makna dalam menjalankan peran sebagai orang tua (Donovan et al., 2022; Burgdorf et al., 2022). Selain menurunkan reaktivitas emosional dan konflik dengan anak, praktik *mindful parenting* juga memperkuat hubungan orang tua-anak, menumbuhkan perasaan terkoneksi, dan membangun pengalaman pengasuhan yang lebih bermakna, yang pada akhirnya memperkuat kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Turpyn & Chaplin, 2015; Vernon & Moretti, 2024).

Penemuan bahwa interaksi antara stres dan *mindful parenting* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa meskipun *mindful parenting* adalah strategi yang bermanfaat, khususnya di bawah tekanan stres yang tinggi, namun pengaruh protektifnya mungkin tidak cukup kuat untuk sepenuhnya mengatasi dampak negatif stres. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu kemampuan orang tua untuk menjalankan fungsi pengasuhan secara *mindful*, karena stres kronis cenderung menurunkan kapasitas regulasi emosi, fokus, dan kehadiran penuh dalam interaksi dengan anak (Parent et al., 2016; Gouveia et al., 2016). Selain itu, dalam kondisi stres berat, sumber daya psikologis seperti kesabaran, empati, dan perhatian cenderung terkuras, sehingga respons pengasuhan menjadi lebih reaktif dan otomatis (Crandall et al., 2015). Dengan demikian, meskipun *mindful parenting* secara teoritis mendukung kesejahteraan, efektivitasnya sebagai pelindung psikologis dapat menurun jika tidak disertai dengan intervensi yang juga mengurangi beban stres secara langsung.

Mindful parenting cenderung lebih efektif ketika stres yang dialami berkaitan langsung dengan interaksi pengasuhan, seperti konflik dengan anak atau kelelahan dalam merawat (Parent et al., 2016; Gouveia et al., 2016). Namun, dalam menghadapi stres dari domain lain seperti tekanan kerja atau masalah keuangan, pengaruh *mindful parenting* terhadap kesejahteraan psikologis mungkin menjadi lebih terbatas. Hal ini sejalan dengan temuan Duncan et al. (2009) yang menunjukkan bahwa praktik *mindful parenting* berfokus pada dinamika relasi orang tua–anak dan tidak secara langsung mengurangi stres yang berasal dari sumber eksternal di luar konteks pengasuhan. Oleh karena itu, untuk stres yang bersifat multidomain, intervensi *mindful parenting* saja mungkin tidak cukup, dan perlu dikombinasikan dengan pendekatan lain yang menargetkan manajemen stres secara lebih luas. Stres dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk pekerjaan, hubungan, keuangan, dan kesehatan (Marcil et al., 2020; Qian et al., 2020).

Jika sumber utama stres berasal dari luar hubungan orang tua-anak, seperti tekanan pekerjaan atau masalah keuangan, *mindful parenting* mungkin tidak cukup untuk memperbaiki kesejahteraan

©2025 Rinaldi & Hardika

psikologis secara keseluruhan. Orang tua mungkin merasa bahwa meskipun mereka berusaha untuk tetap mindful dalam interaksi dengan anak-anak mereka, stres dari aspek lain kehidupan mereka masih terlalu besar.

Faktor-faktor lain seperti resiliensi individu, dukungan sosial, dan keterampilan pengelolaan stres lainnya juga berperan penting dalam kesejahteraan psikologis. Meskipun *mindful parenting* dapat membantu, orang tua merespons anak dengan lebih tenang, penuh perhatian, dan empatik, efektivitasnya dalam mengurangi dampak stres terhadap kesejahteraan psikologis sangat dipengaruhi oleh keberadaan sumber daya psikologis lainnya. Orang tua yang memiliki tingkat resiliensi tinggi atau akses pada dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu mengelola stres secara adaptif. Sebaliknya, tanpa adanya faktor pelindung tambahan tersebut, *mindful parenting* saja mungkin tidak cukup untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis secara signifikan dalam kondisi stres yang tinggi (Shorey & Ng, 2021).

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan berharga tentang hubungan antara stres, *mindful parenting*, dan kesejahteraan psikologis ibu bekerja, terdapat beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian yang bersifat *cross-sectional* hanya menangkap data pada satu titik waktu Hal ini membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal, karena tidak dapat dipastikan apakah stres menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis, atau sebaliknya, apakah kesejahteraan yang rendah membuat individu lebih rentan terhadap stres. Dalam konteks variabel psikologis seperti stres dan kesejahteraan, yang bersifat dinamis dan dapat berubah dari waktu ke waktu, desain longitudinal menjadi penting untuk melacak pola perubahan dan arah hubungan antar variabel secara lebih akurat. Selain itu, pendekatan eksperimental atau intervensi akan lebih tepat jika ingin menguji efektivitas *mindful parenting* sebagai strategi penurun stres atau peningkat kesejahteraan secara kausal.

Kedua, metode rekrutmen partisipan melalui penyebaran kuesioner *online* di grup WhatsApp berpotensi menghasilkan sampel yang tidak representatif. Partisipan yang memiliki akses internet dan aktif dalam platform digital kemungkinan memiliki tingkat pendidikan, pekerjaan, atau keterbukaan terhadap teknologi yang berbeda dibandingkan dengan ibu bekerja lain yang tidak memiliki akses tersebut. Perbedaan ini dapat memengaruhi hasil penelitian, misalnya dalam hal persepsi stres, penerapan *mindful parenting*, atau tingkat kesejahteraan psikologis, sehingga membatasi generalisasi temuan ke populasi ibu bekerja secara lebih luas.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menemukan bahwa *mindful parenting* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ibu bekerja. Temuan ini menunjukkan bahwa ibu yang lebih sadar dan hadir dalam interaksi dengan anak-anak mereka cenderung memiliki tingkat kesejahteraan

©2025 Rinaldi & Hardika

psikologis yang lebih tinggi. Sementara itu, stres memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, di mana peningkatan stres cenderung menurunkan kesejahteraan psikologis ibu bekerja. Namun, interaksi antara stres dan *mindful parenting* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Ini menunjukkan bahwa *mindful parenting*, meskipun bermanfaat, mungkin tidak cukup kuat untuk mengatasi dampak negatif stres yang tinggi secara keseluruhan.

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya *mindful parenting* sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu bekerja Akan tetapi, pendekatan ini perlu dilihat sebagai bagian dari strategi yang lebih luas, mengingat peran penting faktor lain seperti resiliensi individu, dukungan sosial, dan keterampilan koping dalam menghadapi stres. Selain itu, *mindful parenting* mungkin lebih optimal jika diterapkan dalam konteks stres yang berkaitan langsung dengan pengasuhan, dan kurang efektif untuk stres dari sumber eksternal seperti tekanan pekerjaan atau masalah ekonomi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk menjawab keterbatasan desain potong lintang pada studi ini, sehingga memungkinkan pemahaman yang lebih kuat terhadap hubungan kausal dan dinamika perubahan variabel dari waktu ke waktu. Selain itu, rekrutmen partisipan yang lebih beragam dan representatif diperlukan agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Penelitian juga dapat mempertimbangkan variabel moderator atau mediator lain, seperti dukungan sosial atau resiliensi, untuk memahami lebih dalam mekanisme yang memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu bekerja dalam situasi stres.

Ucapan terima kasih: Terima kasih kepada partisipan yang telah terlibat dan asisten pengumpulan data.

Pendanaan: Penelitian ini tidak mendapatkan pendanaan dari pihak lain.

Konflik kepentingan: Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Daftar Acuan

Abidin, F., Novita, S., Kustimah, K., Hasyyati, B., Azoma, M., Darmagita, S., Larasati, K., & Millati, A. (2024). Mindful parenting as a mediator in parents' perspective-taking: Exploring the roles of causal attribution and self-compassion. *Psychology Research and Behavior Management, 17*, 249–258. https://doi.org/10.2147/prbm.s445490

Andreou, E., Alexopoulos, E. C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2011). Perceived stress scale: Reliability and validity study in Greece. *International Journal of*

©2025 Rinaldi & Hardika

Environmental Research and Public Health, 8(8), 3287–3298. https://doi.org/10.3390/ijerph8083287

Anggarwati, P. I., & Thamrin, W. P. (2020). Work family-conflict dan psychological well-being pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi, 12*(2), 200-212.

Aurellia, V. S., & Prihastuty, R. (2022). Hubungan beban kerja dengan stres kerja pada wanita peran ganda yang berprofesi sebagai perawat. *Journal of Social and Industrial Psychology, 11*(2), 79-85.

Balogun, A. G. (2019). Work-family conflict and burnout among working mothers: The role of work-family conflict self-efficacy. *Gender and behaviour*, *17*(4), 14224-14236.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173–1182. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173

Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness, 1*(2), 107–120. https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5

Burgdorf, V., Abbott, M. J., & Szabó, M. (2022). A mindful parenting program for parents concerned about child internalizing problems: a randomized controlled feasibility study. *Mindfulness, 13*(2), 430–448. https://doi.org/10.1007/s12671-021-01805-3

B. P. S. (2024). *Perempuan sebagai tenaga profesional - Tabel statistik*. Badan Pusat Statistik Indonesia. https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NDY2IzI=/perempuan-sebagai-tenaga-profesional.html

Centeno, R. P. R., & Fernandez, K. T. G. (2020). Effect of mindfulness on empathy and self-compassion: An adapted mbct program on filipino college students. *Behavioral Sciences, 10*(3), 61. https://doi.org/10.3390/bs10030061

Cheung, R. Y. M., Chan, S. K. C., Chui, H., Chan, W. M., & Ngai, S. Y. S. (2022). Enhancing parental well-being: Initial efficacy of a 21-day online self-help mindfulness-based intervention for parents. *Mindfulness, 13*(11), 2812–2826. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01998-1

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Routledge.

Crandall, A., Deater-Deckard, K., & Riley, A. W. (2015). Maternal emotion and cognitive control capacities and parenting: A conceptual framework. *Developmental Review*, *36*, 105–126. https://doi.org/10.1016/j.dr.2015.01.004

Dissing, A. S., Jørgensen, T. B., Gerds, T. A., Rod, N. H., & Lund, R. (2019). High perceived stress and social interaction behaviour among young adults: A study based on objective measures of face-to-face and smartphone interactions. *PLoS ONE, 14*(7), e0218429. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218429

Donovan, M. O., Pickard, J. A., Herbert, J. S., & Barkus, E. (2022). Mindful parent training for parents of children aged 3–12 years with behavioral problems: A scoping review. *Mindfulness, 13*(4), 801–820. https://doi.org/10.1007/s12671-021-01799-y

©2025 Rinaldi & Hardika

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). 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

Fadhil, A. (2021). *Evaluasi properti psikometris skala psychological well-being (pwb) versi Indonesia. JPTAM*. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1622

Farley, R., De Diaz, N. a. N., Emerson, L. M., Simcock, G., Donovan, C., & Farrell, L. J. (2023). Mindful parenting group intervention for parents of children with anxiety disorders. *Child Psychiatry & Human Development*. https://doi.org/10.1007/s10578-023-01492-2

Febriani, Z., Setyowati, R. B., Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2021). Adaptation of mindfulness in parenting questionnaire (mipq) for parents of children aged 2-12 years. *Psikohumaniora, 6*(2), 137–152. https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.7952

Frech, A., & Damaske, S. (2012). The relationships between mothers' work pathways and physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior, 53*(4), 396–412. https://doi.org/10.1177/0022146512453929

Galanakis, M. J., Palaiologou, A., Patsi, G., Velegraki, I., & Darviri, C. (2016). A literature review on the connection between stress and self-esteem. *Psychology, 07*(05), 687–694. https://doi.org/10.4236/psych.2016.75071

Goodman, W. B., & Crouter, A. C. (2009). Longitudinal associations between maternal work stress, negative work-family spillover, and depressive symptoms. *Family Relations, 58*(3), 245–258. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2009.00550.x

Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness, 7*(3), 700–712. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y

Haggag, A. K., Geser, W., Ostermann, H., & Schusterschitz, C. (2011). Depressive symptoms in mothers: The role of employment and role quality. *Journal of Workplace Behavioral Health*, *26*(4), 313–333. https://doi.org/10.1080/15555240.2011.618432

Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric properties of the perceived stress scale (pss-10) in indonesian version. *JP3I: Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia, 13*(2), 118–129. https://doi.org/10.15408/jp3i.v13i2.35482

Hammarström, A., Lundman, B., & Norberg, A. (2021). The importance of having a paid job. Gendered experiences of health and ill-health in daily life among middle-aged women and men. *BMC Public Health, 21*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-021-12034-7

Hardini, N., Rahayu, M. S., & Khasanah, A. N. (2021). Hubungan mindful parenting dengan psychological well-being pada karyawati bank rakyat indonesia (bri) yang memiliki anak sd kelas 1-3 di masa pandemi covid-19. *Prosiding Psikologi*, 633–639. https://doi.org/10.29313/.v0i0.28521

©2025 Rinaldi & Hardika

Hartati, R. (2024). Psychological well-being pada ibu bekerja . *Innovative: Journal Of Social Science Research, 4*(1), 1544–1555. https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.7986

Huang, F., Wang, H., Wang, Z., Zhang, J., Du, W., Su, C., Jia, X., Ouyang, Y., Wang, Y., Li, L., Jiang, H., & Zhang, B. (2020). Psychometric properties of the perceived stress scale in a community sample of chinese. *BMC Psychiatry, 20*(1), 130. https://doi.org/10.1186/s12888-020-02520-4

Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2021). *Mindful parenting*: Perspectives on the heart of the matter. *Mindfulness, 12*(2), 266–268. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01564-7

Kapoor, V., Yadav, J., Bajpai, L., & Srivastava, S. (2021). Perceived stress and psychological well-being of working mothers during covid-19: A mediated moderated roles of teleworking and resilience. *Employee Relations, 43*(6), 1290–1309. https://doi.org/10.1108/er-05-2020-0244

Kil, H., Shukla, S., & Andrade, B. F. (2022). Mindfulness, parental attributions, and parenting: The moderating role of child mental health. *Mindfulness, 13*(7), 1782–1792. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01916-5

Kunst, L. E., Maas, J., Van Assen, M. a. L. M., Van Der Heijden, W., & Bekker, M. H. J. (2019). Autonomy deficits as vulnerability for anxiety: Evidence from two laboratory-based studies. *Anxiety Stress & Coping, 32*(3), 244–258. https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1580697

Leão, E. R., Fabbro, D. R. D., De Oliveira, R. B., Santos, I. R. D., Da Silva Victor, E., Aquarone, R. L., Andrade, C. B., Ribeiro, V. F., De Oliveira, R. C., Friedlander, R., & Ferreira, D. S. (2017). Stress, self-esteem and well-being among female health professionals: A randomized clinical trial on the impact of a self-care intervention mediated by the senses. *PLoS ONE, 12*(2), e0172455. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172455

Lu, Z., Yan, S., Jones, J., He, Y., & She, Q. (2023). From housewives to employees, the mental benefits of employment across women with different gender role attitudes and parenthood status. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(5), 4364. https://doi.org/10.3390/ijerph20054364

Marcil, L. E., Campbell, J. I., Silva, K. E., Hughes, D., Salim, S., Nguyen, H. T., Kissler, K., Hole, M. K., Michelson, C. D., & Kistin, C. J. (2020). Women's experiences of the effect of financial strain on parenting and mental health. *JOGN Nursing, 49*(6), 581–592. https://doi.org/10.1016/j.jogn.2020.07.002

Marković, S., Kostić, O., Terzić-Supic, Z., Mihajlovic, S. T., Milovanović, J., Radovanovic, S., Zdravković, N., Stojić, V., Jovčić, L., Jocić-Pivač, B., Lučić, A. T., Kostić, M., & Šorak, M. (2024). Exposure to stress and burnout syndrome in healthcare workers, expert workers, professional associates, and associates in social service institutions. *Medicina, 60*(3), 499. https://doi.org/10.3390/medicina60030499

©2025 Rinaldi & Hardika

Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi covid-19. Karya Tulis Ilmiah LP2M UIN SGD Bandung.

Menter, K., Ritchie, T., Ogg, J., Rogers, M., Shelleby, E. C., & Santuzzi, A. M. (2021). Changes in parenting practices during the covid-19 pandemic: Child behavior and mindful parenting as moderators. *Journal of Child and Adolescent Behavior, 9*(2), 132–149. https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1869497

Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies, 27*, 2265–2275. https://doi.org/10.1007/s10826-018-1072-6

Nicolas, M., Martinent, G., Palinkas, L., & Suedfeld, P. (2022). Dynamics of stress and recovery and relationships with perceived environmental mastery in extreme environments. *Journal of Environmental Psychology, 83,* 101853. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101853

Paramita, P., Syahfitri, N., & Nurfajri, A. (2024). Degrees of anxiety in working mothers. *European Journal of Psychological Research*, *11*(3).

Parent, J., McKee, L. G., Rough, J. N., & Forehand, R. (2016). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *44*(1), 191–202. https://doi.org/10.1007/s10802-015-9978-x

Prasetya, A. B., Purnama, D. S., & Prasetyo, F. W. (2020). Validity and reliability of the perceived stress scale with rasch model. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 8*(2). https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i2.17903

Qian, G., Mei, J., Tian, L., & Dou, G. (2021). Assessing mothers' parenting stress: differences between one- and two-child families in china. *Frontiers in Psychology, 11.* https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.609715

Rahmayati, T. E. (2020). Konflik peran ganda pada wanita karier: konflik peran ganda pada wanita karier. *Juripol (Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan), 3*(1), 152-165.

Robinson, L. D., Magee, C., & Caputi, P. (2016). Burnout and the work-family interface: A two-wave study of sole and partnered working mothers. *Career Development International*, *21*(1), 31-44.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Semmer, N. K., Tschan, F., Jacobshagen, N., Beehr, T. A., Elfering, A., Kälin, W., & Meier, L. L. (2019). Stress as offense to self: A promising approach comes of age. *Occupational Health Science, 3*(3), 205–238. https://doi.org/10.1007/s41542-019-00041-5

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/10.1016/j.ijnurstu.2021.103996

©2025 Rinaldi & Hardika

Sinha, S. (2017). Multiple roles of working women and psychological well-being. *Industrial Psychiatry Journal, 26*(2), 171. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_70_16

Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022). How stress-related factors affect mental wellbeing of university students across-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PLoS ONE, 17*(11), e0275925. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925

Sutin, A. R., Luchetti, M., Stephan, Y., Sesker, A. A., & Terracciano, A. (2024). Purpose in life and stress: An individual-participant meta-analysis of 16 samples. *Journal of Affective Disorders, 345*, 378–385. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.10.149

The jamovi project (2024). *Jamovi (Version 2.5) [computer software].* Retrieved from https://www.jamovi.org.

Turpyn, C. C., & Chaplin, T. M. (2015). *Mindful parenting* and parents' emotion expression: Effects on adolescent risk behaviors. *Mindfulness, 7*(1), 246–254. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0440-5

Vernon, J. R. G., & Moretti, M. M. (2022). Parent emotion regulation, mindful parenting, and youth attachment: Direct and indirect associations with internalizing and externalizing problems. *Child Psychiatry & Human Development, 55*(4), 987–998. https://doi.org/10.1007/s10578-022-01446-0

Zahra, C. S. S. A., Sumardiyono, S., & Sari, Y. (2024). Hubungan beban kerja fisik dan kualitas tidur terhadap kelelahan kerja pada pekerja wanita dengan peran ganda di pt iskandartex surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12*(1), 16-27.

Zhang, W., Liu, T., Zhang, S., & Li, X. (2022). The mutual role of *mindful parenting* on parents' subjective well-being and young children's emotional regulation through reducing perceived parenting daily hassles. *Mindfulness, 13*(11), 2777–2787. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01994-5

©2025 Rinaldi & Hardika