

# Parenting self-efficacy sebagai moderator dalam hubungan mindful parenting dan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini

Nazlah Hasni<sup>1\*</sup>, Iswinarti<sup>1</sup>, dan Muhamad Salis Yuniardi<sup>1</sup>

## Abstract

Mothers of young children often experience parenting stress due to physical and emotional demands, lack of experience, and limited personal time. This condition can affect parenting processes and child development during the golden age. To understand how parenting self-efficacy (PSE) can reduce parenting stress through mindful parenting, an analysis was conducted involving 200 mothers with young children. Mindful parenting was measured using the Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ), parenting stress with the Parental Stress Scale (PSS), and PSE with the Self-Efficacy for Parenting Tasks Index (SEPTI). The results showed that PSE moderates the relationship between mindful parenting and parenting stress. The interaction coefficient of 0.0084 with a p-value of 0.024 indicates that higher PSE can strengthen the positive effects of mindful parenting in reducing parenting stress.

## Keywords

Mindful parenting, moderation, parenting self-efficacy, parenting stress

## Pendahuluan

Rentang usia dini (0-6 tahun) merupakan periode penting dalam perkembangan manusia. Pada periode ini, anak mengalami perkembangan pesat di berbagai aspek, termasuk fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Diem-Wille, 2018). Para ahli menyebut masa ini sebagai golden age. Orang tua, terutama ibu, memainkan peran penting dalam mengasuh dan membimbing anak dalam masa ini. Pengasuhan yang diberikan selama masa ini memiliki dampak jangka panjang terhadap pembentukan karakter dan kesehatan mental anak di masa depan.

Namun, tanggung jawab yang besar dalam mengasuh anak usia dini ini sering kali diiringi berbagai tantangan dan kendala yang dapat memicu stres pada orang tua (McMahon & Meins, 2012). Oleh karena itu, ibu dengan anak usia dini termasuk dalam kelompok yang rentan mengalami stres. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa orang tua pada tahap ini sering menghadapi tingkat stres pengasuhan yang tinggi (Nair et al., 2003; Östberg et al., 2007). Kondisi ini diperparah oleh tuntutan pengasuhan yang tinggi, terutama bagi mereka yang belum memiliki pengalaman sebelumnya dalam merawat anak kecil.

Stres pengasuhan sendiri didefinisikan oleh Deater-Deckard (2004) sebagai bentuk proses yang mengakibatkan reaksi psikologis dan fisiologis yang tidak baik yang berasal dari keharusan untuk memenuhi kewajiban sebagai orang tua. Lestari (2012) menambahkan bahwa stres pengasuhan adalah serangkaian proses yang membawa pada kondisi psikologi yang tidak diinginkan yang muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orang tua.

Dampak stres pengasuhan tidak hanya dirasakan oleh ibu, tetapi juga memengaruhi anak (Aisha & Aska, 2022). Ibu yang stres, atau mengalami keadaan di mana kondisi

psikologisnya terganggu, bisa melakukan perbuatan yang dapat membahayakan diri sendiri dan anaknya (McPherson & Turner, 2006). Berbagai laporan media telah mengungkapkan kasus-kasus seperti ini. Sebuah portal online melaporkan bahwa pada 2019 di Penjaringan Jakarta Utara ada seorang ibu terekam CCTV membuang anaknya yang masih balita karena rewel akibat tak bisa buang air kecil. Bahkan ada artikel yang mengabarkan seorang ibu hendak melakukan percobaan pembunuhan pada balitanya, meski akhirnya berhasil dicegah oleh keluarganya.

Ada banyak faktor yang menjadi pemicu stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia dini. Salah satunya adalah perasaan belum siap memiliki anak dan menghadapi tanggungjawab peran sebagai ibu (Saraswati, 2018). Ditambah lagi, tingkah laku balita yang aktif dan membutuhkan perhatian penuh sering kali menjadi tantangan, terutama jika ibu kurang memiliki pengetahuan atau pengalaman mengasuh. Ibu dapat mengalami depresi hingga 1 tahun dengan rentang episode antara 4 minggu hingga 6 bulan, sejak proses melahirkan (Clark et al., 2003). Menguatkan fakta tersebut, National Mental Health Association. (2003) menyebutkan jika tujuh puluh persen di antara para ibu yang baru melahirkan mengalami gangguan psikologis selama lebih kurang 12 bulan. Beberapa artikel bahkan menyebutkan jika kondisi stres tersebut bisa berlanjut hingga sang anak berusia 3 sampai 5 tahun.

Ibu yang mengalami stres, cenderung mengalami penurunan dalam kemampuan mengasuh anaknya (Crnic &

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Malang

## Korespondensi:

\*Nazlah Hasni, Universitas Muhammadiyah Malang  
Email: Nazlahhasni24@gmail.com

Acevedo, 2002). Hal ini dapat mengganggu proses pengasuhan, padahal masa awal kehidupan anak merupakan periode kritis dalam perkembangan manusia yang membentuk dasar kesejahteraan psikologis mereka. Sedangkan pada tahap ini, peran ibu sangat penting dalam memenuhi kebutuhan anak dan membentuk karakter mereka (Lutfatulatifah, 2020). Tentu masalah ini tidak bisa dianggap remeh dan perlu diupayakan solusinya. Apalagi, jumlah ibu yang mengalami stres di tanah air berada pada angka yang cukup meresahkan. Menurut hasil Riskesdas pada tahun 2018, terdapat kejadian gangguan mental emosional di Indonesia dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan sebesar 16% atau 14 juta orang, kemudian di Jawa Tengah terdapat 11% ibu nifas yang mengalami gangguan mental pasca persalinan (Kemenkes, 2018).

Berbagai faktor dapat memengaruhi tingkat stres pengasuhan pada orang tua, baik yang memperkuat maupun melemahkan stres tersebut. Faktor yang memperkuat stres, misalnya, meliputi tekanan sosial, ekspektasi yang tinggi dari lingkungan, atau kurangnya dukungan emosional dari pasangan dan keluarga (Diem-Wille, 2018). Sebaliknya, ada pula faktor yang dapat melemahkan atau mengurangi stres pengasuhan, seperti kesadaran, kemampuan mengelola emosi, memiliki pengetahuan yang memadai tentang pengasuhan, serta dukungan sosial yang baik (Crnic & Acevedo, 2002).

Salah satu pendekatan yang dapat membantu mengurangi stres pengasuhan adalah dengan menerapkan pendekatan *mindful parenting*. Pendekatan ini melibatkan kesadaran dan kemampuan untuk hadir sepenuhnya dalam momen saat bersama anak, menerima tanpa penilaian, serta menanggapi dengan penuh perhatian. Oleh karena itu, pendekatan ini dipandang efektif untuk menciptakan pola hubungan yang lebih sehat antara orang tua dan anak, sehingga menjadi pilihan yang menarik untuk dipertimbangkan. Kiong (2014) juga mengemukakan bahwa di antara berbagai pendekatan pengasuhan yang tersedia, disarankan untuk menerapkan pendekatan *mindful parenting* guna memperkuat hubungan yang lebih kokoh dan nyaman antara orang tua dan anak. Selain itu, beberapa studi yang telah dilakukan, sepakat menunjukkan bahwa praktik *mindful parenting* dapat mengurangi tingkat stres orang tua dan agresi pada anak, meningkatkan perilaku prososial anak, serta meningkatkan kepuasan dalam pengasuhan. Metode ini juga meningkatkan kualitas komunikasi verbal dan nonverbal antara orang tua dan anak. Sofyan (2019) juga melaporkan jika *Mindful parenting* juga dapat membantu orang tua dalam mengasuh anak-anak yang mengalami autisme dan ADHD.

Meski *mindful parenting* telah terbukti menurunkan stres pengasuhan, tetap diperlukan upaya tambahan supaya pendekatan tersebut dapat lebih efektif membantu ibu mengelola stres pengasuhan. Menurut meta analisis yang dilakukan oleh Brown et al. pada intervensi *mindfulness* untuk orang tua menunjukkan bahwa efek *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan memiliki nilai yang bervariasi tetapi cenderung memiliki R<sup>2</sup> di bawah 20%. Maka, peran variabel lain yang bisa berfungsi sebagai moderator perlu dipertimbangkan. Variabel-variabel itu bisa berasal dari faktor eksternal maupun internal. Kedua faktor tersebut, eksternal maupun internal, dapat dioptimalkan keberdayaannya dalam upaya membantu menurunkan stres pada ibu (Aisha & Aska, 2022). Meski demikian, walau faktor eksternal dan internal sama-sama memiliki peran dalam menurunkan stress

pengasuhan pada ibu, namun faktor internal berpeluang besar memiliki pengaruh yang lebih kuat (Fatimah, 2015).

*Parenting self-efficacy* (PSE) merupakan salah satu aspek penting dalam pengasuhan yang berperan besar dalam menentukan keberhasilan orang tua untuk mengelola stres dan menghadapi berbagai tantangan pengasuhan. *Parenting Self-Efficacy* (disingkat PSE) atau kepercayaan diri dalam mengasuh, adalah termasuk faktor internal yang dapat memengaruhi stres pengasuhan orang tua (Fatimah, 2015). PSE, yang merupakan turunan *self-efficacy* secara umum, mengacu pada keyakinan orang tua dalam kemampuannya untuk mengasuh anak dengan efektif. Menurut Bandura (1994), *parenting self-efficacy* adalah keyakinan orang tua terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melakukan tugas yang berhubungan dengan pengasuhan dalam berbagai kondisi. Memperkuat pendapat tersebut, Jones & Prinz (2005) menyatakan bahwa keyakinan diri ini penting bagi orang tua untuk dapat menerapkan strategi pengasuhan yang positif dan konstruktif, serta mengatasi tantangan yang muncul dalam pengasuhan.

Penelitian menunjukkan bahwa PSE yang tinggi, memiliki pengaruh terhadap praktik pengasuhan yang lebih positif, pengurangan stres pengasuhan, kesejahteraan mental ibu yang lebih baik, perkembangan anak yang lebih optimal. Hal ini senada seperti yang diungkapkan oleh Zeb et al. (2021), yang menegaskan bahwa orang tua dengan *self-efficacy* rendah, memiliki kecenderungan untuk mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi dan menunjukkan perilaku yang cenderung defensif serta otoriter. Maka dapat disebutkan jika orang tua dengan PSE tinggi lebih yakin dalam menghadapi tantangan pengasuhan dan lebih mampu mengembangkan strategi yang tepat untuk mengatasi stres.

Beberapa riset membuktikan bahwa *parenting self-efficacy* secara ilmiah dapat menjadi moderator maupun mediator dalam mengatasi berbagai masalah seputar pengasuhan (Albanese et al., 2019). Penelitian yang dilakukan Lesniowska et al. (2016) melaporkan bahwa PSE dapat memediasi hubungan antara kelelahan ibu (*maternal fatigue*) dan disiplin yang terlalu reaktif (*overreactive discipline*). Kemudian penelitian Kong & Yasmin (2022) juga telah membuktikan jika PSE memediasi relasi pola asuh orang tua dan pembelajaran anak usia dini. Sedangkan dalam fungsi moderasi, beberapa penelitian juga telah membuktikan secara empiris bahwa PSE dapat menjadi moderator berbagai persoalan terkait pengasuhan. Cassé et al (2016) menyebutkan bahwa PSE memoderasi hubungan antara ketidakpuasan dalam hubungan pasangan dan keterikatan bayi-ibu. Kemudian ada You & Bae (2024) yang dalam penelitiannya membuktikan efek moderasi dari PSE terhadap hubungan antara temperamen anak dan depresi orang tua.

Berdasar uraian di atas, *Parenting Self-efficacy*, memiliki fungsi penting dalam menurunkan stres pengasuhan. *Mindful Parenting* dan PSE merupakan faktor internal yang dapat berperan menurunkan stress pengasuhan. Hal ini membuat Penulis tertarik melakukan penelitian untuk menyelidiki *parenting self-efficacy* sebagai moderator dalam hubungan *mindful parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini. Penulis berargumen bahwa PSE yang tinggi dapat meningkatkan pengaruh *mindful parenting* untuk menurunkan stres pengasuhan pada ibu. Maka penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki peran

PSE sebagai moderator terhadap hubungan antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia dini. Dengan memahami hubungan kompleks antara *mindful parenting*, *parenting self-efficacy*, dan stres pengasuhan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini. Secara sederhana kerangka berpikir penelitian ini adalah PSE bertindak sebagai moderator, yaitu faktor yang dapat memperkuat atau melemahkan pengaruh *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan.

## Metode

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode penelitian yang bekerja dengan menggunakan statistik atau angka untuk menggambarkan atau menentukan hubungan antara dua variabel atau lebih (Stockemer, 2018). Desain penelitian yang digunakan adalah studi *cross-sectional*, yang dilakukan pada satu waktu tertentu (Wang & Cheng, 2020). Studi ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan data pada satu titik waktu untuk mengevaluasi hubungan antara *mindful parenting*, *parenting stress*, dan *parenting self-efficacy* (PSE). Proses pengambilan data dilakukan selama bulan Juni 2024, dengan menyebarkan kuisioner dalam bentuk *g-form*. Kelompok yang ditentukan sebagai responden penelitian adalah ibu yang memiliki anak berusia dini (1-6) sejumlah 200 ibu di Kota Malang.

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 200 responden penelitian.

### Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, gambaran karakteristik 200 responden dapat dijelaskan sebagai berikut: Mayoritas ibu berusia antara 31-40 tahun (45,5%), diikuti oleh kelompok usia 20-30 tahun (31%) dan 41-50 tahun (23,5%). Sebagian besar anak berada pada rentang usia 37-60 bulan (46%), disusul usia 61-72 bulan (31,5%) dan 12-36 bulan (22,5%). Kemudian untuk jumlah anak, responden dengan tiga anak merupakan kelompok terbesar (40%), diikuti dua anak (24%), empat anak atau lebih (23%), dan satu anak (13%). Untuk status pekerjaan, sebagian besar ibu bekerja (61,5%), sementara sisanya tidak bekerja (38,5%). Sedangkan dari sisi tingkat pendidikan, mayoritas ibu memiliki pendidikan perguruan tinggi (53,5%), sisanya lulusan SMA atau sederajat (46,5%).

### Instrumen Penelitian

Ada 3 variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas (X) yaitu *mindful parenting*, variabel terikat (Y) yaitu stres pengasuhan, variabel Moderasi (M) yaitu *parenting self-efficacy* (PSE). Untuk instrumen penelitian, terdiri dari tiga alat ukur, yaitu *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) dengan nilai *cronbach's alpha* 0.934, *Parental Stress Scale* (PSS) dengan nilai *cronbach's alpha* 0.956, dan *Indeks Self-Efficacy for Parenting Tasks* (SEPTI) dengan *cronbach's alpha* 0,956. MIPQ didesain oleh McCaffrey et al. (2017),

digunakan untuk mengukur praktik parenting yang *mindful*. PSS dikembangkan oleh Berry & Jones (1995) digunakan untuk mengukur tingkat stres dalam pengasuhan. Sedangkan SEPTI, dikembangkan oleh Coleman & Karraker (2000) untuk pengukuran skala parenting *self-efficacy*. Semua alat ukur tersebut telah ada yang menerjemahkan dalam Bahasa Indonesia.

### Analisis Data

Untuk uji moderasi, *Moderated Regression Analysis* (MRA) oleh Hayes (2018) diterapkan dalam penelitian ini untuk menganalisis peran variabel moderasi dalam mempengaruhi hubungan antara variabel independen dan variabel dependen (Preacher & Hayes, 2008).

## Hasil

### Deskripsi Data Penelitian

Untuk hubungan antar variabel dapat dilihat pada Tabel 1. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa *mindful parenting* dan *parenting self-efficacy* saling mempengaruhi satu sama lain dan juga mempengaruhi tingkat stres pengasuhan yang dirasakan ibu.

### Uji hipotesis

hasil analisis regresi dapat dilihat dalam Tabel 2.

Dari hasil analisis didapat nilai koefisien interaksi *mindful parenting* dan *parenting self-efficacy* (X\*M) adalah sebesar ( $\beta=0.008$ ), dengan signifikansi ( $p=0.0240$ ). Hal ini menunjukkan *Parenting Self Efficacy* dapat memoderasi pengaruh *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan. Efek moderasi ini signifikan ( $p = 0.0240$ ), karena kurang dari 0.05. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

## Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa *mindful parenting* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres pengasuhan. Koefisien negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindful parenting* yang diterapkan oleh orang tua, semakin rendah tingkat stres yang mereka rasakan dalam pengasuhan anak. Fakta ini menguatkan data dari penelitian sebelumnya tentang *mindful parenting*. Hasni & Karmiyati (2023) dalam tinjauan sistematiknya melaporkan bahwa dari 16 artikel terpilih untuk direview, yang mana semuanya menyelidiki pengaruh *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan yang dialami orang tua di Indonesia, menunjukkan hasil bahwa *mindful parenting* secara signifikan dapat menurunkan stres pengasuhan pada orang tua dengan berbagai tantangan seperti stres pengasuhan yang dialami oleh ibu bekerja, ibu dengan anak spektrum autisme, ibu dengan anak berkebutuhan khusus, ibu dengan anak retardasi mental, ibu dengan anak yang menderita *cerebral palsy*, ibu dengan anak usia 1-3 tahun dan ibu dengan anak usia 3-6 tahun.

Selanjutnya, *parenting self-efficacy* juga ditemukan memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap Stres Pengasuhan ( $\beta= -0.7317$ ,  $p = 0.0110$ ). Ini menunjukkan bahwa keyakinan orang tua terhadap kemampuan mereka dalam mengasuh anak berkontribusi pada penurunan stres pengasuhan. Literatur sebelumnya menyatakan bahwa orang

**Tabel 1.** Tabel 1. Hubungan Antar Variabel (N=200)

Variabel	Mean	SD	Mindful Parenting	Stres Pengasuhan	Parenting Self- efficacy (Mod)
Mindful Parenting (X)	78.97	12.18	1		
Stres Pengasuhan (Y)	61.58	6.98	0.867	1	
Parenting Self- efficacy (Mod)	144.46	10.21	0.450	0.496	1

**Tabel 2.** Tabel 2. Uji Hipotesis

Variabel	$\beta$	Se	t	p	R- square
Mindful Parenting	-1.0940	0.5333	-2.0513	0.0416	0.062
Parenting Self- efficacy	-0.7317	0.2852	-2.5657	0.0110	0.086
Moderating (int_1)	0.0084	0.0037	2.2744	0.0240	0.0857

tua dengan *self-efficacy* rendah, memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi, menunjukkan perilaku yang lebih defensif dan mengendalikan (Zeb et al. , 2021). Orang tua yang memiliki tingkat *parenting self-efficacy* yang tinggi cenderung merasa lebih percaya diri dan kompeten dalam menghadapi tantangan pengasuhan, sehingga mengurangi tekanan yang mereka rasakan. Keyakinan ini memungkinkan mereka untuk mengatasi situasi yang sulit dengan lebih efektif dan mengurangi dampak negatif dari stres pengasuhan.

Temuan dalam penelitian ini tentu menguatkan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *parenting self-efficacy*, atau keyakinan diri orang tua dalam kemampuan mengasuh anak Bandura (1994); De Montigny & Lacharité (2005) memiliki pengaruh langsung terhadap stres pengasuhan (Henrich & Holmes , 2005). Dengan kata lain, orang tua yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan mereka dalam mengasuh cenderung mengalami tingkat stres pengasuhan yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan *self-efficacy* orang tua dalam mendukung pengasuhan yang lebih sehat dan mengurangi tekanan emosional yang dihadapi dalam peran tersebut. Orang tua dengan *self-efficacy* tinggi lebih mampu menghadapi tantangan pengasuhan, lebih percaya diri dalam menyelesaikan masalah dan menemukan solusi kreatif untuk situasi yang sulit, mengelola emosi anak, lebih tenang dan sabar dalam menghadapi perilaku anak yang menantang, sehingga dapat mengurangi stres dan kecemasan, lebih komunikatif dan suportif, membangun hubungan yang kuat dan aman dengan anak, yang dapat membantu mengurangi stres pengasuhan (Coleman & Karraker , 2000). Orang tua dengan *self-efficacy* tinggi umumnya merasa lebih bahagia dan puas dengan peran mereka sebagai orang tua (McPherson & Turner , 2006).

*Parenting Self-efficacy* (PSE) yang tinggi dapat membantu orang tua untuk menetapkan ekspektasi yang realistis dengan menumbuhkan pemahaman yang lebih baik tentang kemampuan dan keterbatasan anak, sehingga tidak mudah frustrasi ketika anak tidak sesuai ekspektasi dan tidak mudah menyalahkan diri sendiri atas kesalahan atau kegagalan dalam pengasuhan (Gable & Conger , 2007; Rahmawati & Ratnaningsih , 2020). Tak hanya itu, orang tua juga lebih terbuka untuk mencari dukungan dari pasangan, keluarga, atau profesional ketika mengalami kesulitan.

Selanjutnya, analisis interaksi menunjukkan bahwa *parenting self-efficacy* memoderasi hubungan antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan secara signifikan. Maka

moderasi pada penelitian ini berarti bahwa *parenting self- efficacy* mempengaruhi kekuatan dan arah hubungan antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan. Ini berarti bahwa peningkatan dalam rasa percaya diri orang tua terhadap kemampuan mereka dalam mengasuh anak berkaitan dengan penurunan stres pengasuhan. Secara spesifik, setiap peningkatan satu unit dalam *parenting self efficacy* dikaitkan dengan penurunan unit dalam stres pengasuhan, dengan asumsi bahwa tingkat *mindful parenting* tetap konstan. Fakta ini semakin menguatkan pernyataan Albanese et al. (2019), yang menyebutkan bahwa banyak riset membuktikan jika *parenting self-efficacy* secara ilmiah dapat menjadi moderator maupun mediator dalam mengatasi berbagai masalah seputar pengasuhan.

Analisis *conditional effects* pada tingkat PSE yang lebih tinggi, menunjukkan bahwa *mindful parenting* memiliki efek pengurangan stres yang signifikan dan lebih besar. Jadi, dampak pengurangan stres ini lebih besar pada orang tua dengan tingkat PSE yang lebih tinggi. Kemudian, pada tabel 3 yang memaparkan *path effect*, juga tampak data yang dapat menguatkan penjelasan mengenai peran moderasi dari *parenting self-efficacy*. Pertama, untuk pengaruh variabel *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan dapat dijelaskan oleh tingkat *mindful parenting* yang diterapkan oleh orang tua. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan, di mana tingkat perhatian penuh dan kesadaran orang tua dalam pengasuhan berkontribusi terhadap variasi dalam tingkat stres yang mereka rasakan.

Kedua, untuk interaksi kombinasi *mindful parenting* dan *parenting self- efficacy*, dari nilai R<sup>2</sup> yang didapat, menunjukkan bahwa dapat dijelaskan oleh kombinasi *mindful parenting*, *parenting self- efficacy*, dan interaksi antara keduanya. Memang, nilai koefisien moderasi yang kecil menunjukkan bahwa meskipun signifikan, efek moderasi ini mungkin tidak terlalu besar dalam praktiknya. Walau demikian tetap bisa dinyatakan bahwa pendekatan yang menggabungkan peningkatan dalam kedua aspek, yaitu *mindful parenting* dan *parenting self-efficacy*, dapat berkontribusi secara signifikan terhadap pengurangan stres pengasuhan. Maka, hal ini sesuai dengan apa yang ditulis Albanese et al. (2019) yang menyatakan bahwa sejak kemunculannya, PSE telah direkomendasikan dalam banyak literatur sebagai salah satu intervensi klinis yang penting dalam mengurai masalah pengasuhan.

## Kesimpulan

Penelitian ini mengkonfirmasi bahwa *parenting self-efficacy* dapat berperan sebagai moderator yang signifikan dalam hubungan *mindful parenting* dan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki usia dini. Intervensi yang berfokus pada peningkatan *mindful parenting* dan *parenting self-efficacy* dapat dikembangkan untuk membantu mengurangi stres pengasuhan, terutama pada ibu dengan anak usia dini.

## References

- Aisha, D., & Aska, W. U. (2022). Tingkat stres pengasuhan pada Ibu di Desa Waluya Kabupaten Karawang. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan*, 2(2), 96–103. <https://doi.org/10.55606/cendekia.v2i2.309>
- Albanese, A. M., Russo, G. R., & Geller, P. A. (2019). The role of parental self-efficacy in parent and child well-being: A systematic review of associated outcomes. *Child: Care, Health and Development*, 45(3), 333–363. <https://doi.org/10.1111/cch.12661>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In *Encyclopedia of Human Behavior* (hal. 71–81). New York: Academic Press.
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Cassé, J. F. H., Oosterman, M., & Schuengel, C. (2016). Parenting self-efficacy moderates linkage between partner relationship dissatisfaction and avoidant infant–mother attachment: A dutch study. *Journal of Family Psychology*, 30(8), 935–943. <https://doi.org/10.1037/fam0000247>
- Clark, R., Tluczek, A., & Wenzel, A. (2003). Psychotherapy for postpartum depression: A preliminary report. *American Journal of Orthopsychiatry*, 73(4), 441–454. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.73.4.441>
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (2000). Parenting self-efficacy among mothers of school-age children: Conceptualization, measurement, and correlates. *Family Relations*, 49(1), 13–24. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2000.00013.x>
- Crníc, K., & Acevedo, M. (2002). Everyday stresses and Parenting. In *Handbook of Parenting Volume 5 Practical Issues in Parenting* (Vol. 5, hal. 243–269). London: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Diambil dari [https://www.researchgate.net/publication/232498354\\_Everyday\\_stresses\\_and\\_parenting](https://www.researchgate.net/publication/232498354_Everyday_stresses_and_parenting)
- De Montigny, F., & Lacharité, C. (2005). Perceived Parental Efficacy: Concept Analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 49(4), 387–396. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03302.x>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. New Haven: Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/yale/9780300103939.001.0001>
- Dabrowska, A., & 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*.
- Diem-Wille, G. (2018). *Latency: The Golden Age of Childhood*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429445415>
- Fatimah, S. (2015). Pengaruh parenting self-efficacy dan dukungan sosial terhadap parenting stress pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus (UIN Syarif Hidayatullah). UIN Syarif Hidayatullah. Diambil dari <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/41351>
- Gable, & Conger. (2007). Positive Parenting Practices and Children's Adjustment: A Developmental Perspective. In *Handbook of Parenting* (hal. 323–354). Mahwah: Erlbaum.
- Hasni, N., & Karmiyati, D. (2023). Pengaruh Mindful Parenting dalam Menurunkan Stres Pengasuhan: Tinjauan Sistematis. *Flourishing Journal*, 3(12), 526–535. <https://doi.org/10.17977/um070v3i122023p526-535>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (2nd ed.). Guilford Press.
- Henrich, & Holmes. (2005). Parental Self-Efficacy Beliefs and Parenting Practices: A Test of the Mediational Model Using Structural Equation Modeling. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(2), 247–261.
- Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005). Potential Roles of Parental Self-Efficacy in Parent and Child Adjustment: A Review. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341–363. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004>
- Kiong, M. (2014). *Mindfull Parenting*. Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Bekerja sama dengan Yayasan EMKA.
- Kong, C., & Yasmin, F. (2022). Impact of Parenting Style on Early Childhood Learning: Mediating Role of Parental Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.928629>
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Lesniowska, R., Gent, A., & Watson, S. (2016). Maternal Fatigue, Parenting Self-Efficacy, and Overreactive Discipline During the Early Childhood Years: A Test of A Mediation Model. *Clinical Psychologist*, 20(3), 109–118. <https://doi.org/10.1111/cp.12056>
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Lutfatulatifah, L. (2020). Dominasi Ibu dalam Peran Pengasuhan Anak di Benda Kerep Cirebon. *Equalita: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 2(1), 67–73. <https://doi.org/10.24235/equalita.v2i1.7057>
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of a Measure of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 8(1), 232–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7>
- McMahon, C. A., & Meins, E. (2012). Mind-Mindedness, Parenting Stress, and Emotional Availability in Mothers of Preschoolers. *Early Childhood Research Quarterly*, 27(2), 245–252. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2011.08.002>
- McPherson, & Turner. (2006). Parenting Self-Efficacy, Perceived Stress, and Parenting Satisfaction Among Low-Income Single Mothers. *Journal of Family Issues*, 27(1), 101–120.
- Nair, P., Schuler, M. E., Black, M. M., Kettinger, L., & Harrington, D. (2003). Cumulative Environmental Risk in Substance Abusing Women: Early Intervention, Parenting Stress, Child Abuse Potential and Child Development. *Child Abuse & Neglect*, 27(9), 997–1017. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(03\)00169-8](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(03)00169-8)
- National Mental Health Association. (2003). *Recognizing Postpartum Depression*. Diambil 9 September 2024, [nmha.org/website/fromwww.nmha.org](https://www.nmha.org/website/fromwww.nmha.org)

- Östberg, M., Hagekull, B., & Hagelin, E. (2007). Stability and Prediction of Parenting Stress. *Infant and Child Development*, 16(2), 207–223. <https://doi.org/10.1002/icd.516>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and Comparing Indirect Effects in Multiple Mediator Models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Rahmawati, R. A., & Ratnaningsih, I. Z. (2020). Hubungan antara Parenting Self-Efficacy dan Konflik Pekerjaan-Keluarga pada Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar di PT. “X” Cirebon. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 582–590. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21681>
- Saraswati, D. E. S. (2018). Faktor yang Berpengaruh terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Journal of Health Sciences*, 11(2), 130–139. <https://doi.org/10.33086/jhs.v11i2.105>
- Sofyan, I. (2019). Mindful Parenting: Strategi Membangun Pengasuhan Positif dalam Keluarga. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1(2), 41–47. <https://doi.org/10.26555/jecce.v1i2.241>
- Stockemer, D. (2018). Quantitative Methods for the Social Sciences: A Practical Introduction with Examples in SPSS and Stata. In *Quantitative Methods for the Social Sciences: A Practical Introduction with Examples in SPSS and Stata*. Switzerland: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-99118-4>
- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-Sectional Studies: Strengths, Weaknesses, and Recommendations. *CHEST*, 158(1), S65–S71. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012>
- You, J.-H., & Bae, S.-M. (2024). The Moderating Effect of Parenting Efficacy on the Relationship Between Child’s Temperament and Parental Depression. *Children and Youth Services Review*, 157, 107403. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107403>
- Zeb, S., Akbar, A., Gul, A., Haider, S. A., Poulouva, P., & Yasmin, F. (2021). Work–Family Conflict, Emotional Intelligence, and General Self-Efficacy Among Medical Practitioners During the COVID-19 Pandemic. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1867–1876. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S333070>