



STRES PENGASUHAN DAN DUKUNGAN SOSIAL MENUJU *FLOURISHING* PADA ORANG TUA DENGAN ANAK *STUNTING*

Rizka Latifa¹, Fx. Wahyu Widianoro²

Fakultas Psikologi UP45 Yogyakarta^{1,2}

e-mail: ¹ rizukara4@gmail.com, ² wahyuant.up@gmail.com

Diterima: 20/8/2026; Direvisi: 3/9/2026; Diterbitkan: 7/9/2026

ABSTRAK

Stunting pada balita memicu beban psikologis mendalam bagi keluarga yang sering kali bermanifestasi dalam bentuk stres pengasuhan kronis di lingkungan sosial yang rentan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika stres pengasuhan serta peran multifaset dukungan sosial dalam memfasilitasi pencapaian kondisi *flourishing* pada orang tua dengan anak *stunting*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* guna menangkap makna pengalaman hidup partisipan secara komprehensif. Partisipan dalam studi ini adalah tiga orang ibu yang memiliki balita terdiagnosa *stunting* di wilayah pesisir Desa Jeruksari, Pekalongan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam serta observasi terstruktur, yang kemudian diuji kredibilitasnya melalui proses triangulasi sumber bersama bidan desa dan kader posyandu setempat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stigma sosial dan kecemasan masa depan memicu stres pengasuhan, namun kehadiran dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan mampu meregulasi tekanan tersebut secara efektif. Dukungan sosial yang terintegrasi menjadi katalisator krusial yang mentransformasi persepsi pengasuhan dari keterpurukan menuju penerimaan positif, kebermaknaan hidup, dan fungsi adaptif optimal. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan intervensi psikososial keluarga di samping pemberian bantuan nutrisi fisik.

Kata Kunci: *Flourishing*, Dukungan Sosial, Fenomenologi, *Stres Pengasuhan*, *Stunting*.

ABSTRACT

Childhood stunting triggers profound psychological burdens for families, frequently manifesting as chronic parenting stress within vulnerable socio-ecological environments. This study aims to explore in depth the dynamics of parenting stress and the multifaceted role of social support in facilitating a state of flourishing among parents of children with stunting. This research utilizes a qualitative approach with Interpretative Phenomenological Analysis to comprehensively capture the essence of the participants' lived experiences. The participants in this study were three mothers raising toddlers diagnosed with stunting in the coastal area of Jeruksari Village, Pekalongan. Data collection was conducted through in-depth interviews and structured observations, with credibility ensured through source triangulation involving village midwives and local health volunteers. The results indicate that social stigma and future anxieties provoke severe parenting stress, yet the presence of emotional, instrumental, informational, and appraisal support effectively regulates these psychological pressures. Integrated social support acts as a crucial catalyst transforming caregiving perceptions from vulnerability toward positive acceptance, meaningfulness, and optimal adaptive functioning. These findings highlight the urgency of integrating psychosocial interventions alongside nutritional programs.

Keywords: *Flourishing*, Parenting Stress, Phenomenology, Social Support, Stunting.

PENDAHULUAN

Stunting pada balita merupakan manifestasi malnutrisi kronis yang secara langsung mengancam pertumbuhan linear, plastisitas saraf otak, serta kapasitas intelektual generasi mendatang (Agustina, 2022; WHO, 2020). Keberadaan anak dengan gangguan pertumbuhan menempatkan orang tua pada posisi rentan yang menuntut alokasi energi fisik, waktu, dan penyesuaian finansial ekstra tinggi (Wulandari & Hayani, 2025). Tuntutan perawatan khusus, seperti pemberian asupan gizi seimbang dan stimulasi motorik harian, sering kali berbenturan langsung dengan keterbatasan sosioekonomi pengasuh (Gadsden et al., 2016). Kondisi lingkungan pesisir yang rentan terhadap bencana banjir rob turut memperparah kompleksitas pengasuhan harian keluarga (Zakariyah, 2024). Akibatnya, ketimpangan antara tuntutan perawatan anak yang berat dan ketersediaan sumber daya menciptakan ketegangan psikologis yang sangat nyata di lingkungan domestik (Rapoport, 2013).

Ketimpangan peran tersebut memicu terjadinya stres pengasuhan kronis yang ditandai oleh rasa bersalah mendalam, kecemasan masa depan, dan kejenuhan mental (*parental burnout*) (Deater-Deckard, 2014). Ibu sebagai pengasuh utama kerap terjebak dalam mekanisme *rumination* destruktif akibat penghakiman serta stigma sosial dari masyarakat sekitar (Bornstein, 2019; Pottinger et al., 2009). Tekanan emosional yang tidak terkelola ini berpotensi mengikis sensitivitas pengasuhan sehingga memperburuk intervensi nutrisi dan stimulasi anak (Anthony et al., 2005; Rush & Stewart, 2014). Dalam situasi krisis ini, orang tua sangat membutuhkan kehadiran sistem pendukung yang mampu mereduksi tekanan emosional dan beban kognitif (Cohen & Wills, 1985). Kebutuhan akan bantuan nyata dan penerimaan sosial menjadi fondasi penting bagi orang tua untuk menjaga stabilitas kesehatan mental mereka (Thoits, 2011).

Dukungan sosial hadir sebagai mekanisme *buffer* esensial yang mencakup dimensi emosional, instrumental, informasional, serta apresiasi dari jejaring terdekat (Berliana, 2024; Taylor, 2011). Bantuan nutrisi langsung, empati pasangan, dan edukasi dari tenaga kesehatan terbukti memperkuat resiliensi keluarga dalam menghadapi krisis kesehatan (Langford et al., 1997; Walsh, 2016). Melalui penyediaan jaring pengaman sosial yang adekuat, persepsi ancaman dapat dialihkan menjadi tantangan yang terkelola secara adaptif (Lazarus & Folkman, 1984; Zimet et al., 1988). Akses terhadap jejaring sosial yang suportif memungkinkan pengasuh memulihkan efikasi diri pengasuhan (*parental self-efficacy*) secara bertahap (Pruitt et al., 2016; Xu, 2020). Kondisi ini membuka peluang besar bagi orang tua untuk melampaui kondisi *languishing* menuju pemulihan psikologis yang bermakna (Keyes, 2002).

Pemulihan psikologis tersebut bermuara pada pencapaian *flourishing*, yaitu kondisi kesehatan mental positif di mana individu mampu berfungsi optimal, merasakan kebahagiaan sejati, dan menemukan makna hidup (Diener et al., 2010; Seligman, 2011). Berdasarkan teori *broaden-and-build*, emosi positif yang terbangun memperluas kapasitas kognitif orang tua untuk merancang strategi pengasuhan secara kreatif (Fredrickson, 2001; Huppert & So, 2013). Ketika stres terkelola dengan baik melalui dukungan sosial, orang tua memiliki energi psikologis yang cukup untuk menerapkan pola asuh responsif (*serve and return*) (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989). Widianoro (2026) menegaskan bahwa *flourishing* pada orang tua anak *stunting* mencerminkan puncak resiliensi di mana keputusan bertransformasi menjadi harapan yang berorientasi pada masa depan (Masten, 2014). Sinergi antara reduksi stres dan penguatan dukungan sosial menjadi determinan utama dalam mendorong tercapainya kondisi kesejahteraan optimal tersebut (Ungar, 2012).

Meskipun urgensi aspek psikososial sangat nyata, sebagian besar program penanganan *stunting* di Indonesia masih didominasi oleh pendekatan biomedis murni yang berfokus pada distribusi pangan fisik semata (Kemenkes RI, 2025). Riset terdahulu cenderung membatasi fokus pada beban pengasuhan tanpa mengeksplorasi proses transformasi psikologis pengasuh menuju fungsi positif (Abidin, 2023). Terdapat celah pengetahuan empiris mengenai bagaimana mekanisme dukungan sosial memfasilitasi transisi dari stres berat menuju kondisi *flourishing* di wilayah pesisir rentan (Zakariyah, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman hidup orang tua dalam meregulasi stres pengasuhan melalui dukungan sosial menuju kondisi *flourishing*. Pemahaman idiografis ini diharapkan mampu memberikan landasan baru bagi perancangan intervensi kesehatan mental berbasis komunitas bagi keluarga balita *stunting*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan desain *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang dirancang untuk mengeksplorasi bagaimana individu memaknai pengalaman hidup eksistensial mereka (Smith et al., 2021). Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh keluarga dengan balita terdiagnosa *stunting* di Desa Jeruksari, Kecamatan Tirto, Kabupaten Pekalongan, yang tercatat berjumlah 28 balita berdasarkan data epidemiologi lokal (Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan, 2025). Pengambilan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: ibu kandung sebagai pengasuh utama, memiliki anak terdiagnosa *stunting* klinis dari Puskesmas Tirto II, serta bersedia berpartisipasi sukarela. Berdasarkan kriteria tersebut, terpilih tiga orang ibu (Ibu A, 28 tahun; Ibu B, 35 tahun; Ibu C, 32 tahun) yang dinilai memenuhi prinsip homogenitas sampel kecil idiografis (Creswell, 2014). Penelitian dilaksanakan di wilayah pesisir Desa Jeruksari selama enam bulan, terhitung sejak Januari hingga Juni 2025.

Pengumpulan data primer dilakukan melalui teknik wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi partisipatif di lingkungan rumah partisipan guna menangkap realitas konteks ekologis (Bronfenbrenner, 1979; Yin, 2017). Instrumen penelitian berupa panduan wawancara yang dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan sintesis konstruk *parenting stress* (Deater-Deckard, 2014), *social support* (Zimet et al., 1988), dan *flourishing* (Seligman, 2011; Widianoro, 2026). Validitas isi instrumen diuji melalui proses *expert judgment* oleh dua orang pakar psikologi perkembangan dan psikologi klinis sebelum diterapkan di lapangan. Kredibilitas data diperkuat melalui triangulasi sumber bersama bidan desa dan kader posyandu serta prosedur *member checking* (Yin, 2017). Analisis data dijalankan secara ketat mengikuti tahapan analisis IPA, meliputi pembacaan transkrip berulang, pembuatan *initial noting*, perumusan *emergent themes*, penyusunan klaster tema superordinat, serta integrasi sintesis lintas kasus (Smith & Shinebourne, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 menyajikan ringkasan profil demografis, manifestasi stres, dukungan sosial yang diterima, serta bentuk *flourishing* partisipan.

Tabel 1. Matriks Karakteristik Partisipan, Manifestasi Stres, Dukungan Sosial, dan Transformasi *Flourishing*

Partisipan	Usia (Tahun)	Jumlah Anak	Stresor Dominan	Sumber Dukungan Utama	Status Flourishing
Ibu A	28	2	Beban finansial, kecemasan gizi, rob	Bantuan PMT Puskesmas, suami	Optimisme, penerimaan diri
Ibu B	35	3	Kelelahan fisik, rasa bersalah, stigma	Keterlibatan suami, keluarga besar	Kestabilan emosi, relasi hangat
Ibu C	32	1	Penghakiman sosial, kecemasan masa depan	Kader kesehatan desa, tetangga	Efikasi diri, kebermaknaan hidup

Matriks tabel 1 di atas menunjukkan bahwa ketiga ibu mengalami stres pengasuhan berat akibat interaksi kemiskinan pesisir dan diagnosis anak. Namun, intervensi dukungan sosial yang beragam berhasil memfasilitasi resiliensi psikologis mereka secara bertahap. Dukungan instrumental meringankan beban Ibu A, dukungan emosional memperkuat stabilitas Ibu B, sementara dukungan informasional membangun efikasi diri Ibu C. Keseluruhan dinamika ini membuktikan bahwa kehadiran sistem pendukung sosial mampu mendorong transformasi kognitif pengasuh menuju penerimaan kondisi dan fungsi pengasuhan optimal (*flourishing*).

Pembahasan

Pengalaman awal pengasuhan balita *stunting* ditandai oleh manifestasi stres pengasuhan berat yang menyerupai sebuah "labirin kecemasan" tanpa kejelasan arah (Deater-Deckard, 2014). Ketiga partisipan mengalami guncangan psikologis hebat saat pertama kali menerima diagnosis medis mengenai kegagalan tumbuh kembang anak mereka di Posyandu (WHO, 2020). Diagnosis tersebut diinternalisasi sebagai bentuk kegagalan moral dan ketidakmampuan menjalankan peran fundamental seorang ibu (Bornstein, 2019). Kondisi ini diperparah oleh tekanan lingkungan pesisir Desa Jeruksari yang padat, di mana pertumbuhan fisik anak senantiasa menjadi objek observasi dan penghakiman tetangga (Wulandari & Hayani, 2025). Akibatnya, timbul perasaan terisolasi, malu, dan kecemasan eksistensial terhadap prospek masa depan anak (Pottinger et al., 2009). Dinamika emosi negatif ini memicu pola pikir *rumination* destruktif yang menguras stabilitas afektif pengasuh dalam kehidupan domestik sehari-hari (Rush & Stewart, 2014).

Tekanan mental yang berkepanjangan memicu keputusan di mana ibu merasa terjebak dalam krisis ekonomi pesisir dan ancaman rob yang tak berkesudahan (Zakariyah, 2024). Beban kognitif yang berlebihan menyebabkan kelelahan mental (*parental burnout*) yang mereduksi kesabaran ibu dalam mendampingi pola makan balita (Gadsden et al., 2016). Ketidakmampuan meregulasi stres ini berisiko memunculkan pola interaksi pengasuhan yang dingin dan tidak responsif terhadap kebutuhan stimulasi anak (Anthony et al., 2005). Dalam perspektif ekologi perkembangan, stresor eksternal dan kerentanan internal saling bertumpuk melumpuhkan kapasitas adaptif keluarga (Bronfenbrenner, 1979). Kondisi keterpurukan atau *languishing* ini menegaskan bahwa penanganan *stunting* tidak dapat diselesaikan semata-mata dengan instruksi medis tanpa memulihkan kesehatan mental orang tua (Keyes, 2002). Oleh karena itu, kehadiran intervensi eksternal yang mampu memutus mata rantai distress psikologis ini menjadi prasyarat mutlak bagi keberlangsungan pengasuhan (Walsh, 2016).

Dukungan sosial hadir sebagai jaring pengaman esensial yang memediasi hubungan antara stres pengasuhan dan kesehatan mental orang tua (Cohen & Wills, 1985; Taylor, 2011).

Bantuan instrumental berupa Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dari puskesmas terbukti secara efektif mereduksi kecemasan finansial harian ibu (Langford et al., 1997). Di sisi lain, empati dan keterlibatan aktif suami dalam pengasuhan menyediakan pilar rasa aman (*secure base*) yang menstabilkan afek ibu (Pruitt et al., 2016). Dukungan informasional dari kader posyandu berhasil mengikis mitos ketakutan medis dan membangun *parental self-efficacy* dalam menerapkan pola asuh nutrisi yang tepat (Xu, 2020). Apresiasi sosial dari lingkungan turut memperkuat persepsi keberhargaan diri pengasuh dalam merawat anak (Thoits, 2011). Keempat dimensi dukungan sosial ini secara terpadu menggeser penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) ibu dari rasa tidak berdaya menuju kesiapan menghadapi tantangan (Lazarus & Folkman, 1984; Zimet et al., 1988).

Penerimaan dukungan sosial yang berkelanjutan memfasilitasi rekonstruksi makna (*meaning-making*) yang mendorong transformasi psikologis pengasuh menuju kondisi *flourishing* (Seligman, 2011; Widianoro, 2026). Partisipasi berhasil mereorientasi fokus mental mereka dari penyesalan masa lalu menuju tindakan pemulihan gizi yang proaktif dan bermakna pada saat ini (Diener et al., 2010). Sejalan dengan teori *broaden-and-build*, induksi emosi positif melalui rasa syukur dan harapan baru memperluas fleksibilitas kognitif pengasuh (Fredrickson, 2001; Huppert & So, 2013). Ibu menjadi lebih kreatif dalam mengolah bahan pangan bergizi terjangkau serta lebih sabar dalam memberikan stimulasi psikososial timbal balik (*serve and return*) bagi balita (Gadsden et al., 2016; Ryff, 1989). Transformasi ini mencerminkan pencapaian resiliensi fungsional di mana individu melenting melampaui krisis menuju taraf kesejahteraan yang lebih tinggi (Masten, 2014; Ryan & Deci, 2001).

Secara integratif, temuan ini membuktikan adanya paradoks resiliensi di mana kerentanan lingkungan pesisir justru memicu penguatan modal sosial berbasis komunitas (Ungar, 2012). Solidaritas kelompok pengasuh dan pendampingan kader kesehatan desa berfungsi sebagai katalisator yang mengoptimalkan serapan intervensi nutrisi pemerintah (Berliana, 2024; Kemenkes RI, 2025). Psikologi positif orang tua terbukti berperan sebagai variabel moderasi krusial yang menentukan keberhasilan dan keberlanjutan program perbaikan gizi anak *stunting* (Widianoro, 2026). Tanpa kesehatan mental yang optimal (*flourishing*), intervensi nutrisi biomedis akan kehilangan efektivitas implementasinya di tingkat rumah tangga (Abidin, 2023; Pargament, 1997). Dengan demikian, keberhasilan penanggulangan *stunting* nasional secara fundamental berakar pada integrasi harmonis antara pemenuhan kebutuhan gizi fisik anak dan pemulihan kesejahteraan psikologis orang tua (Luthar, 2006; Walsh, 2016).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres pengasuhan pada orang tua dengan balita *stunting* di wilayah pesisir Desa Jeruksari merupakan fenomena psikososial kompleks yang dipicu oleh akumulasi rasa bersalah, kecemasan masa depan, stigma lingkungan, dan kemiskinan ekologis. Tekanan multidimensi tersebut berhasil diregulasi secara adaptif melalui mekanisme dukungan sosial terintegrasi yang mencakup bantuan instrumental, empati emosional pasangan, edukasi kader kesehatan, dan apresiasi lingkungan. Penerimaan dukungan sosial yang adekuat memicu restrukturisasi kognitif yang mentransformasi persepsi pengasuhan dari keterpurukan (*languishing*) menuju pencapaian kesehatan mental optimal (*flourishing*). Kondisi *flourishing* memungkinkan orang tua menemukan kebermaknaan hidup baru, meningkatkan efikasi pengasuhan, serta menerapkan pola interaksi responsif yang sangat dibutuhkan bagi pemulihan tumbuh kembang anak secara berkelanjutan.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, kebijakan penanganan *stunting* nasional disarankan untuk memperluas paradigma intervensi dengan mengintegrasikan layanan kesehatan mental keluarga bersama program bantuan nutrisi fisik di Puskesmas. Praktisi kesehatan dan masyarakat perlu memperkuat pembentukan kelompok dukungan sebaya (*peer-support group*) di tingkat desa guna mereduksi stigma sosial dan mengokohkan modal sosial pengasuh. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menguji efektivitas model intervensi psikologi positif berbasis *flourishing* ini melalui desain eksperimen semu (*quasi-experiment*) atau studi longitudinal kuantitatif dengan sampel yang lebih luas guna memvalidasi pengaruh peningkatan kesejahteraan mental orang tua terhadap percepatan status gizi balita *stunting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2023). Analisis Fenomenologi terhadap Beban Pengasuhan pada Keluarga dengan Anak Gagal Tumbuh. *Jurnal Psikologi Klinik Indonesia*, 11(2), 145–160. <https://doi.org/10.20473/jpk.v11.i2.2023>
- Agustina, N. (2022). *Faktor-faktor Penyebab Kejadian Stunting pada Balita: Tinjauan Literatur Sistematis*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Anthony, E. K., Alter, C. F., & Jenson, J. M. (2005). Parenting stress in foster parents: Examining the role of social support and child behavior. *Children and Youth Services Review*, 27(11), 1215–1232. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2005.02.002>
- Berliana, L. (2024). Dukungan Sosial Keluarga Untuk Meningkatkan Pola Pengasuhan Pada Pencegahan Stunting. *Indonesian Journal of Muhammadiyah Studies*, 5(1), 45–58. <https://doi.org/10.62289/ijmus.v5i1.170>
- Bornstein, M. H. (2019). *Handbook of Parenting: Volume 4: Social Conditions and Applied Parenting* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429401695>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Deater-Deckard, K. (2014). *Parenting Stress*. Yale University Press. <https://doi.org/10.1201/b17122>
- Diener, E., Wirtz, D., & Tov, W. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan. (2025). *Data Profil Kesehatan dan Prevalensi Stunting Semester I Tahun 2025*.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gadsden, V. L., Ford, M., & Breiner, H. (2016). *Parenting Matters: Supporting Parents of Children Ages 0-8*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/21868>
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>



- Kemenkes RI. (2025). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2024*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Langford, C. P., Bowsher, J., Maloney, J. P., & Lillis, P. P. (1997). Social support: A conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 95–100. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025095.x>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Developmental Psychopathology*, 18(4), 739–795. <https://doi.org/10.1002/9780470939406.ch20>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.
- Pottinger, A. M., Trotman, H., & Younger, N. (2009). Detecting depression during pregnancy and associated psychosocial risk factors in Jamaican women. *General Hospital Psychiatry*, 31(3), 254–259. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2009.02.002>
- Pruitt, A. S., Zeiders, K. H., Roosa, M. W., & Tein, J. Y. (2016). Family Support and Parenting Stress Among Mexican American Families: The Role of Acculturation. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 309–319. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0260-4>
- Rapoport, R. (2013). *Parenting in Contemporary Society*. Pearson.
- Rush, M. S., & Stewart, E. (2014). Mindfulness-based stress reduction for family caregivers: A review of the evidence. *Journal of Evidence-Based Complementary Medicine*, 19(4), 283–291. <https://doi.org/10.1177/2156587214543143>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2021). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Smith, J. A., & Shinebourne, P. (2012). Interpretative Phenomenological Analysis. *APA Handbook of Research Methods in Psychology*. <https://doi.org/10.1037/13620-005>
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. *The Oxford Handbook of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and health: Learning from stressors and gain events. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Ungar, M. (2012). *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3>



- Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
<https://doi.org/10.1521/978.14625/22903>
- Widiantoro, F. W. (2026). *Psikologi Flourishing: Dinamika Kesehatan Mental Positif*. Deepublish.
- WHO. (2020). *Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2020 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates*. World Health Organization.
- Wulandari, A. M., & Hayani. (2025). Dampak Stunting Terhadap Perkembangan Psikososial Anak di Wilayah Marginal. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(4), 1667–1674. <https://doi.org/10.31604/jips.v12i4.2025.1667-1674>
- Xu, Y. (2020). Social support and parenting stress among Chinese families: The mediating role of parental self-efficacy. *Journal of Family Issues*, 41(11), 2012–2035.
<https://doi.org/10.1177/0192513X20910212>
- Yin, R. K. (2017). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed.). SAGE Publications.
- Zakariyah, A. (2024). Psikososial dan Stunting: Sebuah Tinjauan Ekologi resiliensi di Masyarakat Pesisir. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 12–25.
<https://doi.org/10.31934/jkm.v10i1.2024>
- 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.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2