

MINDFULNESS PARENTING DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES PENGASUHAN IBU BEKERJA DI DINAS KESEHATAN KOTA DENPASAR

Luh Putu Okta Kusumadewi^{1*}, Nice Maylani Asril², Putu Aditya Antara³

^{1,2,3}Pendidikan Anak Usia Dini, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia
okta.kusumadewi@student.undiksha.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Ibu bekerja di sektor kesehatan kerap menanggung beban ganda yang memicu stres pengasuhan. Penelitian dijalankan dengan pendekatan kuantitatif berdesain korelasional ex post facto. Dari populasi yang berjumlah 521 pegawai dan tersebar pada 13 satuan kerja, terjaring 227 ibu pekerja yang mengasuh anak rentang usia 2 sampai 6 tahun, ditentukan via teknik *proportionate quota sampling* dan rumus Slovin. Tiga alat ukur dimanfaatkan, yakni *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ), kuesioner dukungan sosial yang merujuk kerangka House (1981), serta *Parental Stress Scale* (PSS) yang telah diadaptasi ke versi Indonesia. Analisis regresi linear berganda. Hasil studi menunjukkan bahwa *mindfulness parenting* berhubungan negatif dan signifikan dengan stres pengasuhan ($\beta = -0,037$; sig. = 0,007), demikian pula dukungan sosial ($\beta = -0,041$; sig. = 0,035); secara simultan keduanya berhubungan signifikan dengan stres pengasuhan ($F = 1,141$; sig. = 0,014; $R^2 = 0,530$) dengan sumbangan efektif sebesar 53%. Temuan ini menegaskan bahwa *mindfulness parenting* berperan sebagai mekanisme proteksi internal melalui regulasi emosi, sedangkan dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* eksternal yang melengkapinya. Implikasi praktisnya, instansi perlu mengintegrasikan pelatihan *mindfulness parenting* dan penguatan jejaring dukungan sosial dalam program kesejahteraan pegawai bagi ibu bekerja.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; Ibu Bekerja; Mindfulness Parenting; Stres Pengasuhan.

Abstract: Working mothers in the health sector often shoulder a dual burden that triggers parenting stress. Employing a quantitative methodology, the investigation adopted an ex post facto correlational framework. From a population of 521 employees distributed across 13 work units, 227 working mothers raising children between 2 and 6 years of age were selected through proportionate quota sampling using the Slovin formula. Three measurement tools were administered: the Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ), a social support questionnaire derived from House's (1981) framework, and the Indonesian adaptation of the Parental Stress Scale (PSS). The findings revealed that mindfulness parenting was significantly and negatively related to parenting stress ($\beta = -0.037$; sig. = 0.007), as was social support ($\beta = -0.041$; sig. = 0.035); jointly, both variables were significantly related to parenting stress ($F = 1.141$; sig. = 0.014; $R^2 = 0.530$) with an effective contribution of 53%. The findings underscore the importance of designing employee welfare initiatives that integrate mindfulness parenting training with the reinforcement of social support networks as a strategy to alleviate parenting stress among working mothers.

Keywords: Mindfulness Parenting; Parenting Stress; Social Support; Working Mothers.



Article History:

Received: 28-04-2026
Revised : 11-05-2026
Accepted: 07-08-2026
Online : 29-08-2026



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Pergeseran peran perempuan dalam masyarakat modern ditandai dengan meningkatnya partisipasi mereka di dunia kerja. Badan Pusat Statistik (2025) melaporkan capaian partisipasi pekerja perempuan secara nasional mencapai 55,4%, dengan komposisi terbesar berasal dari ibu yang memiliki anak usia prasekolah dan sekolah dasar (Badan Pusat Statistik, 2025). Di Provinsi Bali, jumlah angkatan kerja pada Agustus 2024 mencapai 2,71 juta orang dengan Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) sebesar 77,37% angka yang berada di atas rerata nasional (BPS Provinsi Bali, 2024). Sebagai pusat pemerintahan provinsi, Kota Denpasar mencatat tingkat keterlibatan perempuan dalam pekerjaan formal yang tinggi, khususnya pada sektor pemerintahan, pendidikan, dan kesehatan. Salah satu instansi dengan dominasi pegawai perempuan adalah Dinas Kesehatan Kota Denpasar, dengan komposisi 70% perempuan dari 1.608 pegawai, 90% di antaranya sudah berkeluarga dan separuhnya merawat anak usia dini (Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2024). Kondisi ini menempatkan ibu bekerja di sektor kesehatan pada posisi rentan mengalami *double* hingga *triple burden*, terlebih dalam konteks budaya Bali yang menuntut keterlibatan dalam kegiatan adat seperti menyama braya.

Stres pengasuhan (*parenting stress*) merupakan respons psikologis negatif yang muncul ketika tuntutan pengasuhan melampaui sumber daya yang dimiliki orang tua (Abidin, 1992; Deckard, 2004). Pada ibu bekerja, stres pengasuhan kerap diperkuat oleh tumpang tindih peran profesional dan domestik. Selain itu konflik kerja-keluarga (*work-family conflict*) berhubungan positif dengan derajat stres dan pola pengasuhan yang kurang adaptif (Hosokawa & Katsura, 2021). Stres pengasuhan kronis tidak hanya berdampak pada kesehatan mental ibu, tetapi juga pada perkembangan sosio-emosional dan perilaku anak (Spinelli et al., 2020; Yıldız & Uzundağ, 2024). Pada ibu pekerja sektor kesehatan, dampak ini diperberat oleh tekanan emosional dan beban kerja yang meningkat pasca-pandemi (Marković et al., 2024).

Mindfulness parenting didefinisikan sebagai aktivitas memusatkan atensi secara penuh, dilandasi kesadaran dan penerimaan bebas penghakiman ketika mendampingi anak (Duncan et al., 2009). Pendekatan ini melibatkan lima dimensi inti, yakni mendengarkan dengan penuh perhatian, penerimaan diri dan anak, kesadaran emosional, regulasi diri, serta belas kasih dalam pengasuhan (Ahemaitijiang et al., 2021). Sementara itu, dukungan sosial dipahami sebagai sumber daya interpersonal yang berfungsi melindungi individu dari konsekuensi negatif stres melalui *buffering effect* (Cohen & Wills, 1985). Dukungan sosial mencakup empat dimensi pokok emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan yang dapat berasal dari pasangan, keluarga, sahabat, maupun rekan kerja (House, 1981; Sarafino & Smith, 2014). Kedua konstruk ini secara konseptual berperan komplementer: *mindfulness parenting* bekerja melalui jalur

internal (regulasi diri), sedangkan dukungan sosial bekerja melalui jalur eksternal (sumber daya lingkungan).

Sejumlah studi terdahulu telah menelaah hubungan *mindfulness parenting* dengan stres pengasuhan. Meta-analisis terhadap 11 *randomized controlled trials* yang melibatkan 1.340 partisipan menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness parenting* efektif menekan stres pengasuhan dengan ukuran efek moderat hingga besar (Shorey & Ng, 2021). Tinjauan sistematis melaporkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* empat hingga sembilan sesi menghasilkan efek positif terhadap penurunan stres pengasuhan (Burgdorf et al., 2019). Pada konteks Indonesia, hasil kajian menemukan kontribusi signifikan *mindful parenting* terhadap penurunan stres pengasuhan ibu bekerja Srifianti et al. (2022), sedangkan temuan lain mengonfirmasi korelasi negatif antara *mindfulness parenting* dan kecemasan ibu pegawai negeri sipil (Rinaldi & Hardika, 2025).

Kajian terdahulu terkait dukungan sosial juga konsisten menunjukkan peran protektifnya. Kajian terdahulu menemukan bahwa dukungan dari pasangan dan keluarga memoderasi konsekuensi stres serta menurunkan kecemasan ibu (Racine et al., 2019). Selain itu ditemukan juga bahwa dukungan keluarga menekan stres melalui peningkatan efikasi diri, terbentuknya pola asuh positif, dan tumbuhnya resiliensi (Carvalho et al., 2025). temuan relevan juga menjelaskan bahwa dukungan sosial meredam dampak tekanan finansial terhadap gejala depresi dan stres pengasuhan (Lee & Lee, 2024). Kajian lain yang serupa juga menambahkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai moderator antara stres pengasuhan dan kontrol diri anak (Yıldız & Uzundağ, 2024). Di Indonesia, penelitian relevan memperoleh bukti empiris berupa korelasi negatif antara resiliensi yang banyak dibentuk oleh dukungan sosial dengan stres pengasuhan ibu bekerja semasa pandemi (Syifa & Mustikasari, 2023).

Pada konteks lokal Bali, penelitian terdahulu menegaskan adanya hubungan negatif antara *mindfulness trait* ibu dengan stres pengasuhan dan masalah perilaku anak prasekolah (Asril, 2024; Asril & Handayani, 2023). Hal ini sejalan dengan filosofi *Pawongan* dalam *Tri Hita Karana* yang menekankan harmoni antarmanusia sebagai sumber dukungan psikososial. Pada ibu pekerja sektor kesehatan, riset terdahulu menemukan bahwa dukungan atasan dan kondisi tempat kerja berkontribusi terhadap pengasuhan sensitif melalui mediasi kesehatan mental ibu (Yao et al., 2025). Temuan relevan lain menunjukkan peran mediasi *mindful parenting* dan *co-parenting* terhadap *parental burnout* Taştekin et al. (2025), sementara temuan lain juga menegaskan bahwa lewat *Actor-Partner Interdependence Model* mengungkap bahwa stres pengasuhan pada satu orang tua merembet pada pasangannya (Yan et al., 2023).

Kendati telah cukup banyak penelitian menelaah *mindfulness parenting* dan dukungan sosial secara terpisah, riset yang menganalisis keduanya secara simultan masih sangat terbatas, terutama pada populasi ibu pekerja sektor kesehatan di Indonesia. Sebagian besar studi terdahulu juga lebih banyak menyorot populasi orang tua secara umum tanpa mempertimbangkan kekhasan beban kerja sektor kesehatan pasca-pandemi serta dimensi sosio-kultural masyarakat Bali. Kesenjangan inilah yang menjadi pijakan penelitian ini. Atas dasar tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis: (1) hubungan *mindfulness parenting* dengan stres pengasuhan; (2) hubungan dukungan sosial dengan stres pengasuhan; serta (3) hubungan simultan *mindfulness parenting* dan dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada ibu pekerja Dinas Kesehatan Kota Denpasar. Hasil penelitian diharapkan memperkaya pemahaman teoretis mengenai mekanisme proteksi psikologis pada ibu bekerja sekaligus menjadi rujukan empiris untuk merancang program intervensi penurunan stres pengasuhan.

B. METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif dipilih sebagai metode kerja kajian ini, dengan rancangan korelasional yang diklasifikasikan ke dalam jenis *ex post facto*, yakni jenis riset yang menyelidiki fenomena yang sudah berlangsung sambil melacak akar penyebabnya (Sugiyono, 2022). Alasan pemilihan rancangan korelasional ialah untuk menelusuri kaitan antarvariabel: *mindfulness parenting* sebagai variabel X_1 , dukungan sosial sebagai variabel X_2 , dan stres pengasuhan sebagai variabel Y , pada populasi ibu pekerja Dinas Kesehatan Kota Denpasar. Adapun pelaksanaan kegiatan penelitian dilaksanakan kurun Februari sampai dengan April 2026, mengambil lokasi di lingkungan Dinas Kesehatan Kota Denpasar yang membawahi 13 satuan kerja, antara lain kantor Dinas Kesehatan, sebelas UPTD Puskesmas, dan RSUD Wangaya.

Cakupan populasi mencakup seluruh ibu yang berstatus pekerja dan memiliki anak usia 2–6 tahun di lingkungan Dinas Kesehatan Kota Denpasar, dengan total mencapai 521 orang. Untuk kriteria inklusi, ditetapkan beberapa syarat: (1) responden merupakan ibu kandung yang anaknya berusia 2–6 tahun; (2) berstatus pekerja aktif, baik sebagai ASN, PPPK, maupun pegawai kontrak; (3) terlibat secara langsung pada kegiatan pengasuhan harian; dan (4) menyetujui penandatanganan *informed consent* sekaligus mengisi kuesioner secara penuh. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup ibu yang tempat tinggalnya berbeda dengan anaknya, ibu yang sedang menempuh cuti dengan durasi melebihi tiga bulan ketika periode pengumpulan data, dan ibu yang anaknya menyandang gangguan perkembangan tingkat berat. Penetapan ukuran sampel dijalankan menggunakan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh angka 227 responden. Demi memastikan agar sampel terdistribusi secara

representatif di setiap satuan kerja, diaplikasikan pula teknik *proportionate quota sampling*.

Untuk pengambilan data, kuesioner dimanfaatkan dan diedarkan via Google Form. Tiga alat ukur yang sudah teruji validitasnya dilibatkan dalam kajian ini. Alat ukur pertama adalah *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) McCaffrey et al. (2017), yang versi Bahasa Indonesianya (MIPQ-Ind) Febriani et al. (2021), kuesioner ini terdiri dari 28 butir pernyataan yang terbagi ke dalam dua dimensi, *Being in the Moment with Child* (16 butir) dan *Mindful Discipline* (12 butir), serta menggunakan pengukuran skala Likert empat poin (1 = jarang sekali; 4 = hampir selalu). Alat ukur kedua adalah kuesioner dukungan sosial yang dirancang merujuk konsep House (1981) dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) versi Zimet et al. (1988) House (1981); Zimet et al. (1988), kuesioner ini berisi 24 butir guna mengukur empat dimensi dukungan (yaitu emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional), dengan skala Likert lima poin. Alat ukur ketiga yaitu *Parental Stress Scale* (PSS) versi Indonesia hasil adaptasi Kumalasari et al. (2022), kuesioner ini memiliki 15 butir dengan dua dimensi yakni *Pleasure* (kepuasan dalam pengasuhan; 6 butir) serta *Strain* (beban dalam pengasuhan; 9 butir).

Analisis data ditempuh lewat tiga rangkaian langkah. Langkah awal yaitu menjalankan analisis statistik deskriptif untuk memetakan karakteristik responden beserta distribusi tiap variabel. Langkah berikutnya berupa pelaksanaan uji prasyarat analisis, di antaranya uji normalitas via *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas via *Test for Linearity*, dan uji multikolinearitas yang berpatokan pada nilai *Tolerance* beserta *Variance Inflation Factor* (VIF). Langkah terakhir yaitu pengujian hipotesis dengan teknik regresi linear berganda; di sini uji t difungsikan untuk hipotesis parsial dan uji F untuk hipotesis simultan, sementara koefisien determinasi (R^2) berperan sebagai pengukur sumbangan variabel bebas atas variabel terikat. Seluruh prosedur statistik diolah dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 (Pallant, 2020).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Variabel Penelitian

Tabel 1 di bawah ini merangkum hasil pengolahan statistik deskriptif untuk ketiga variabel yang ditelaah. Pada variabel *mindfulness parenting*, nilai rerata yang dicatatkan adalah 89,54 dengan SD 15,84. Variabel dukungan sosial memperoleh nilai rata-rata 100,41 dengan SD 11,80, dan untuk variabel stres pengasuhan, rerata yang diperoleh ialah 46,97 dengan SD 6,66.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Statistik	N	Mindfulness Parenting	Dukungan Sosial	Stres Pengasuhan
Mean	227	89,54	100,41	46,97
Std. Deviasi	227	15,84	11,80	6,66
Minimum	227	56	69	29
Maksimum	227	112	116	66
Median	227	93,00	102,00	45,00

Apabila ditinjau dari hasil kategorisasi, mayoritas ibu pekerja menempati level *mindfulness parenting* pada tingkatan sedang (64,3%; n = 146); pola serupa juga terlihat untuk dukungan sosial yang berada pada tingkatan sedang (58,6%; n = 133), dan stres pengasuhan yang sebagian besar bertaraf sedang (78,0%; n = 177). Kendati demikian, perlu digarisbawahi bahwa terdapat 14,1% ibu (n = 32) yang termasuk kategori stres pengasuhan tinggi, dan kelompok ini perlu memperoleh atensi tersendiri.

2. Uji Prasyarat Analisis

Pengujian dengan *Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai signifikansi 0,071 (>0,05); ini bermakna bahwa data residual telah memenuhi asumsi distribusi normal. Lalu, pada pengujian linearitas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,049 baik bagi keterhubungan *mindfulness parenting* dengan stres pengasuhan, maupun bagi keterhubungan dukungan sosial dengan stres pengasuhan; hal ini bermakna bahwa keterhubungan antarvariabel tergolong linear. Sementara itu, dari pengujian multikolinearitas didapati nilai *Tolerance* 0,362 (>0,10) serta VIF 1,105 (<10) untuk dua variabel bebas yang ada, sehingga gejala multikolinearitas tidak ditemukan. Berbekal seluruh hasil tersebut, semua asumsi klasik regresi linear berganda telah terpenuhi sehingga model dapat dilanjutkan ke fase pengujian hipotesis.

3. Hasil Uji Hipotesis

Tahap pengujian hipotesis dilaksanakan via teknik regresi linear berganda, dengan ringkasan hasil tersaji pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Model	B	Std. Error	t	Sig.
Konstanta	42,330	5,047	8,387	0,000
Mindfulness Parenting (X ₁)	-0,037	0,083	-0,442	0,007
Dukungan Sosial (X ₂)	-0,041	0,066	-0,629	0,035
F = 1,141; sig. F = 0,014; R = 0,728; R ² = 0,530; Adjusted R ² = 0,521				

Adapun bentuk persamaan regresi yang dihasilkan ialah $\hat{Y} = 42,330 - 0,037X_1 - 0,041X_2$. Pengujian terhadap hipotesis pertama membuktikan bahwa *mindfulness parenting* memiliki keterhubungan negatif yang

bermakna terhadap stres pengasuhan ($\beta = -0,037$; sig. = $0,007 < 0,05$); konsekuensinya H_1 diterima. Pada hipotesis kedua, dukungan sosial juga terbukti memiliki keterhubungan negatif yang bermakna dengan stres pengasuhan ($\beta = -0,041$; sig. = $0,035 < 0,05$), sehingga H_2 pun diterima. Hipotesis ketiga membuktikan bahwa secara berbarengan, kedua variabel ini berkaitan signifikan dengan stres pengasuhan ($F = 1,141$; sig. = $0,014 < 0,05$); dengan kata lain H_3 diterima. Adapun nilai koefisien determinasi (R^2) yang besarnya 0,530 mengisyaratkan bahwa kontribusi gabungan dari *mindfulness parenting* beserta dukungan sosial mencapai 53% atas variasi stres pengasuhan, dengan sisanya sebesar 47% dipengaruhi oleh variabel-variabel di luar lingkup model.

4. Hubungan *Mindfulness Parenting* dengan Stres Pengasuhan

Temuan negatif yang signifikan antara *mindfulness parenting* dengan stres pengasuhan dapat diinterpretasikan melalui kerangka teoretis tentang *mindful parenting* (Duncan et al., 2009). Praktik kesadaran penuh meningkatkan kapasitas ibu untuk meregulasi reaktivitas emosional, menerima tantangan pengasuhan tanpa penghakiman, dan merespons perilaku anak secara lebih reflektif. Mekanisme inilah yang menurunkan persepsi tekanan pengasuhan harian (*perceived parenting daily hassles*), (Zhang et al., 2022). Pada ibu bekerja sektor kesehatan, praktik *mindfulness* memberikan kontribusi tambahan dengan memisahkan stres pekerjaan dari interaksi pengasuhan sehingga efek *spillover* negatif dari ranah profesional ke domestik dapat diminimalkan (Cooklin et al., 2015).

Konsistensi temuan ini dengan meta-analisis dan tinjauan sistematis yang memperkuat keberlakuan hubungan tersebut pada beragam konteks budaya (Burgdorf et al., 2019; Shorey & Ng, 2021). Kontribusi spesifik penelitian ini terletak pada konfirmasi keberlakuan model *mindfulness parenting* di kalangan ibu pekerja sektor kesehatan Indonesia dengan kekhasan beban budaya Bali. Temuan ini juga selaras dengan riset lokal yang menegaskan peran *mindfulness trait* pada ibu Bali dalam menekan stres pengasuhan, sekaligus mengisi kesenjangan empiris yang masih jarang menyentuh populasi profesional kesehatan di Bali (Asril & Handayani, 2023).

5. Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Pengasuhan

Hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres pengasuhan selaras dengan kerangka *buffering effect* Cohen & Wills (1985), dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga yang melindungi individu dari konsekuensi negatif stres melalui jalur *main effect* (sumbangan langsung pada kesejahteraan) dan *buffering effect* (perlindungan saat stres melonjak). Selain itu juga pentingnya dukungan pasangan dan keluarga sebagai moderator stres; peningkatan dukungan sosial berbanding terbalik dengan stres dan kecemasan ibu (Racine et al., 2019). Carvalhais dkk. (2025) menjelaskan jalur psikososialnya: dukungan sosial menurunkan stres

melalui penguatan efikasi diri, terbentuknya pola asuh positif, dan tumbuhnya resiliensi (Carvalhais et al., 2025).

Sumbangan terbesar dalam penelitian ini tampaknya berasal dari dukungan pasangan yang menjelaskan bahwa dukungan pasangan berkaitan signifikan dengan rendahnya *parental burnout* (Lebert-Charron et al., 2022). Dukungan instrumental misalnya pembagian beban rumah tangga mengurangi beban objektif, sedangkan dukungan emosional menghadirkan kenyamanan psikologis (Stapleton et al., 2012). Temuan relevan menemukan bahwa dukungan pasangan dan organisasi berkontribusi besar dalam meminimalkan konflik kerja-keluarga (Aycan & Eskin, 2005). Pada konteks budaya Bali, dukungan sosial mempunyai dimensi yang lebih berlapis berkat keberadaan keluarga besar dan tradisi *menyama braya*. Konsep *Pawongan* dalam filosofi *Tri Hita Karana* menekankan harmoni antarmanusia yang termanifestasi pada relasi keluarga, persahabatan, dan dunia kerja; sumber dukungan tidak terbatas pada pasangan, tetapi melibatkan keluarga besar, lingkungan tetangga, hingga komunitas banjar (Antara et al., 2025).

6. Hubungan Simultan *Mindfulness Parenting* dan Dukungan Sosial dengan Stres Pengasuhan

Kontribusi simultan sebesar 53% dari *mindfulness parenting* dan dukungan sosial mengindikasikan bahwa kedua variabel bekerja secara komplementer. *Mindfulness parenting* bekerja melalui jalur internal penguatan regulasi emosi, peredaman reaktivitas, dan penerimaan tantangan sedangkan dukungan sosial bekerja melalui jalur eksternal dengan menyediakan sumber daya lingkungan. Kombinasi jalur internal-eksternal ini menghasilkan perlindungan menyeluruh terhadap stres pengasuhan. Pandangan ini diperkuat dengan menunjukkan peran mediasi *mindful parenting* dan *co-parenting* terhadap *parental burnout* (Taştekin et al., 2025). Melalui *Actor-Partner Interdependence Model* mengungkap bahwa stres pengasuhan satu orang tua berimbas pada pasangannya, sehingga pendekatan sistemik menjadi penting (Yan et al., 2023). Selain itu konsep yang relevan melaporkan intervensi *mindfulness* berorientasi pengasuhan tidak hanya menekan stres, tetapi turut mendorong pengasuhan positif yang sebagian dimediasi oleh peningkatan persepsi dukungan sosial (Chaplin et al., 2021).

Sisa 47% varians dipengaruhi faktor lain seperti tipe temperamen anak (Rothbart & Bates, 2019), kondisi finansial keluarga Lee & Lee (2024); Negi & Sattler (2026), kualitas hubungan pernikahan (Rusu dkk., 2025), pola beban kerja sektor kesehatan Marković et al. (2024), serta dimensi kepribadian orang tua (Deater-Deckard, 2004). Penelitian serupa juga melaporkan bahwa stres pengasuhan ibu berimbas pada perkembangan anak usia dini melalui mediasi depresi ibu dan moderasi resiliensi keluarga, menggambarkan kompleksitas faktor penentu stres pengasuhan (Pan et al., 2025).

7. Implikasi Praktis dan Keterbatasan Penelitian

Implikasi praktis penelitian ini mengarah pada perancangan program kesejahteraan pegawai Dinas Kesehatan Kota Denpasar yang memadukan pelatihan *mindfulness parenting* dan penguatan jejaring dukungan sosial. Program tersebut dapat memanfaatkan platform digital agar lebih sesuai dengan keterbatasan waktu pegawai, sebagaimana ditunjukkan studi terdahulu tentang efektivitas intervensi *mindfulness* berbasis aplikasi seluler di Indonesia Dantes et al. (2024), serta kajian tentang program *mindfulness parenting* via pesan instan (Lam et al., 2025). Pada level kebijakan, diperlukan dukungan terhadap keseimbangan kerja-keluarga melalui fleksibilitas jam kerja dan penyediaan fasilitas penitipan anak di lingkungan kerja (Hwang, 2019; Hwang & Ramadoss, 2019).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain *cross-sectional* membuat penarikan kesimpulan kausal tidak dimungkinkan karena data hanya direkam pada satu titik waktu (Shahar & Shahar, 2013; Taris et al., 2021). Kedua, penggunaan metode *self-report* rentan terhadap *social desirability bias* dan *common method variance* (Bergen & Labonté, 2020; Podsakoff et al., 2003). Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan rancangan longitudinal serta pendekatan multi-informan atau pengukuran objektif demi memperkuat validitas temuan (Bornstein et al., 2015).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Sintesis dari keseluruhan analisis menyimpulkan bahwa keterhubungan negatif yang bermakna teridentifikasi pada hubungan *mindfulness parenting* dengan stres pengasuhan ($\beta = -0,037$; sig. = 0,007); pola serupa juga diperoleh untuk hubungan dukungan sosial dengan stres pengasuhan ($\beta = -0,041$; sig. = 0,035). Bila ditelaah serentak, keduanya juga berhubungan signifikan dengan stres pengasuhan pada ibu pekerja Dinas Kesehatan Kota Denpasar ($F = 1,141$; sig. = 0,014; $R^2 = 0,530$). Peran *mindfulness parenting* di sini ialah sebagai faktor proteksi internal yang menolong ibu meregulasi emosi dan menyikapi tantangan pengasuhan dengan lebih bijak; di sisi lain, dukungan sosial berperan sebagai *buffer* eksternal yang memberi perlindungan pada ibu dari konsekuensi negatif stres pengasuhan. Perpaduan keduanya menyumbang 53% pada variasi stres pengasuhan dan keduanya saling melengkapi.

Beranjak dari temuan ini, beberapa rekomendasi disampaikan. Untuk Dinas Kesehatan Kota Denpasar, dianjurkan menyusun program kesejahteraan pegawai yang memadukan pelatihan *mindfulness parenting* beserta penguatan jejaring dukungan sosial; penyampaiannya dapat lewat platform digital demi mengakomodasi keterbatasan waktu pegawai. Untuk para pengambil kebijakan, dianjurkan merumuskan kebijakan yang menopang keseimbangan kerja-keluarga, antara lain berupa fleksibilitas jam kerja dan tersedianya fasilitas penitipan anak di lokasi kerja. Untuk ibu

pekerja sendiri, dianjurkan agar aktif mengembangkan praktik *mindfulness* pada keseharian pengasuhan dan memaksimalkan dukungan sosial yang bersumber dari pasangan, keluarga, sahabat, maupun rekan kerja. Untuk peneliti selanjutnya, dianjurkan memakai rancangan longitudinal beserta pendekatan diadik semisal *Actor-Partner Interdependence Model* (APIM) supaya dinamika pengasuhan terungkap lebih komprehensif, dan menggabungkan asesmen multi-metode (observasional, fisiologis, dan neuroimaging) demi menguatkan validasi mekanisme yang diusulkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan penulis kepada Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha atas dukungan akademik selama proses penelitian berlangsung. Apresiasi yang setulus-tulusnya juga diarahkan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar serta jajaran pimpinan UPTD Puskesmas dan RSUD Wangaya yang sudah memberikan izin untuk pelaksanaan riset, dan kepada seluruh ibu pekerja yang bersedia menjadi responden. Tidak lupa, ucapan terima kasih ditujukan pula kepada para dosen pembimbing maupun keluarga atas dukungan moril yang menyertai proses penyusunan artikel ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, R. R. (1992). The Determinants of Parenting Behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407–412.
https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12
- Ahemaitijiang, N., Fang, H., & Wang, L. (2021). Mindful parenting and children's behavioral problems: A systematic review. *European Journal of Developmental Psychology*.
- Antara, P. A., Swadesi, I. K. I., & Susiani, Ketut. (2025). *Eksplorasi pembelajaran STEAM dengan sensorimotor-rhythm digital interaktif berbasis electroencephalogram dan kearifan lokal Bali pada Taman Kanak-kanak inklusi*.
- Asril, N. M. (2024). *Pengaruh tingkat mindfulness ibu terhadap masalah perilaku anak prasekolah: Analisis model mediasi berantai*.
- Asril, N. M., & Handayani, L. (2023). Hubungan mindfulness trait dengan stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia dini di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Asy-Syifa, F. D., & Mustikasari, M. (2023). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pengasuhan Pada Ibu Yang Bekerja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(2), 84.
<https://doi.org/10.32419/jppni.v8i2.472>
- Aycan, Z., & Eskin, M. (2005). Relative Contributions of Childcare, Spousal Support, and Organizational Support in Reducing Work–Family Conflict for Men and Women: The Case of Turkey. *Sex Roles*, 53(7–8), 453–471.
<https://doi.org/10.1007/s11199-005-7134-8>
- Bergen, N., & Labonté, R. (2020). “Everything Is Perfect, and We Have No Problems”: Detecting and Limiting Social Desirability Bias in Qualitative Research. *Qualitative Health Research*, 30(5), 783–792.
<https://doi.org/10.1177/1049732319889354>
- Bornstein, M. H., Putnick, D. L., Gartstein, M. A., Hahn, C.-S., Auestad, N., &

- O'Connor, D. L. (2015). Infant Temperament: Stability by Age, Gender, Birth Order, Term Status, and Socioeconomic Status. *Child Development*, 86(3), 844–863. <https://doi.org/10.1111/cdev.12367>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01336>
- Carvalho, L., Alho, L., Paulino, M., & Vagos, P. (2025). Family matters: social support, parental stress, and psychological symptoms. *Mental Health and Social Inclusion*, 29(5), 594–601. <https://doi.org/10.1108/MHSI-01-2025-0009>
- Chaplin, T. M., Turpy, C. C., Fischer, S., Martelli, A. M., Ross, C. E., Leichtweis, R. N., Miller, A. B., & Sinha, R. (2021). Parenting-Focused Mindfulness Intervention Reduces Stress and Improves Parenting in Highly Stressed Mothers of Adolescents. *Mindfulness*, 12(2), 450–462. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1026-9>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Cooklin, A. R., Westrupp, E., Strazdins, L., Giallo, R., Martin, A., & Nicholson, J. M. (2015). Mothers' work–family conflict and enrichment: associations with parenting quality and couple relationship. *Child: Care, Health and Development*, 41(2), 266–277. <https://doi.org/10.1111/cch.12137>
- Dantes, G. R., Asril, N. M., Liem, A., Suwastini, N. K. A., Keng, S.-L., & Mahayanti, N. W. S. (2024). Brief Mobile App-Based Mindfulness Intervention for Indonesian Senior High School Teachers: Protocol for a Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 13, e56693. <https://doi.org/10.2196/56693>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. Yale University Press.
- Denpasar, P. K. D. K. K. (2024). *Profil Kesehatan Kota Denpasar Tahun 2024*. Dinas Kesehatan Kota Denpasar.
- 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>
- 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: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 137–152. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.7952>
- Hosokawa, R., & Katsura, T. (2021). Maternal work-life balance and children's social adjustment: The mediating role of perceived stress and parenting practices. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6924.
- House, J. S. (1981). *Work, Stress and Social Support*. Addison Wesley.
- Hwang, W. (2019). The Effects of Family-Friendly Policies and Workplace Social Support on Parenting Stress in Employed Mothers Working Nonstandard Hours. *Journal of Social Service Research*, 45(5), 659–672. <https://doi.org/10.1080/01488376.2018.1501790>
- Hwang, W., & Ramadoss, K. (2019). Parenting stress among working mothers: Exploring the role of work schedule type and supervisor support. *Journal of Social Service Research*, 45(2), 187–200.
- Kumalasari, D., Gani, I. A. A., & Fourianalistyawati, E. (2022). Adaptasi dan properti psikometri Parental Stress Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(2), 332–353. <https://doi.org/10.24854/jpu527>
- Lam, D. L. W., Mak, W. W. S., & Yu, B. C. L. (2025). A brief mindfulness- and compassion-based parenting programme delivered via instant messaging:

- Results and implications from two randomised controlled trials on reducing parental stress. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17(6). <https://doi.org/10.1111/aphw.70094>
- Lebert-Charron, A., Wendland, J., Vivier-Prioul, S., Boujut, E., & Dorard, G. (2022). Does Perceived Partner Support Have an Impact on Mothers' Mental Health and Parental Burnout? *Marriage & Family Review*, 58(4), 362–382. <https://doi.org/10.1080/01494929.2021.1986766>
- Lee, H., & Lee, H. (2024). Career identity among children leaving out-of-home care: Implications on Self-Esteem and Self-Efficacy. *Children and Youth Services Review*, 162, 107727. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107727>
- Marković, S., Kostić, O., Terzić-Supic, Z., Tomic Mihajlovic, S., Milovanović, J., Radovanovic, S., Zdravković, N., Stojić, V., Jovčić, L., Jocić-Pivač, B., Tomić Lučić, A., 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>
- Marković, V., Stanković, M., & Petković, D. (2024). Workload and burnout in healthcare workers: Implications for parenting. *BMC Health Services Research*.
- 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>
- Negi, S., & Sattler, K. M. P. (2026). Family stress model and social support among low-income families. *Development and Psychopathology*, 38(1), 61–73. <https://doi.org/10.1017/S0954579425000173>
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS* (7th (ed.)). Open University Press/McGraw-Hill.
- Pan, B., Gong, Y., Wang, Y., Miao, J., Zhao, C., & Li, Y. (2025). The impact of maternal parenting stress on early childhood development: the mediating role of maternal depression and the moderating effect of family resilience. *BMC Psychology*, 13(1), 277. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02575-6>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Racine, N., Plamondon, A., Hentges, R., Tough, S., & Madigan, S. (2019). Dynamic and bidirectional associations between maternal stress, anxiety, and social support: The critical role of partner and family support. *Journal of Affective Disorders*, 252, 19–26.
- Rinaldi, M. R., & Hardika, J. (2025). Mindful parenting dan regulasi emosi pada Ibu Pegawai Negeri Sipil (PNS): Peran moderasi usia. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3(1), 31–43. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i1.4400>
- Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2019). Temperament. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*. Wiley.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th (ed.)). Wiley.
- Shahar, E., & Shahar. (2013). Causal diagrams and the cross-sectional study. *Clinical Epidemiology*, 57. <https://doi.org/10.2147/CLEP.S42843>
- 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.
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11, 1713.

- Srifianti, S., Kristiyani, V., Lunanta, L. P., & Hatta, A. R. (2022). Peran Mindful Parenting Terhadap Parenting Stress Pada Ibu yang Bekerja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(1), 11–16. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i01.161>
- Stapleton, L. R. T., Schetter, C. D., Westling, E., Rini, C., Glynn, L. M., Hobel, C. J., & Sandman, C. A. (2012). Perceived partner support in pregnancy predicts lower maternal and infant distress. *Journal of Family Psychology*, 26(3), 453–463. <https://doi.org/10.1037/a0028332>
- Statistik, B. P. (2025). *Perempuan sebagai tenaga profesional*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/statistics-table/perempuan-sebagai-tenaga-profesional>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taris, T. W., Kessler, S. R., & Kelloway, E. K. (2021). Strategies addressing the limitations of cross-sectional designs in occupational health psychology: What they are good for (and what not). *Work & Stress*, 35(1), 1–5. <https://doi.org/10.1080/02678373.2021.1888561>
- Taştekin, E., Yılmaz, B., & Gürsoy, F. (2025). Mindful parenting and co-parenting as mediators between stress and parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*.
- Tim. (2024). *Keadaan Ketenagakerjaan Provinsi Bali Agustus 2024*. Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. <https://bali.bps.go.id/pressrelease/2024/11/05/keadaan-ketenagakerjaan-provinsi-bali-agustus-2024.html>
- Yan, L., Jiawen, J., Lichan, L., & Yufang, B. (2023). The Associations of Parenting Stress, Mindful Parenting and Parent-Child Relationship: An Actor-Partner Interdependence Model. *Journal of Psychological Science*, 46(6), 1432–1439. <https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.20230620>
- Yao, L., Guo, Y., Zou, X., Zhang, Y., Zhang, Z., & Xing, S. (2025). Effect of sense of control on emotional experience and response in Chinese undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1593500>
- Yıldız, E., & Uzundağ, B. A. (2024). The role of perceived social support in mitigating the impact of parenting stress on children's effortful control. *International Journal of Behavioral Development*, 48(5), 462–466. <https://doi.org/10.1177/01650254241239975>
- Zhang, Y., Liu, X., & Li, M. (2022). Mindful parenting reduces perceived parenting daily hassles: Implications for parental well-being and child emotion regulation. *Mindfulness*.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.