



STRES PENGASUHAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAMI: KONSEP DAN INTERVENSI

Dwi Estiningsih

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

e-mail: dwiestiningsih@umpo.ac.id

Diterima: 31/3/2026; Direvisi: 6/4/2026; Diterbitkan: 15/4/2026

ABSTRAK

Penelitian ini berangkat dari meningkatnya stres pengasuhan yang dialami orang tua sejak pandemi Covid-19, sementara kajian mengenai solusi berbasis Psikologi Islami masih terbatas. Fokus penelitian ini adalah membangun konsep stres pengasuhan dan merumuskan intervensi kesehatan mental yang bersumber dari ajaran Al-Qur'an dan Hadis. Metode yang digunakan adalah studi teks dan pendekatan hermeneutika, dengan cara menelaah literatur kontemporer terkait pengasuhan dan menginterpretasi ayat-ayat Al-Qur'an serta hadis Nabi untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai makna, relevansi, dan aplikasinya dalam konteks pengasuhan modern. Hasil analisis menunjukkan adanya enam sumber utama stres pengasuhan, yaitu tuntutan tanggung jawab, konflik peran, tekanan ekonomi, dinamika perkembangan dan perilaku anak, masalah spiritual dan religiusitas, serta keterbatasan dukungan sosial. Setiap sumber stres dapat dikembangkan menjadi indikator perilaku yang terukur. Intervensi yang ditawarkan meliputi sabar, sholat, istiqomah, musyawarah dan konsultasi, serta kepedulian sosial, yang seluruhnya berlandaskan keimanan melalui sikap khusyuk, dzikir, dan ketaatan pada aturan Allah. Kesimpulannya, integrasi Al-Qur'an dan Hadis dalam kerangka Psikologi Islami mampu memberikan panduan konseptual dan praktis untuk membantu orang tua mengelola stres pengasuhan sekaligus memperkuat kesehatan mental. Penelitian ini merekomendasikan agar program parenting mengadopsi prinsip Psikologi Islami serta mendorong penelitian lanjutan untuk menguji efektivitas intervensi yang dirumuskan.

Kata Kunci: *Psikologi Islami; Stres Pengasuhan; Intervensi Pengasuhan*

ABSTRACT

This study addresses the increasing parenting stress experienced by parents since the Covid-19 pandemic and highlights the lack of research grounded in Islamic Psychology. The study focuses on developing a conceptual framework of parenting stress and formulating mental-health interventions derived from the Qur'an and Hadith. Using textual study and a hermeneutic approach, contemporary parenting literature was examined alongside interpretive analysis of relevant Qur'anic verses and prophetic traditions to understand their meanings, relevance, and practical application to modern parenting contexts. The findings identify six major sources of parenting stress: responsibility demands, role conflict, economic pressure, children's developmental and behavioral challenges, spiritual and religious concerns, and limited social support. These domains can be operationalized into measurable behavioral indicators. Proposed interventions include patience (sabr), prayer (shalat), perseverance (istiqamah), consultation and deliberation (musyawarah), and social caring, all grounded in faith through mindfulness of God, devotion, and obedience to divine guidance. The study concludes that integrating Qur'anic and Prophetic teachings within Islamic Psychology offers both conceptual clarity and practical





strategies to reduce parenting stress and strengthen parental mental health. Further research is recommended to refine and empirically evaluate these interventions within parenting programs.

Keywords: *Islamic Psychology; Parenting Stress; Parenting Intervention*

PENDAHULUAN

Sejak krisis global *COVID-19*, banyak orang tua menghadapi tantangan baru yang belum pernah terjadi sebelumnya, termasuk penutupan sekolah, pembatasan sosial yang ketat, serta tekanan ekonomi yang masif. Kondisi ini memicu lonjakan tingkat *parenting stress* yang signifikan dan meningkatkan risiko terjadinya *parental burnout* secara eksponensial. Penting untuk dipahami bahwa *burnout* orang tua berbeda secara substansial dengan stres pengasuhan biasa yang bersifat umum, normal, atau bahkan diperlukan dalam dinamika keluarga. Fenomena *burnout* muncul ketika tekanan pengasuhan terjadi secara parah dan kronis sehingga melampaui kapasitas adaptif orang tua untuk mengatasinya. Kondisi patologis ini bermanifestasi melalui empat gejala utama yang meliputi kelelahan ekstrem dalam peran domestik, keterlepasan emosional yang tajam dari anak-anak, hilangnya rasa senang dalam interaksi pengasuhan, serta ketidakmampuan untuk mengenali diri sebagai figur orang tua yang diidamkan sebelumnya. Gejala-gejala sistemis ini menunjukkan bahwa *burnout* bukan sekadar kelelahan sementara, melainkan kondisi serius yang mengancam kesejahteraan psikologis orang tua secara fundamental di tengah ketidakpastian zaman yang kian dinamis dan menuntut fleksibilitas emosional yang tinggi dalam setiap pengambilan keputusan rumah tangga secara menyeluruh dan tuntas.

Berdasarkan temuan berbagai riset kontemporer, stres dalam pengasuhan memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap tingkat kesejahteraan psikologis ibu yang pada akhirnya berimbas langsung pada kualitas perkembangan anak secara keseluruhan. Meskipun stres pengasuhan dipandang sebagai bagian integral dan tak terpisahkan dari peran menjadi orang tua, namun apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan intervensi yang tepat, ia dapat bertransformasi menjadi *parental burnout* yang jauh lebih destruktif. Kesenjangan antara harapan ideal pengasuhan yang harmonis dengan realitas lapangan yang penuh tekanan menuntut adanya perubahan arah kebijakan dalam pendampingan anak dan remaja. Fokus utama saat ini harus diarahkan pada upaya memitigasi *burnout* melalui berbagai bentuk intervensi yang relevan dan komprehensif. Upaya ini mencakup penyediaan dukungan psikologis profesional, pelatihan keterampilan pengasuhan yang adaptif, penguatan bantuan dari jaringan komunitas, serta implementasi strategi penanganan stres yang efektif dan berkelanjutan. Tanpa adanya sistem pendukung yang memadai, orang tua akan terjebak dalam siklus pengasuhan negatif yang dapat merusak fondasi hubungan emosional antara anggota keluarga di masa depan, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih holistik dalam menangani isu kesehatan mental keluarga ini.

Stres dalam pengasuhan secara konseptual dapat didefinisikan sebagai serangkaian proses kompleks yang memicu reaksi psikologis serta fisik yang tidak menyenangkan saat individu mencoba beradaptasi dengan tuntutan berat peran sebagai orang tua (Orouji, 2021). Teori fundamental mengenai fenomena ini mengasumsikan adanya tiga dimensi terpisah yang saling berkaitan dalam memicu kemunculan stres tersebut di lingkungan domestik. Pertama, terdapat aspek stres yang bersumber langsung dari karakteristik internal orang tua itu sendiri. Kedua, stres dapat dipicu oleh dinamika perilaku anak yang menantang atau sulit dikendalikan dalam keseharian. Ketiga, stres muncul dari kualitas hubungan serta interaksi antara orang tua



dan anak yang mungkin tidak berjalan secara sinkron (Orouji, 2021). Ketiga aspek ini menciptakan ekosistem tekanan yang membutuhkan manajemen *coping* yang sangat spesifik untuk mencegah terjadinya eskalasi masalah emosional yang lebih parah. Pemahaman mendalam mengenai sumber-sumber stres ini menjadi landasan krusial bagi para praktisi kesehatan mental dalam merancang program bantuan yang tepat sasaran, sehingga orang tua mampu mempertahankan stabilitas emosi mereka saat menjalankan tugas-tugas pengasuhan yang semakin kompleks di era modern yang penuh dengan tuntutan standar performa tinggi.

Model stres pengasuhan yang dikembangkan oleh Abidin memberikan perspektif penting mengenai bagaimana tekanan yang dialami orang tua dapat memengaruhi perilaku pengasuhan secara drastis. Tingginya skor pada *parenting stress index* sering kali berkorelasi dengan persepsi orang tua terhadap kesulitan perilaku anak serta adanya interaksi disfungsi yang merugikan kedua belah pihak. Kondisi ini secara sistematis dapat memicu peningkatan praktik pengasuhan negatif, seperti penerapan disiplin fisik yang keras atau pola komunikasi yang konfrontatif. Praktik pengasuhan negatif tersebut pada gilirannya memberikan efek langsung yang merusak bagi perkembangan perilaku anak-anak, yang sering kali bermanifestasi dalam bentuk masalah eksternalisasi maupun internalisasi emosi (Gallitto, 2021; Ward et al., 2020). Model ini sangat efektif digunakan untuk menjelaskan bagaimana stres kronis bertindak sebagai katalisator dalam merusak kualitas pengajaran nilai di rumah tangga. Kesenjangan antara keinginan orang tua untuk memberikan pola asuh yang penuh kasih sayang dengan realitas tindakan yang didorong oleh rasa frustrasi menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan bimbingan yang mampu menyelaraskan kembali dinamika interaksi antara orang tua dan anak agar tetap berada dalam koridor sehat.

Sebagai nilai baru yang merupakan inovasi dalam kajian ini, penelitian mencoba mengintegrasikan konsep stres pengasuhan ke dalam perspektif psikologi Islam untuk memberikan wawasan yang lebih spiritual dan kontekstual bagi masyarakat luas. Pendekatan ini diharapkan mampu menjadi solusi alternatif dalam membantu orang tua mengelola emosi mereka melalui internalisasi nilai-nilai ketenangan jiwa dan kesabaran yang religius. Inovasi ini sangat relevan mengingat hasil penelitian *longitudinal* sebelumnya telah membuktikan adanya hubungan yang sangat kuat dan berkelanjutan antara tingkat stres orang tua, gaya pengasuhan yang diterapkan, serta munculnya berbagai masalah perilaku pada fase remaja (Maat et al., 2021). Dengan menggabungkan teori psikologi konvensional dan prinsip psikologi Islam, orang tua tidak hanya dibekali dengan keterampilan teknis pengasuhan, tetapi juga penguatan mental spiritual untuk menghadapi tantangan *burnout*. Artikel ini bertujuan untuk menutup celah literatur mengenai intervensi berbasis religi yang selama ini masih jarang dikaji secara mendalam dalam konteks *parental stress*. Melalui pendekatan yang komprehensif ini, diharapkan tercipta ketahanan keluarga yang lebih kokoh, di mana peran pengasuhan dijalankan dengan penuh kesadaran spiritual dan kecerdasan emosional yang tinggi demi mencetak generasi berkualitas.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian ini adalah *Humanistic inquiry*, yaitu pendekatan yang menekankan pada pengalaman manusia, pemahaman subjektif, dan makna. Pendekatan ini berusaha untuk memahami manusia dari perspektif internal, sering kali menggunakan metode kualitatif untuk mengeksplorasi nilai-nilai, keyakinan, dan pengalaman individu. Metode yang digunakan adalah studi literatur dan hermeneutika (Littlejohn & Foss, 2011). Studi literatur dalam konteks penelitian ini akan melibatkan pengumpulan dan analisis berbagai literatur yang



berkaitan dengan stres pengasuhan dan intervensinya. Hal yang dilakukan adalah: (1) mengidentifikasi sumber: mengumpulkan buku, artikel jurnal, dan sumber-sumber akademis yang relevan, (2) menganalisis literatur: menilai dan mensintesis temuan-temuan dari literatur tersebut untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang topik, (3) mengintegrasikan temuan: menghubungkan temuan-temuan tersebut dengan konsep-konsep dalam psikologi Islam.

Hermeneutika adalah metode interpretasi teks yang bertujuan untuk memahami makna yang lebih dalam dari teks tersebut. Dalam penelitian ini, hermeneutika digunakan untuk: (1) interpretasi teks keagamaan: mengkaji dan menafsirkan ayat-ayat al-qur'an dan hadis yang relevan dengan stres pengasuhan, (2) analisis kontekstual: memahami konteks historis, budaya, dan sosial dari teks-teks tersebut untuk menginterpretasikan maknanya dengan lebih tepat, dan (3) penghubungan dengan pengalaman modern: mengaitkan makna teks-teks tersebut dengan pengalaman dan tantangan pengasuhan dalam konteks modern. Sistematika penulisan dalam artikel penelitian ini akan dimulai dengan melaporkan berbagai sumber dan penyebab stres pengasuhan yang telah diidentifikasi dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Setelah itu, akan dibahas berbagai intervensi yang telah dilakukan untuk mengatasi stres pengasuhan dari penelitian sebelumnya. Selanjutnya, artikel ini akan menganalisis stres pengasuhan dari sudut pandang psikologi Islam, menghubungkan konsep-konsep Islami dengan temuan-temuan penelitian sebelumnya untuk memberikan perspektif yang lebih holistik dan menyeluruh mengenai cara mengatasi stres dalam pengasuhan anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sumber dan Penyebab Stres Pengasuhan

Beberapa hal berikut ini adalah sumber – sumber stres pengasuhan, yaitu:

1. Beban kerja

Jumlah waktu dan energi yang diperlukan untuk merawat anak dapat meningkatkan beban kerja orang tua, yang pada gilirannya dapat menyebabkan stres. Teori beban kerja (*workload theory*) menyatakan bahwa beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan stres, kelelahan, dan ketidakseimbangan kehidupan kerja dan pribadi. Beban kerja memiliki dampak yang paling kuat terhadap perilaku pengasuhan sehari-hari para ibu yang umumnya mengalami tingkat tekanan emosional yang lebih tinggi (suasana hati depresi atau cemas) sehingga menimbulkan stres pengasuhan yang lebih tinggi (Chung et al., 2023).

2. Dukungan sosial

Dukungan sosial yang diterima oleh orang tua dapat membantu mengurangi tingkat stres. Teori dukungan sosial (*social support theory*) menyatakan bahwa orang tua yang memiliki dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu mengatasi stres. Penelitian saat ini memaparkan stres berhubungan dengan dukungan sosial di mana tingkat stres pengasuhan yang rendah dikaitkan dengan tingkat dukungan yang tinggi. Stres dalam pengasuhan dan dukungan sosial telah terungkap sebagai prediktor praktik pengasuhan positif di kalangan ibu (Riany & Ihsana, 2021).

3. Kualitas hubungan pasangan

Kualitas hubungan pasangan dapat memengaruhi tingkat stres yang dialami oleh orang tua. Teori kualitas hubungan (*relationship quality theory*) menyatakan bahwa kualitas hubungan yang baik dapat membantu mengurangi stres, sedangkan kualitas hubungan yang buruk dapat meningkatkan stres. Wanita menanggung tekanan dalam masa mengasuh anak,



yang biasanya disertai dengan rendahnya kepuasan pernikahan. Hasil penelitian menyebutkan bahwa hubungan perkawinan yang tidak sehat dapat menjadi pemicu stres pengasuhan (Dong et al., 2022).

4. Konflik peran

Orang tua seringkali mengalami konflik peran antara tuntutan pekerjaan dan tuntutan merawat anak. Teori konflik peran (*role conflict theory*) menyatakan bahwa konflik peran dapat meningkatkan tingkat stres dan mengganggu keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi. Hasil penelitian menunjukkan konflik peran ibu, terutama terkait pekerjaan, secara langsung berdampak pada stres pengasuhan. Kepuasan dalam peran sebagai orang tua juga berperan penting dalam menurunkan tingkat stres pengasuhan. Konflik peran ibu terkait pekerjaan juga memiliki pengaruh tidak langsung pada stres pengasuhan melalui kepuasan peran sebagai orang tua (Kim & Kwon, 2014).

5. Perbedaan gender

Orang tua yang mengalami perbedaan gender dalam hal tugas merawat anak dapat mengalami tingkat stres yang berbeda. Teori perbedaan gender (*gender difference theory*) menyatakan bahwa perbedaan gender dapat memengaruhi cara orang tua merespons situasi stres dan mengatasi stres (Marecek et al., 2022). Penelitian menunjukkan tingkat stres orang tua yang lebih tinggi pada ibu dibandingkan pada ayah (Oyarzún-Farías et al., 2021).

6. Usia anak

Usia anak dapat memengaruhi tingkat stres yang dialami oleh orang tua. Teori usia anak (*child age theory*) menyatakan bahwa usia anak dapat memengaruhi tuntutan merawat anak dan tingkat stres yang dialami oleh orang tua. Beberapa peneliti berpendapat bahwa stres dalam mengasuh anak menurun seiring bertambahnya usia anak dan ibu lebih mungkin mengalami stres penyesuaian yang lebih besar ketika anak mereka berada di masa kanak-kanak (Qian et al., 2021).

7. Faktor eksternal

Faktor-faktor eksternal seperti tekanan finansial, masalah kesehatan, dan stres di tempat kerja juga dapat memengaruhi tingkat stres yang dialami oleh orang tua. Stres dalam pengasuhan anak dan tekanan finansial sering dikaitkan dengan kurangnya sumber daya yang dapat mempengaruhi perilaku pengasuh (Planalp et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, sumber stres pengasuhan yang memengaruhi tingkat stres dan kesejahteraan ibu dalam merawat anak-anak meliputi beban kerja, dukungan sosial, kualitas hubungan pasangan, konflik peran, perbedaan gender, usia anak, dan faktor eksternal. Teori-teori seperti teori beban kerja, dukungan sosial, kualitas hubungan, konflik peran, perbedaan gender, usia anak, dan faktor eksternal menyatakan bagaimana aspek – aspek ini dapat berperan menjadi sumber stres orang tua. Dari hasil penelitian, terlihat bahwa dukungan sosial yang tinggi, kualitas hubungan pasangan yang baik, minimnya konflik peran, dan adanya dukungan faktor eksternal yang positif dapat membantu menurunkan tingkat stres dalam pengasuhan anak. Selain itu, pengaruh usia anak, beban kerja, dan perbedaan gender juga memainkan peran penting dalam pengalaman stres ibu dalam mengasuh anak.

Selain sumber – sumber stres pengasuhan, ada dinamika psikologis lain yang menjadi penyebab stres pengasuhan, yaitu:

1. Kekhawatiran terhadap Kesejahteraan Anak

Orang tua sering kali merasa cemas dan stres tentang kesehatan, keselamatan, dan perkembangan anak-anak mereka. Penelitian Bassi dkk menunjukkan bahwa orang tua mengalami tingkat kecemasan, depresi, dan gejala stres yang relatif tinggi terkait dengan



mengelola anak dengan penyakit diabetes dan berkaitan dengan *self-efficacy* orang tua. Semakin tinggi *self-efficacy* orang tua, mereka dapat meredakan gejala psikologis yang dialaminya. *Self-efficacy* adalah keyakinan atau kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan tugas tertentu, mencapai tujuan, atau mengatasi tantangan dalam situasi tertentu. Dalam konteks manajemen penyakit seperti diabetes, *self-efficacy* mengacu pada keyakinan orang tua dalam kemampuannya untuk mengelola kondisi kesehatan anak mereka dengan efektif (Bassi et al., 2021).

2. Tekanan dari Lingkungan

Tuntutan sosial dan budaya yang menekan orang tua untuk mencapai standar tertentu dalam pengasuhan anak. Penelitian Hutagaol & Rahayu pada ibu baru menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres orang tua. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki, semakin rendah stres orang tua yang dialami oleh ibu baru atau sebaliknya. (Hutagaol & Rahayu, 2023). Tekanan dari lingkungan terkait dengan perubahan status sebagai ibu baru dan harus mencapai standar tertentu dalam pengasuhan anak dapat menimbulkan stres. Ibu baru membutuhkan dukungan emosional dalam bentuk penghargaan, pujian, dan dukungan moral untuk membantu ibu mengatasi stres dan kecemasan terkait peran barunya sebagai orang tua.

3. Ketidakpastian dalam Memenuhi Tuntutan Pengasuhan

Rasa tidak yakin atau tidak mampu dalam memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan pendidikan anak-anak. Seorang ibu yang cenderung mengejar standar pengasuhan sesuai harapan sosial, akan memiliki *self efficacy* yang rendah. Sedangkan pengasuhan yang lebih berpusat pada diri ibu sendiri, berhubungan dengan tingkat kepuasan yang lebih tinggi sebagai orang tua (Lee et al., 2012).

Penyebab stres pengasuhan di atas sering kali dipicu oleh kekhawatiran terhadap kesejahteraan anak, tekanan dari lingkungan, dan ketidakpastian dalam memenuhi tuntutan pengasuhan. Orang tua merasa cemas mengenai kesehatan dan keselamatan anak, terutama dalam kasus penyakit kronis seperti diabetes, di mana keyakinan diri orang tua sangat berperan dalam meredakan gejala psikologis mereka. Selain itu, tekanan sosial dan budaya yang menuntut standar tertentu dalam pengasuhan dapat meningkatkan stres, sementara dukungan sosial yang memadai dapat mengurangi tekanan tersebut. Ketidakpastian dalam memenuhi kebutuhan anak juga menambah beban, di mana keyakinan diri yang rendah sering kali dikaitkan dengan stres yang lebih tinggi dan kepuasan pengasuhan yang lebih rendah.

Intervensi Pada Stres Pengasuhan

Intervensi stres pengasuhan yang banyak dikembangkan akhir-akhir ini mengacu pada edukasi orang tua untuk melakukan *gentle parenting*. *Gentle parenting* adalah pendekatan yang menggabungkan berbagai teori dan praktik dari psikologi perkembangan, teori keterikatan, dan pandangan humanistik dalam upaya menciptakan lingkungan pengasuhan yang penuh kasih sayang, hormat, dan empati. Beberapa pendekatan pengasuhan yang dipengaruhi oleh berbagai teori psikologi dan pandangan parenting modern yang berkontribusi terhadap prinsip-prinsip *gentle parenting* meliputi: (1) John Bowlby dan Teori Attachment. John Bowlby adalah seorang psikolog Inggris yang mengembangkan teori *attachment* (keterikatan), yang menekankan pentingnya hubungan emosional yang kuat antara anak dan orang tua atau pengasuh utama. Teori ini menyoroti betapa pentingnya respons yang sensitif dan konsisten dari orang tua untuk perkembangan emosional dan sosial anak (Robledo et al., 2022). (2) Mary Ainsworth dan *Strange Situation Experiment*. Mary Ainsworth, seorang rekan kerja Bowlby, melakukan eksperimen *Strange Situation* yang mengamati keterikatan antara anak dan pengasuh.



Penelitiannya mendukung pentingnya kepekaan pengasuh dalam membentuk keterikatan yang aman, yang merupakan salah satu pilar *gentle parenting* (Spies & Duschinsky, 2021). (3) Carl Rogers dan Psikologi Humanistik. Carl Rogers adalah seorang psikolog humanistik yang menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat dan empati dalam hubungan antara individu. Prinsip ini diterapkan dalam *gentle parenting* melalui penerimaan tanpa syarat terhadap anak dan respons yang empatik terhadap kebutuhan mereka (Joseph, 2021). (4) Alfie Kohn dan *Unconditional Parenting*. Alfie Kohn adalah seorang penulis dan pembicara yang berfokus pada pendidikan dan pengasuhan. Bukunya "*Unconditional Parenting*" mendukung ide bahwa anak-anak harus diperlakukan dengan rasa hormat dan kasih sayang tanpa syarat, serta menekankan pentingnya empati dan pemahaman dalam pengasuhan (Kohn, 2005). (5) *Attachment Parenting International* (API). API adalah sebuah organisasi yang mempromosikan pengasuhan berdasarkan prinsip-prinsip *attachment theory*. Mereka mendorong praktik-praktik seperti menyusui, *co-sleeping*, dan responsif terhadap kebutuhan emosional anak, yang semuanya merupakan bagian dari *gentle parenting* (Smith et al., 2019). (6) Jane Nelsen adalah salah satu tokoh utama dalam pengembangan disiplin positif, sebuah pendekatan pengasuhan yang sangat mirip dengan *gentle parenting*. Disiplin positif menekankan pentingnya menghormati anak, komunikasi yang efektif, dan disiplin yang mendidik daripada menghukum.

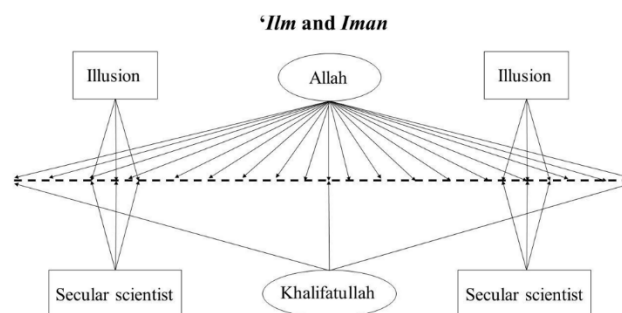
Pada studi literatur yang dilakukan oleh Estiningsih dkk, setidaknya terdapat 7 jenis program pengasuhan sejenis *gentle parenting* dan *positive parenting* yang ditujukan pada orang tua. Tujuh jenis program tersebut adalah: (1) Program Pengasuhan Positif, dimana aspek pengasuhan yang positif seperti dukungan orang tua, stimulasi, disiplin positif, dan struktur semuanya penting untuk penyesuaian sosial-emosional balita dan anak prasekolah. Dalam praktik pengasuhan positif, anak-anak yang menerima dukungan dari orang tua memiliki lebih sedikit kesulitan sosial emosional dibandingkan anak-anak yang tidak menerima dukungan orang tua (Diana et al., 2021). (2) Program Disiplin Positif, yang membuktikan bahwa kehadiran pada workshop parenting Disiplin Positif berhubungan dengan penurunan pola asuh otoriter, penurunan pola asuh permisif, dan penurunan stres orang tua (Carroll & Brown, 2020; Carroll & Carroll, 2021). (3) Program Mindfull Parenting yaitu para ibu dari anak-anak autisme yang terdaftar dalam program MBPBS (Dukungan Perilaku Positif Berbasis Perhatian) melaporkan penurunan yang lebih besar dalam persepsi stres psikologis, berkurangnya agresi dan perilaku mengganggu anak-anak, dan peningkatan yang signifikan dalam kepatuhan (yaitu, daya tanggap terhadap permintaan ibu) (Basa et al., 2021). (4) Program Pendidikan Ibu – Anak, mempunyai dampak positif terhadap disiplin dan stres pengasuhan dalam konteks kerentanan tinggi sehingga mengurangi kekerasan orang tua dalam pengasuhan, pola asuh yang kasar, dan pola asuh disfungsi (Ponguta et al., 2020). (5) Panduan Pengawasan dan Program Pengasuhan Anak Prasekolah yang Dimediasi Keluarga, dimana program ini dikembangkan bagi orang tua untuk membimbing dan mendorong tumbuh kembang anak melalui kegiatan berpelukan, menyanyi, bermain, menari, menggambar, menciptakan konsentrasi, dan menciptakan disiplin positif agar anak memiliki perkembangan fisik, mental dan emosional yang baik (Inpracha et al., 2021). (6) Intervensi Pola Asuh Untuk Mencegah Kekerasan, dimana program ini berdasarkan pemikiran bahwa ada korelasi yang signifikan antara sikap terhadap hukuman fisik dan praktik disiplin positif. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi pengasuhan anak dapat mengurangi tingkat kekerasan terhadap anak tertentu, serta mendorong interaksi orang tua-anak yang positif. Intervensi ini juga berdampak pada hasil sekunder seperti perubahan pengetahuan dan sikap orang tua, stres orang tua, dan lingkungan keluarga. Secara khusus, stres orang tua dikaitkan dengan faktor risiko penelantaran anak dan kekerasan fisik

terhadap anak (Mccoy et al., 2020). (7) Afiliasi Dengan Organisasi Pengasuhan Anak. Penelitian yang dilakukan oleh Smith & Holden mengevaluasi perilaku yang dilaporkan orang tua di antara para ibu dari anggota Attachment Parenting International dan kelompok pembanding. Keterlibatan orang tua dalam organisasi parenting merupakan bentuk dukungan sosial dan perluasan wacana pengetahuan dan penerapan parenting (Smith et al., 2019)

Program intervensi di atas telah dilakukan secara global di banyak negara dan menunjukkan efektivitasnya menurunkan stres pengasuhan dan memperbaiki praktik pengasuhan yang dilakukan orang tua. Pada awalnya orang tua melakukan praktik disiplin yang tidak efektif dan cenderung dengan kekerasan, menjadi lebih positif dan mengutamakan perilaku-perilaku positif dalam pengasuhan.

Stres Pengasuhan dan Intervensinya dalam Perspektif Psikologi Islami

Terdapat perbedaan antara ilmuwan pada umumnya dan psikologi islami dalam memandang penelitian empiris, yaitu terletak pada peran dan posisi agama islam dalam kajian keilmuan tersebut. Perbedaan antara ilmuwan yang memiliki iman (iman) dan ilmuwan sekuler dalam mengartikulasikan temuan penelitian, baik dalam bentuk karya ilmiah maupun lainnya, terletak pada pengaruh pengetahuan tersebut terhadap diri mereka sendiri, baik sebagai manusia maupun sebagai ilmuwan. Ilmuwan yang memiliki iman mengalami transformasi besar dalam diri mereka ketika menemukan temuan baru, yang akan memperkuat iman mereka kepada Allah. Selain itu, ilmuwan yang memiliki iman dan keterampilan analitis yang kuat, serta senantiasa mengingat Allah, akan lebih mudah memahami relevansi pengetahuan tersebut, baik pengetahuan baru maupun yang sudah ada sebelumnya, karena mereka menyadari bahwa semua pengetahuan berasal dari satu sumber, yaitu Allah sebagai satu-satunya Tuhan (prinsip tauhid) (Riyono, 2022).



Gambar 1. Peran Ilmu dan Iman pada Ilmuwan (Riyono, 2022)

Dalam konteks stres pengasuhan, perbedaan antara pandangan sekuler dan pandangan yang berakar pada iman dapat diilustrasikan sebagai berikut: seorang ilmuwan sekuler mungkin melihat penyebab dan intervensi stres pengasuhan sebagai isu-isu psikologis dan sosial yang perlu diatasi melalui metode ilmiah dan terapeutik, seperti konseling atau terapi perilaku, tanpa mempertimbangkan dimensi spiritual. Mereka mungkin fokus pada cara-cara praktis untuk mengelola stres, seperti peningkatan self-efficacy, penguatan dukungan sosial, dan teknik relaksasi. Dalam mengidentifikasi penyebab stres, mereka cenderung melihat faktor-faktor seperti tekanan sosial, kekhawatiran terhadap kesejahteraan anak, dan ketidakpastian dalam memenuhi tuntutan pengasuhan. Sebaliknya, pandangan yang berakar pada iman, tidak hanya mempertimbangkan faktor-faktor psikologis dan sosial, tetapi juga menambahkan dimensi spiritual dalam pendekatan mereka. Misalnya, mengatasi stres pengasuhan melalui kesabaran, doa, dan penguatan nilai-nilai keimanan, dengan keyakinan bahwa kepercayaan kepada Tuhan



dan menjalankan ajaran agama dapat memberikan ketenangan batin dan kekuatan dalam menghadapi tantangan pengasuhan.

Sumber Stres Pengasuhan dan Solusinya dalam Psikologi Islami

Menurut kajian psikologi Islam, stres pengasuhan dapat berasal dari berbagai sumber yang bersifat internal dan eksternal, yang semuanya dipengaruhi oleh faktor-faktor individu, sosial, dan spiritual. Berikut beberapa sumber stres pengasuhan dan solusinya dalam perspektif psikologi Islam:

1. Tuntutan dan Tanggung Jawab Pengasuhan

Ketidakmampuan atau kekhawatiran orang tua dalam memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan spiritual anak dapat menjadi sumber stres. Hal ini disebabkan orang tua merasa tidak kompeten dan kurang pengetahuan. Harapan dan tekanan dari keluarga besar, teman, dan masyarakat menambah stres pengasuhan. Ayat Al-Qur'an yang menjadi dasarnya adalah:

"Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar." (QS. An-Nisa: 9)

Ayat ini menekankan pentingnya takut kepada Allah bagi orang tua yang khawatir meninggalkan anak-anak yang lemah di belakang mereka. Kekhawatiran ini mencakup aspek kesehatan, keselamatan, dan perkembangan anak-anak. Orang tua harus menghindari keadaan di mana anak-anak menjadi rentan dan lemah karena kurangnya perhatian atau persiapan yang memadai dari orang tua.

Untuk mengatasi stres pengasuhan, ayat ini menyarankan beberapa langkah. Pertama, hanya takut kepada Allah, bukan pada pandangan manusia, sehingga orang tua tidak terjebak dalam tekanan sosial atau opini publik. Kedua, bertakwa kepada Allah sebagai fondasi utama dalam mendidik anak, yang memberikan ketenangan dan kekuatan batin. Ketiga, selalu mengucapkan perkataan yang jujur dan benar, baik kepada anak-anak maupun dalam situasi lain, untuk membangun lingkungan yang dipenuhi dengan kepercayaan dan integritas.

Mengucapkan perkataan yang benar juga mencakup mengucapkan kalimat-kalimat tauhid seperti "La ilaha illallah" (Tiada Tuhan selain Allah), yang merupakan puncak dari keimanan dan dianggap sebagai bentuk tertinggi dari perkataan yang benar dalam pandangan Islam.

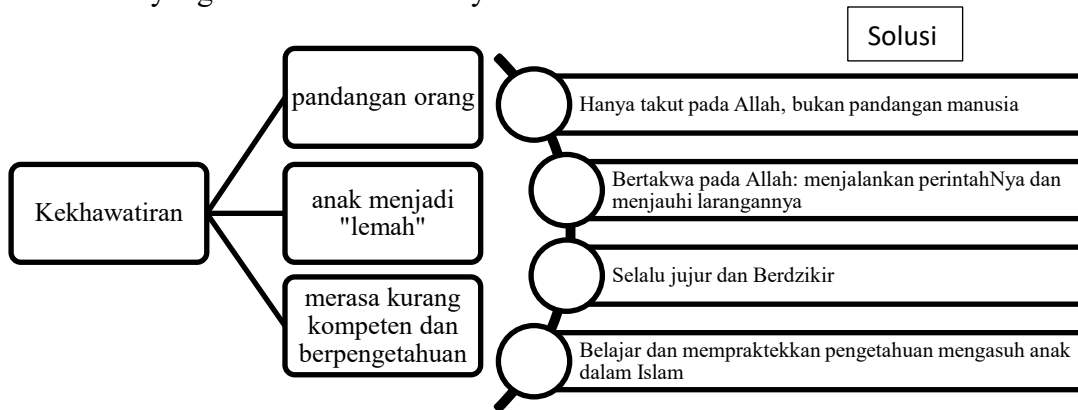
Hadis:

"Setiap kamu adalah pemimpin dan setiap pemimpin akan dimintai pertanggungjawaban atas kepemimpinannya. Seorang imam adalah pemimpin dan dia akan dimintai pertanggungjawaban atas rakyatnya. Seorang laki-laki adalah pemimpin dalam keluarganya dan dia akan dimintai pertanggungjawaban atas keluarganya." (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini mengajarkan bahwa setiap individu memiliki tanggung jawab sebagai pemimpin dalam bidangnya masing-masing. Sebagai contoh, seorang laki-laki bertanggung jawab sebagai pemimpin dalam keluarganya, dan dia akan dimintai pertanggungjawaban atas pengasuhan dan keadaan keluarganya di hadapan Allah. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memiliki pengetahuan dan kemampuan yang memadai dalam mengasuh anak-anak mereka agar tumbuh sebagai individu yang kuat dan siap menghadapi

kehidupan, bukan menjadi pribadi bermasalah dan kesulitan beradaptasi dengan kehidupan.

Berikut ini skema penyebab stres pengasuhan dikarenakan kekhawatiran orang tua dan solusi yang ditawarkan dalam ayat dan hadis di atas:



Gambar 2. Stres pertama:kekhawatiran pada tuntutan dan Solusinya

2. Konflik Peran

Orang tua mungkin mengalami konflik peran antara tanggung jawab pengasuhan dan peran lainnya, seperti karir, kewajiban sosial, dan peran sebagai pasangan. Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan keluarga, serta kurangnya dukungan dari pasangan atau lingkungan sosial, dapat menambah beban stres.

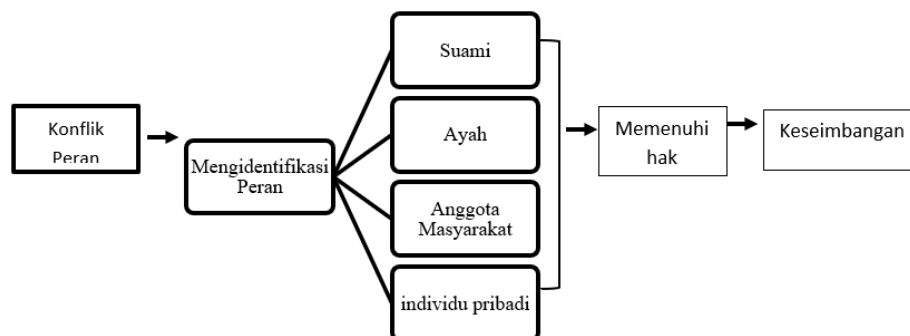
Ayat Al-Qur'an:

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (QS. Al-Baqarah: 286)

Hadis:

"Sesungguhnya badanmu mempunyai hak atasmu, matamu mempunyai hak atasmu, dan istrimu mempunyai hak atasmu." (HR. Bukhari)

Ayat dan hadis tersebut menekankan bahwa setiap orang memang memiliki beban, tetapi Allah tidak membebani di luar kesanggupannya. Cara mengatasi konflik peran adalah dengan mengidentifikasi peran-peran apa saja yang dimiliki seseorang, sehingga ia dapat memenuhi hak dan kewajibannya dalam setiap peran tersebut, seperti peran sebagai ayah, suami, diri sendiri dan anggota masyarakat. Dengan memahami dan menghargai hak-hak setiap peran, seseorang dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik dan mengurangi stres yang disebabkan oleh konflik peran. Berikut ini skema penyebab stres pengasuhan dikarenakan konflik peran orang tua dan solusi yang ditawarkan dalam ayat dan hadis di atas:



Gambar 3. Stres kedua: Konflik Peran dan Solusinya

3. Kondisi Ekonomi dan Sosial

Kekhawatiran tentang kondisi keuangan keluarga dan kemampuan untuk menyediakan kebutuhan anak dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Tekanan sosial-ekonomi dapat memperburuk stres pengasuhan.

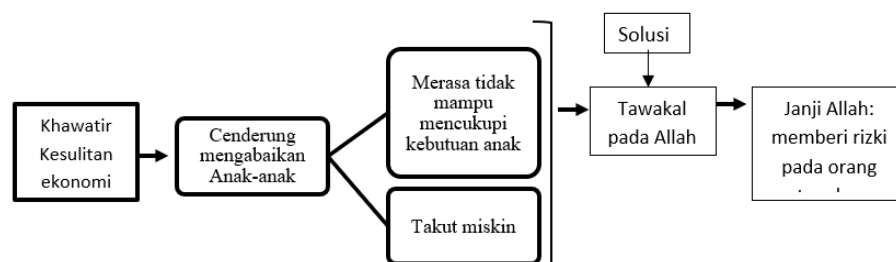
Ayat Al-Qur'an:

"Dan janganlah kamu membunuh anak-anakmu karena takut kemiskinan. Kami akan memberi rezeki kepada mereka dan juga kepadamu." (QS. Al-Isra: 31)

Hadis:

"Seandainya kamu bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benarnya tawakal, niscaya kamu akan diberi rezeki seperti burung yang diberi rezeki; ia pergi di pagi hari dalam keadaan lapar dan kembali di sore hari dalam keadaan kenyang." (HR. Tirmidzi)

Makna ayat dan hadis di atas menekankan bahwa kekhawatiran mengenai kondisi keuangan dan ketidakmampuan mencukupi kebutuhan keluarga tidak boleh menjadi alasan untuk mencelakakan atau mengabaikan anak-anak dalam pengasuhan. Meskipun kondisi ekonomi sulit, orang tua tetap harus memberikan yang terbaik untuk anak-anak mereka. Allah menjanjikan bahwa Dia akan memberi rezeki kepada orang tua dan anak-anak mereka. Oleh karena itu, penting untuk senantiasa bertawakal kepada Allah, mempercayai dan mengandalkan-Nya dalam menghadapi kesulitan ekonomi. Berikut ini skema penyebab stres pengasuhan dikarenakan khawatir kesulitan ekonomi dan solusi yang ditawarkan dalam ayat dan hadis di atas:



Gambar 4. Stres ketiga: Khawatir Kesulitan Ekonomi dan Solusinya

4. Perkembangan dan Perilaku Anak

Kesulitan dalam menghadapi perilaku anak yang menantang, seperti tantrum atau ketidakpatuhan, dapat menyebabkan stres. Masalah kesehatan anak dan pendidikan, termasuk disabilitas dan kesulitan belajar anak atau penyakit kronis dapat meningkatkan stres pengasuhan.

Ayat Al-Qur'an:

"Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan." (QS. At-Tahrim: 6)

Hadis:

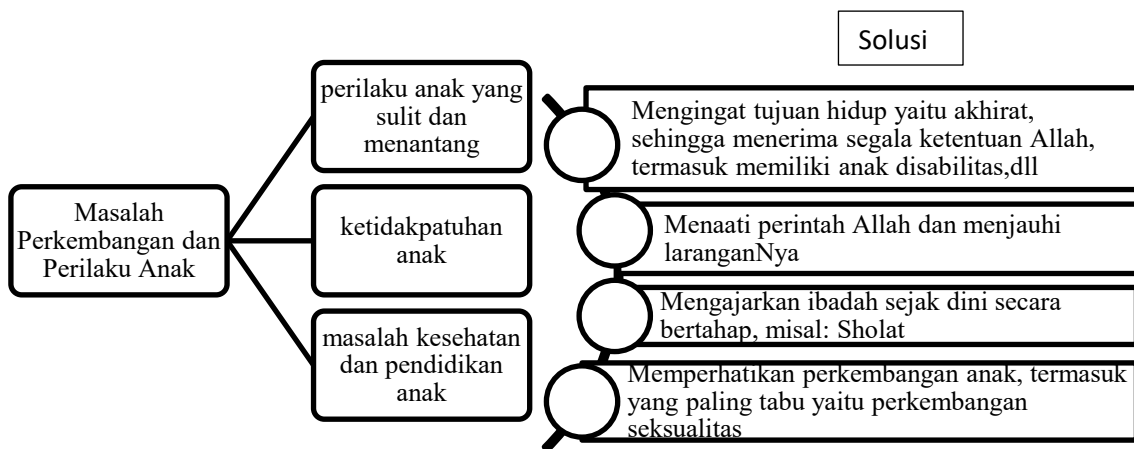
"Perintahkan anak-anak kalian untuk shalat ketika mereka berusia tujuh tahun, dan pukullah mereka jika mereka tidak melakukannya ketika mereka berusia sepuluh tahun, dan pisahkan tempat tidur mereka." (HR. Abu Dawud)

Makna dari ayat dan hadis tersebut adalah bahwa perilaku anak yang menantang, ketidakpatuhan, dan masalah kesehatan anak bisa menjadi sumber stres bagi orang tua.

Namun, orang tua harus tetap memelihara diri dan keluarganya dari api neraka dengan

selalu mengingat petunjuk dan aturan yang diberikan oleh Allah dan Rasul-Nya dalam pengasuhan anak. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan mengajarkan anak shalat secara bertahap: mengajarkan shalat sejak dini, memerintahkan shalat pada usia tujuh tahun, dan memberikan hukuman jika tidak melaksanakan shalat pada usia sepuluh tahun. Selain itu, memisahkan tempat tidur anak pada usia sepuluh tahun juga merupakan upaya pendidikan seksualitas yang dianjurkan. Orang tua juga harus selalu mengingat tujuan akhir kehidupan yaitu untuk menuju akhirat (surga / neraka) sehingga Orang tua selalu menerima segala ketentuan Allah, termasuk memiliki anak disabilitas.

Berikut ini skema penyebab stres pengasuhan dikarenakan perkembangan dan perilaku anak dan solusi yang ditawarkan dalam ayat dan hadis di atas:



Gambar 5. Stres keempat: Masalah perilaku dan perkembangan anak dan Solusinya

5. Pengaruh Spiritual dan Religius

Perasaan gagal dalam membimbing anak secara spiritual dapat menjadi sumber stres. Ketidakmampuan dalam mendidik religiusitas anak juga dapat menambah tekanan.

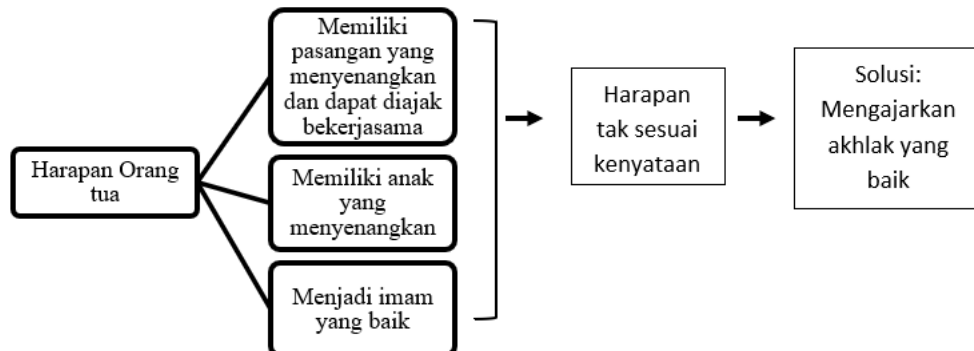
Ayat Al-Qur'an:

"Dan orang-orang yang berkata: 'Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami istri-istri kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami imam bagi orang-orang yang bertakwa.'" (QS. Al-Furqan: 74)

Hadis:

"Tidak ada pemberian seorang ayah yang lebih utama kepada anaknya selain (pemberian) akhlak yang baik." (HR. Tirmidzi)

Makna dari ayat dan hadis tersebut adalah bahwa orang tua memiliki harapan untuk mendapatkan suami atau istri yang dapat memberikan kebahagiaan, serta anak keturunan yang menyenangkan hati mereka. Orang tua juga berharap dapat menjadi imam yang membimbing istri dan anak-anaknya menuju akhlak yang mulia dan ketakwaan. Namun, kenyataan seringkali tidak sesuai dengan harapan; misalnya, suami atau istri yang tidak memberikan kebahagiaan atau tidak bisa bekerjasama, serta perilaku dan karakter anak yang tidak menyenangkan dan sering membuat susah orang tua. Hubungan suami dan istri yang tidak harmonis juga berpengaruh terhadap stres pengasuhan. Solusi yang ditawarkan Islam adalah dengan mengajarkan akhlak yang baik kepada anak-anak, karena itu merupakan pemberian terbaik dari orang tua kepada anaknya.



Gambar 6. Stres kelima: Harapan religius dan Solusinya

KESIMPULAN

Stres pengasuhan adalah masalah global yang memerlukan penanganan serius karena dapat berdampak negatif pada kesejahteraan orang tua dan perkembangan anak. Banyak program parenting telah dikembangkan dan ditawarkan untuk membantu mengurangi stres pengasuhan, dengan fokus pada berbagai strategi seperti manajemen waktu, teknik komunikasi yang efektif, dan dukungan sosial. Namun, pendekatan yang holistik dan sesuai dengan nilai-nilai budaya dan agama sering kali lebih efektif dalam jangka panjang. Psikologi Islami menawarkan konsep yang komprehensif mengenai stres pengasuhan, dengan penekanan pada pentingnya ketakwaan, tolong-menolong dalam kebaikan, dan pendidikan akhlak yang baik sebagai dasar pengasuhan. Melalui ajaran Al-Qur'an dan Hadis, Psikologi Islami memberikan solusi dan intervensi yang tidak hanya membantu orang tua mengatasi tekanan pengasuhan tetapi juga memperkuat kesehatan mental mereka. Prinsip-prinsip keimanan kepada Allah merupakan kunci intervensi. Dengan mengintegrasikan ajaran agama dalam praktik pengasuhan, orang tua dapat menemukan makna dan ketenangan dalam menghadapi tantangan sehari-hari, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan positif bagi perkembangan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Basa, T., Simanjuntak, M., Dahlan, T. H., & Agustin, M. (2021). Christian-based positive discipline program in enhanced mindful parenting skills of mothers. *Proceedings of the 2nd Annual Conference on Blended Learning, Educational Technology and Innovation (ACBLETI 2020)*, 560, 16–21. <https://doi.org/10.2991/acbleti.2021.4>
- Bassi, G., Mancinelli, E., Di Riso, D., & Salcuni, S. (2021). Parental stress, anxiety and depression symptoms associated with self-efficacy in paediatric type 1 diabetes: A literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010152>
- Carroll, P., & Brown, P. (2020). The effectiveness of positive discipline parenting workshops on parental attitude and behavior. *The Journal of Individual Psychology*, 76(3), 286–303. <https://doi.org/10.1353/jip.2020.0025>
- Carroll, P., & Carroll, P. (2021). Effectiveness of positive discipline parenting program on parenting style, and child adaptive behavior. *Child Psychiatry & Human Development*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01201-x>



- Chung, G. S. K., Chan, X. W., Lanier, P., & Wong, P. Y. J. (2023). Associations between work–family balance, parenting stress, and marital conflicts during COVID-19 pandemic in Singapore. *Journal of Child and Family Studies*, 32, 132–144. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02490-z>
- De Maat, D. A., Lucassen, N., Jansen, P. W., Prinzie, P., Keizer, R., & Franken, I. H. A. (2021). Examining longitudinal relations between mothers’ and fathers’ parenting stress, parenting behaviors, and adolescents’ behavior problems. *Journal of Child and Family Studies*, 30(3), 771–783. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01885-0>
- Diana, R. R., Chirzin, M., Bashori, K., Suud, F. M., & Khairunnisa, N. Z. (2021). Parental engagement on children character education: The influences of positive parenting and agreeableness mediated by religiosity. *Cakrawala Pendidikan*, 40(2), 428–444. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.39477>
- Dong, S., Dong, Q., Chen, H., & Yang, S. (2022). Mother’s parenting stress and marital satisfaction during the parenting period: Examining the role of depression, solitude, and time alone. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 847419. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.847419>
- Gallitto, E. (2021). *Evaluation of the Positive Discipline in Everyday Parenting (PDEP) program* [Doctoral dissertation, University of Ottawa]. uO Research. <https://ruor.uottawa.ca/handle/10393/42111>
- Hutagaol, M. W., & Rahayu, M. N. M. (2023). Social support and parental stress among first-time mother. *Proceedings of International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)*, 4, 204–214. <https://doi.org/10.58959/icpsyche.v4i1.37>
- Inpracha, J., Chiewsilp, W., Chaisrisawas, D., & Tangchitphisut, P. (2021). Effectiveness of using DSPM Family-mediated Preschool Parenting Program (FMPP) in single-district hospital, northern part of Thailand. *The Bangkok Medical Journal*, 17(2), 120–124. <https://doi.org/10.31524/bkkmedj.2021.21.005>
- Joseph, S. (2021). How humanistic is positive psychology? Lessons in positive psychology from Carl Rogers’ person-centered approach—It’s the social environment that must change. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 709789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709789>
- Kim, A.-N., & Kwon, Y.-S. (2014). Effect of employed mother’s work-mother role conflict on parenting stress: Mediation effect of parental satisfaction. *Journal of Digital Convergence*, 12(10), 375–384. <https://doi.org/10.14400/jdc.2014.12.10.375>
- Kohn, A. (2005). *Unconditional parenting: Moving from rewards and punishments to love and reason*. Atria Books.
- Lee, M. A., Schoppe-Sullivan, S. J., & Kamp Dush, C. M. (2012). Parenting perfectionism and parental adjustment. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 454–457. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.047>
- Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2011). *Theories of human communication* (10th ed.). Waveland Press, Inc.
- Marecek, J., Kimmel, E. B., Crawford, M., & Hare-Mustin, R. T. (2022). Psychology of women and gender. In *Handbook of psychology* (pp. 249–268). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0112>
- McCoy, A., Melendez-Torres, G. J., & Gardner, F. (2020). Parenting interventions to prevent violence against children in low- and middle-income countries in East and



- Southeast Asia: A systematic review and multi-level meta-analysis. *Child Abuse & Neglect*, 103, Article 104444. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104444>
- Orouji, F. M. (2021). Defining concept of parenting stress in psychology. *International Journal of Advanced Studies in Humanities and Social Science*, 10(3), 202–211. <https://doi.org/10.22034/ijashss.2021.10.3>
- Oyarzún-Farías, M. de los A., Cova, F., & Bustos Navarrete, C. (2021). Parental stress and satisfaction in parents with pre-school and school age children. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 683117. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.683117>
- Planalp, E. M., Nowak, A. L., Tran, D., Lefever, J. B., & Braungart-Rieker, J. M. (2022). Positive parenting, parenting stress, and child self-regulation patterns differ across maternal demographic risk. *Journal of Family Psychology*, 36(5), 713–724. <https://doi.org/10.1037/fam0000934>
- Ponguta, L. A., Issa, G., Aoudeh, L., Maalouf, C., Hein, S. D., Zonderman, A. L., Katsovich, L., Khoshnood, K., Bick, J., Awar, A., Nourallah, S., Householder, S., Moore, C. C., Salah, R., Britto, P. R., & Leckman, J. F. (2020). Effects of the Mother-Child Education Program on parenting stress and disciplinary practices among refugee and other marginalized communities in Lebanon: A pilot randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(6), 727–738. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.12.010>
- Qian, G., Mei, J., Tian, L., & Dou, G. (2021). Assessing mothers' parenting stress: Differences between one- and two-child families in China. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 609715. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.609715>
- Riany, Y. E., & Ihsana, A. (2021). Parenting stress, social support, self-compassion, and parenting practices among mothers of children with ASD and ADHD. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 47–60. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6681>
- Riyono, B. (2022). The scientific principles of Islamic psychology. *International Journal of Islamic Psychology*, 5(1), 30–36. <https://doi.org/10.31234/ijip.v5i1.22>
- Robledo, J. P., Cross, I., Boada-Bayona, L., & Demogeot, N. (2022). Back to basics: A re-evaluation of the relevance of imprinting in the genesis of Bowlby's attachment theory. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1033746. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1033746>
- Smith, M. M., Holden, G. W., & Smith, M. M. (2019). Mothers affiliated with a positive parenting program report rearing their children differently. *Journal of Child and Family Studies*, 29(4), 955–963. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01653-9>
- Spies, R., & Duschinsky, R. (2021). Inheriting Mary Ainsworth and the strange situation: Questions of legacy, authority, and methodology for contemporary developmental attachment researchers. *SAGE Open*, 11(3). <https://doi.org/10.1177/21582440211047577>
- Ward, C. L., Wessels, I. M., Lachman, J. M., Hutchings, J., Cluver, L. D., Kassanje, R., Nhapi, R., Little, F., & Gardner, F. (2020). Parenting for lifelong health for young children: A randomized controlled trial of a parenting program in South Africa to prevent harsh parenting and child conduct problems. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 61(4), 503–512. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13129>