

**HUBUNGAN *MINDFUL PARENTING* DENGAN STRES PENGASUHAN
PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi bagian dari sebagai syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini



Disusun Oleh :

Risa Deliani

1901440

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

DEPARTEMEN PEDAGOGIK

FAKULTAS ILMU PEDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2023

**HUBUNGAN METODE *MINDFUL PARENTING* DENGAN STRES
PENGASUHAN PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA
DINI**

SKRIPSI

Oleh
Risa Deliani
1901440

Sebuah skripsi diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Departemen Pedagogik Fakultas Ilmu Pendidikan

© Risa Deliani
Universitas Pendidikan Indonesia
2023

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
Di foto copy, atau cara lain tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Risa Deliani

1901440

**HUBUNGAN *MINDFUL PARENTING* DENGAN STRES PENGASUHAN
PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI**

Disetujui dan Disahkan oleh :

Pembimbing I



Yeni Rachmawati, M.Pd. Ph.D

NIP. 197303082000032001

Pembimbing II



Hani Yulindrasari, S.Psi., M.Gendst., Ph.D

NIP. 197907142002122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini



Dr. Heny Djoehaeni, S.Pd., M.Si

NIP. 197007241998022001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

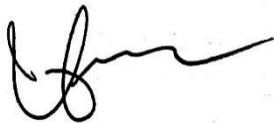
NAMA : RISA DELIANI

NIM : 1901440

**HUBUNGAN *MINDFUL PARENTING* DENGAN STRES PENGASUHAN
PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI**

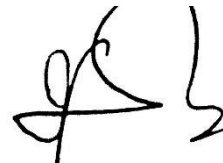
Disetujui dan disahkan oleh pengujji :

Penguji I



Dr. Badru Zaman, M.Pd
NIP. 197408062001121002

Penguji II



Dr.dr. Nur Faizah Romadona, M.Kes
NIP.197011292003122001

Penguji III



Dr. Phil. Leli Kurniawati, M.Mus
NIP. 197007241998022001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini



Dr. Heny Djochaeni, S.Pd., M.Si
NIP. 197007241998022001

LEMBAR PENGESAHAN

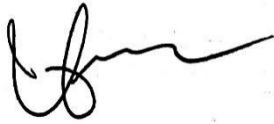
NAMA : RISA DELIANI

NIM : 1901440

**HUBUNGAN *MINDFUL PARENTING* DENGAN STRES PENGASUHAN
PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI**

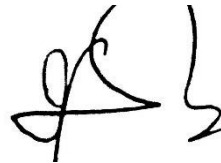
Disetujui dan disahkan oleh pengujji :

Penguji I




Dr. Badru Zaman, M.Pd
NIP. 197408062001121002

Penguji II



Dr.dr. Nur Faizah Romadona, M.Kes
NIP.19701129200312200

Penguji III



Dr. Phil. Leli Kurniawati, M.Mus
NIP. 197007241998022001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini



Dr. Heny Djoehaeni, S.Pd., M.Si
NIP. 197007241998022001

LEMBAR PERNYATAAN

Nama : Risa Deliani

NIM : 1901440

Prodi : PGPAUD

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Usia Dini” beserta dengan seluruh isinya merupakan benar-benar karya yang dibuat dan disusun oleh saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau melakukan pengutipan dengan berbagai macam cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap untuk menerima atau menanggung segala resiko jika dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini.

Bandung, Januari 2023

Risa Deliani

NIM. 1901440

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Usia Dini”. Dalam skripsi ini dibahas mengenai gambaran *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk mengikuti sidang skripsi, Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini FIP UPI Bandung.

Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis beranggapan bahwa skripsi ini merupakan karya terbaik yang dapat penulis persembahkan. Tetapi penulis menyadari bahwa tidak menutup kemungkinan didalamnya terdapat kekurangan-kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya

Bandung, Januari 2023

Penulis

Risa Deliani

UCAPAN TERIMA KASIH

Telah sampailah saya pada akhir dari masa perkuliahan dengan adanya penyusunan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak. Saya secara khusus mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini. Penulis banyak menerima bimbingan, arahan serta dorongan dari berbagai pihak baik yang bersifat material maupun moral. Pada kesempatan ini saya menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yeni Rachmawati, M.Pd. Ph.D., selaku dosen pembimbing I, yang telah memberikan saya waktu, arahan serta masukan dan selalu memberikan saya bimbingan dengan baik serta membantu saya sampai skripsi ini selesai saya susun.
2. Ibu Hani Yulindrasari, S.Psi., M.Gendst., Ph.D selaku dosen pembimbing II, yang telah memberikan saya waktu, arahan serta masukan dan selalu memberikan saya bimbingan dengan baik serta membantu saya sampai skripsi ini selesai saya susun.
3. Ibu Dr. Heny Djochaeny, S.Pd., M.Si., selaku ketua Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
4. Ibu Dr. Rita Mariyana, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu dan memberikan bimbingan selama penulis menempuh pendidikan di program studi PGPAUD.
5. Seluruh dosen PGPAUD FIP UPI Bumi Siliwangi yang telah memberikan ilmu dan membimbing penulis dari awal hingga akhir perkuliahan di program studi PGPAUD
6. Staff bagian administrasi program studi PGPAUD ibu Muthi dan pak Rizal yang telah membantu penulis dalam hal administrasi perizinan dan informasi seputar perkuliahan dan siding.
7. Kedua orangtua saya, yaitu Bapak Dedi Runandi dan Ibu Euis Nurlina yang selalu mendoakan saya, mendidik saya, memberikan dukungan penuh agar saya tetap semangat, memberikan motivasi serta memberikan banyak bantuan, membantu saya mengenai materi maupun non materi yang cukup.

Serta adik saya Deri dan Alfian yang telah menyemangati selama menyusun skripsi.

8. Kepala Sekolah dan para guru di TK Al-Ikhlas dan TK Ria Bandung yang sudah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian dan membantu peneliti mengumpulkan data.
9. Seseorang yang saya kenal sejak SD hingga sekarang, Akmal Dyka Baihaqi, A.Md. Kom, yang selalu memberikan dukungan dan membantu hal-hal yang tidak dapat penulis lakukan.
10. Sahabat dari SMK Anisa, Fani, Erriza, Revani, Indri dan Nurhayati yang selalu mendengarkan keluh kesah atas apa yang penulis rasakan dan selalu menjadi tempat penulis untuk kembali semangat dalam segala kondisi.
11. Teman-teman *Enigma* Diva Arinii, Sintia Arrohman, Isma Fatimah dan Dhemas Dian Rani yang sudah setia berteman dari awal perkuliahan dan senantiasa saling mendukung selama proses perkuliahan.
12. Teman-teman kecil saya, Salma dan Linda sudah membantu saya memberikan masukan dan dukungan dalam menyusun skripsi,
13. Teman-teman sesama bimbingan skripsi, Kak Nabila, Yasmin, Endah, Ashila dan Nelsa yang sudah saling menguatkan dan memberikan semangat untuk bangkit dari revisi skripsi
14. Teman-teman Pokame *Daycare*, Kak Kenny, Kak Aci dan Kak Kania yang sudah memberikan saya saran dan nasehat agar tetap tenang dan tidak berpikiran negatif.
15. Teman-teman seperjuangan di PGPAUD Angkatan 2019, yang telah berjuang bersama dan saling menyemangati baik selama perkuliahan berlangsung maupun saat menyusun skripsi

Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih atas kebaikan yang telah diberikan semoga dibalas semua oleh sang pencipta yang pengasih dan penyayang Allah SWT.

Bandung, Januari 2023

Risa Deliani
1901440

ABSTRAK

HUBUNGAN *MINDFUL PARENTING* DENGAN STRES PENGASUHAN PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI

Risa Deliani

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Ibu bekerja memiliki tanggungjawab di dalam rumah tangga dan di tempat kerja. Konflik waktu menjadi masalah utama dalam menjalani kedua peran ini. Peran ganda yang dialami ibu bekerja penuh dengan tantangan dan tekanan terutama bagi ibu bekerja yang memiliki anak usia dini, sehingga jika ibu tidak mampu menangani tantangan dan tekanan ini, maka ibu akan rentan untuk mengalami stres pengasuhan. Maka dari itu, diperlukan sebuah konsep pengasuhan yang dapat mengurangi tingkat stres pengasuhan. *Mindful parenting* adalah sebuah konsep pengasuhan yang berkesadaran dengan menikmati momen bersama anak, menerima kondisi anak apa adanya, dan tidak memberi penghakiman. *Mindful parenting* dianggap dapat membuat stres pengasuhan menjadi lebih rendah dan orang tua dapat membangun pengasuhan yang lebih positif. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hubungan *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah partisipan penelitian sebanyak 43 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu menggunakan angket atau kuesioner secara online dengan bantuan kepala sekolah dan wali kelas pada masing-masing TK. *Mindful parenting* diukur menggunakan *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) dengan reliabilitas .911, sementara stress pengasuhan diukur menggunakan *Parental Stress Scale* (PSS) dengan reliabilitas .859. Hasil hipotesis menggunakan korelasi *product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif pada *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Ketika ibu menerapkan *mindful parenting* maka dapat membuat stres pengasuhan yang dialami rendah. Hal ini akan membuat hubungan ibu dan anak semakin baik, serta ibu dapat menikmati proses pengasuhan dengan sungguh-sungguh.

Kata Kunci : Ibu bekerja, *mindful parenting*, stres pengasuhan

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFUL PARENTING AND PARENTING STRESS IN WORKING MOTHERS WHO HAVE EARLY CHILDREN

Risa Deliani

Faculty of Education

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Working mothers have responsibilities at home and at work. Time conflict is the main problem in carrying out these two roles. The dual roles experienced by working mothers are full of challenges and pressures, especially for working mothers who have young children, so if mothers are unable to handle these challenges and pressures, mothers will be vulnerable to experiencing parenting stress. Therefore, we need a parenting concept that can reduce the stress level of parenting. Mindful parenting is a conscious parenting concept by enjoying moments with children, accepting children's conditions as they are, and not judging. Mindful parenting is thought to lower parenting stress and parents can build more positive parenting. This study aims to examine the relationship between mindful parenting and parenting stress in working mothers who have early childhood. This study used a quantitative approach with a total of 43 research participants. The data collection technique used is using a questionnaire or online questionnaire with the help of the school principal and homeroom teacher in each kindergarten. Mindful parenting was measured using the Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) with a reliability of .911, while parenting stress was measured using the Parental Stress Scale (PSS) with a reliability of .859. The results of the hypothesis using the product moment correlation show that there is a negative relationship between mindful parenting and parenting stress in working mothers who have early childhood. When mothers apply mindful parenting, it can make parenting stress experienced low. This will make the mother and child relationship better, and the mother can really enjoy the parenting process.

Keywords : working mother, mindful parenting, parenting stress

DAFTAR ISI

HALAMAN HAK CIPTA	
HALAMAN PENGSAHAN	
HALAMAN PERNYATAAN	
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMAKASIH	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi	6
BAB II	7
KAJIAN TEORI	7
2.1 Mindful Parenting	7
2.2 Stres Pengasuhan	10
2.3 Ibu Bekerja	13
2.4 Kerangka Berpikir	15
2.5 Hipotesis Penelitian	16
BAB III	17
METODE PENELITIAN	17
3.1 Desain Penelitian	17
3.2 Lokasi Penelitian	17
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	17
3.4 Definisi Operasional Variabel	18
3.5 Prosedur Penelitian	19
3.6 Teknik Pengumpulan Data	21
3.7.1 Instrumen Penelitian	21

3.8	Uji Validitas	24
3.9	Uji Reliabilitas	25
3.10	Analisis Data	25
3.11	Etika Penelitian	27
	BAB IV	28
	TEMUAN DAN PEMBAHASAN	28
4.1	Hasil Penelitian	28
4.2	Pembahasan	33
	BAB 5.....	39
	KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	39
	DAFTAR PUSTAKA	41
	LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Pemberian Nilai Skor Skala Likert.....	22
Tabel 3 2 Kisi-Kisi Instrumen Mindful Parenting.....	22
Tabel 3.3 Pemberian Nilai Skor Skala Likert.....	23
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Stres Pengasuhan	23
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	25
Tabel 4.1 Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia.....	28
Tabel 4.2 Gambaran Partisipan Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	29
Tabel 4.3 Gambaran Partisipan Berdasarkan Pekerjaan.....	29
Tabel 4.4 Deskriptif Penelitian.....	30
Tabel 4.5 Tabel Kategorisasi.....	30
Tabel 4.6 Kategorisasi Mindful Parenting.....	31
Tabel 4.7 Kategori Stres Pengasuhan.....	31
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas.....	32
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi Sederhana.....	33

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Al Muniroh, T. H. (2022). Hubungan stress pengasuhan terhadap psychological well being pada ibu yang bekerja (doctoral dissertation, universitas muhammadiyah malang).
- ALFIANTI, Y. F. (2018). Hubungan Mindful Parenting dengan Stres pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) Kabupaten Jember.
- Anggraini, S., & Asi, M. F. (2022). Hubungan parenting stress dengan perilaku kekerasan pada anak. *Jurnal inovasi penelitian*, 2(8), 2747-2754.
- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya warta no. 02 tahun xxxv i/ juli 2012 issn 0854-1981*, 261-262. attitude toward oneself. *Self & Identity*. 2(2): 85-101.
- Auliya, I. A. D. (2014). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak cerebral palsy. *Character: jurnal penelitian psikologi.*, 2(3).
- Beer, M., Ward, L., & Moar, K. (2013). The relationship between mindful parenting and distress in parents of children with an autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 4(2), 102–112
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: initial psychometric evidence. *Journal of social and personal relationships*, 12(3)
- Bögels, S. M., Helleman, J., Van Deursen, S., Römer, M., & Van der Meulen, R. (2013). Mindful parenting in mental health care: effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5
- Bögels, S., Lehtonen A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1, Challenged Children. Naskah Publikasi Tesis University of Agricultural Science.
- Christine, W. S., Oktorina, M., & Mula, I. (2015). Pengaruh konflik pekerjaan dan konflik keluarga terhadap kinerja dengan konflik pekerjaan keluarga sebagai intervening variabel (studi pada dual career couple di jabodetabek). *Jurnal manajemen dan kewirausahaan*, 12(2), 121-132.
- Cooper, Cary L., dan Palmer, S. 2007. How to Deal Stress. United States: Kogan Page Limited.

- Crawford, J. 2013. Mindfulness and mindful parenting for parent educators. Fact sheet. Washington state university.
- Dabrowska-zimakowska, Anna. Pisula, Ewa. (2010). Parenting stress and coping styles in mothers and fathers of preschool children with autism and down syndrome. *Journal of intellectual disability research* volume 54. Polandia
- Deater-Deckard, k. (2004). Parentingstress. London: yale university press.
- Dewi, S. S. (2017). Hubungan konflik peran ganda dengan ketakutan untuk sukses pada Ibu yang bekerja di PT. Bumi Sari Prima Pematang Siantar. *PSIKOLOGI KONSELING*, 10(1).
- 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 family psychological rev*, 12
- . Ramadhany, S. D. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di slb dharma bhakti dharma pertiwi
- Febriani, Z., Kumalasari, D., Triman, A., & Listyawati, E. F. (2019). Pelatihan mindful parenting bagi ibu dengan balita di cempaka putih. *Abdimas: jurnal pengabdian masyarakat universitas merdeka malang*, 4(1), 7-12.
- Gani, I. A., & kumalasari, D. (2019). Be mindful, less stress: studi tentang mindful parenting dan stres pengasuhan pada ibu dari anak usia middle childhood di jakarta. *Jurnal psikologi*, 15(2),
- Gethin, R. (2011). On some definition of mindfulness. *Contemporary buddhism*, 12(1), 263-279.
- Ghodang, H. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Konsep Dasar dan Aplikasi Analisis Regresi dan Jalur dengan SPSS)*. Penerbit Mitra Grup.
- Ghozali, Imam. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Handayani, M. (2016). Peran komunikasi antarpribadi dalam keluarga untuk menumbuhkan karakter anak usia dini. *Jurnal ilmiah visi*, 11(1), 57-64
- Hidangmayun, N. 2010. Parenting Stress of Normal Children and Mentally Challenged Children. Naskah Publikasi Tesis University of Agricultur Science.
- Hidayati, S. A., Rahayu, M. S., & Khasanah, A. N. (2019). Mindful Parenting pada Ibu yang Memiliki Anak Autis di Rumah Hasanah Bandung. *Prosiding Psikologi*, 930-937.

- Husniyati, s. (2021). Sistematic literature review tentang dilematika dan problematika wanita karir: apakah mendahulukan karir atau rumah tangga terlebih dahulu?[systematic literature review on career women's dilematics and problems: does career or household first?]. *Journal of contemporary islamic counselling*, 1(2).
- Junida, I. (2015). *Hubungan health hardiness dengan parenting stress pada warga peserta pkh kelurahan karang besuki malang* (doctoral dissertation, universitas islam negeri maulana malik ibrahim).
- Kim, A. (2015). Study on the effect of working mom ' s conflict between job and nurturing on parenting stress - focus on mediating effect of core competence in nurturing.
- Kiong, M. (2015). Mindfull parenting. Kementerian pendidikan dan kebudayaan.
- Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2020). The role of mindful parenting to
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif. Grup Penerbitan CV Budi Utama.
- Lestari, S. (2012). Psikologi keluarga : penanaman nilai & penanganan konflik dalam keluarga. Jakarta: kencana prenamedia group.
- Lestari, S., & widyawati, y. (2016). Gambaran parenting stress dan coping stress pada ibu yang memiliki anak kembar. *Jurnal psikogenesis*, 4(1), 41-57.
- Lippold, M. A., Jensen, T. M., Duncan, L. G., Nix, R. L., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2019). Mindful parenting, parenting cognitions, and parent-youth communication: Bidirectional linkages and mediational processes. *Mindfulness*.
- Maslow, a. H., & hoffman, e. E. (1996). Future visions: the unpublished papers of abraham maslow. Sage publications, inc.
- Mccaffrey, s., reitman, d., & black, r. (2016). Mindfulness in parenting questionnaire (mipq): development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8
- Mubarok, P. P. (2016). Program pengasuhan positif untuk meningkatkan keterampilan mindful parenting orangtua remaja, *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1)
- Munawaroh, l., & amalia, s. (2019). Keberfungsian keluarga dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak autistic spectrum disorder (asd). *Insight: jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*, 15(2), 249-271.
- Neff, K.D. 2003. Self-Compassion: an alternative conceptualization of a healthy

- Nurhamida, Y. (2013). Power in marriage pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga. *Jurnal Psikogenesis*, 1(2), 185-198.
- Nursalam, N. I. D. N. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Rahayu, A. T. D., Ni'matuzzahroh, & Amalia, S. (2019). Religiusitas dan stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 252-269.
- Rizky, J., & Santoso, M. B. (2018). Faktor pendorong ibu bekerja sebagai K3L Unpad. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 158-164.
- Saraswati, w., & febriani, z. (2018). Hubungan antara mindful parenting dengan gaya pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun. *Jurnal psikogenesis*, 6(2), 214-222.
- Sari, C. (2019). *Pekerja Wanita Pengolah Ikan Teri Di Pulau Pasaran Kelurahan Kota Karang Kecamatan Teluk Betung Timur Kota Bandar Lampung*.
- Sarwono, J. (2006). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*.
- Sofyan, i. (2019). Mindful parenting: strategi membangun pengasuhan positif dalam keluarga. *Journal of early childhood care and education*, 1(2), 41.
- Sudjana, 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono & Susanto, A. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. IKAPI. the parenting stress in mothers with children at early age. *Jurnal Psikologi*,
- Yuki, w. (2017). *Pengasuhan anak usia dini bagi orang tua pekeja*. Porwokerto. Universitas muhammadiyah porwokerto.