

PENGARUH STRES TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA 5-6 TAHUN MELALUI KEGIATAN MINDFULNESS DI KOTA SURABAYA: PERSPEKTIF ORANGTUA

Shivana Aurora Priastika

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
shivana.21025@mhs.unesa.ac.id

Wulan Patria Saroinsong

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
wulansaroinsong@unesa.ac.id

Nurhenti Dorlina Simatupang

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
nurhentidorlina@unesa.ac.id

Fatiha Khoirotunnisa Elfahmi

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
fatihaelfahmi@unesa.ac.id

Abstrak

Stres pada anak usia dini dapat memengaruhi perkembangan sosial emosional anak. Salah satu upaya yang dapat membantu anak mengelola stres adalah melalui kegiatan *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh stres terhadap perkembangan sosial emosional anak usia 5–6 tahun melalui kegiatan *mindfulness* di Kota Surabaya berdasarkan perspektif orang tua. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausal komparatif. Sampel penelitian berjumlah 155 orang tua yang memiliki anak usia 5–6 tahun di Kota Surabaya. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*, regresi linear berganda, dan analisis jalur menggunakan IBM SPSS *Statistics*. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres, *mindfulness*, dan perkembangan sosial emosional anak. Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa stres dan *mindfulness* secara simultan berpengaruh terhadap perkembangan sosial emosional anak dengan nilai $F = 20,409$ dan $Sig. = 0,000$. Hasil analisis jalur menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara stres dan perkembangan sosial emosional. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dan pengaruh antara stres terhadap perkembangan sosial emosional anak usia 5–6 tahun melalui kegiatan *mindfulness* di Kota Surabaya. *Mindfulness* terbukti berperan sebagai mediator yang membantu mengurangi dampak negatif stres terhadap perkembangan sosial emosional anak.

Kata kunci: Stres, *Mindfulness*, Perkembangan Sosial Emosional, Anak Usia Dini

Abstract

Stress in early childhood can affect children's social-emotional development. One effort that can help children manage stress is through mindfulness activities. This study aimed to determine the relationship and effect of stress on the social-emotional development of children aged 5–6 years through mindfulness activities in Surabaya from the parents' perspective. This study employed a quantitative approach using a causal-comparative method. The sample consisted of 155 parents who had children aged 5–6 years in Surabaya. Data were collected through questionnaires and analyzed using Pearson Product Moment correlation, multiple linear regression, and path analysis with IBM SPSS Statistics. The correlation test results indicated a significant relationship among stress, mindfulness, and children's social-emotional development. The multiple linear regression analysis showed that stress and mindfulness simultaneously influenced children's social-emotional development with an F value of 20.409 and a significance value of 0.000. The path analysis results revealed that mindfulness acted as a mediating variable in the relationship between stress and social-emotional development. Based on the findings, it can be concluded that stress has a relationship and influence on the social-emotional development of children aged 5–6 years through mindfulness activities in Surabaya. Mindfulness was found to serve as a mediator that helps reduce the negative impact of stress on children's social-emotional development.

Keywords: Stress, Mindfulness, Social-Emotional Development, Early Childhood

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak awal berada dalam rentang usia 0 sampai 6 tahun, sebuah periode emas (*golden age*) yang menjadi fondasi krusial bagi kehidupan masa depan anak. Pada fase ini, terdapat enam aspek perkembangan utama yang harus distimulasi secara seimbang, salah satunya adalah perkembangan sosial emosional. Perkembangan sosial emosional merupakan proses pembelajaran yang memungkinkan anak menyesuaikan diri dengan aturan sosial, memahami perasaan orang lain, serta mengelola emosi secara adaptif saat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Namun, data di lapangan menunjukkan tantangan yang mengkhawatirkan terkait kesehatan mental anak. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengindikasikan sekitar 9,8% anak berusia 5 hingga 14 tahun di Indonesia mengalami gangguan mental emosional. Stres dan gangguan emosi ternyata tidak hanya didominasi oleh orang dewasa, melainkan juga dialami oleh anak usia dini. Pada anak prasekolah, stres dapat bersumber dari lingkungan rumah yang tidak harmonis, pola asuh otoriter, tuntutan belajar, hingga paparan media digital yang berlebihan. Di Kota Surabaya, dengan total populasi anak usia 5-6 tahun yang besar di lingkungan urban, tekanan sosial dan digital ini menjadi semakin kompleks. Stres yang tidak dikelola dengan baik terbukti berdampak negatif pada area otak yang mengatur regulasi emosi, sehingga memicu perilaku menarik diri, kecemasan berlebihan, kontrol emosi yang buruk, hingga tindakan agresif.

Untuk mereduksi dampak negatif stres tersebut, diperlukan sebuah strategi regulasi emosi yang efektif, salah satunya adalah praktik *mindfulness*. *Mindfulness* atau kesadaran penuh adalah kondisi mental di mana seseorang memusatkan perhatian pada momen saat ini secara sengaja tanpa memberikan penilaian atau penghakiman. Melalui latihan sederhana seperti *deep breathing* (pernapasan dalam), *self-talk*, dan aktivitas seni, anak prasekolah dilatih untuk mengenali sensasi fisik dan emosi mereka sehingga dapat merespons situasi sulit secara tenang. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan dan pengaruh stres terhadap perkembangan sosial emosional anak usia 5-6 tahun melalui kegiatan *mindfulness* di Kota Surabaya dari perspektif orang tua.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausal komparatif (*ex post facto*). Desain penelitian ini bertujuan untuk menguji model hubungan korelasi, regresi linear berganda, serta analisis jalur (*path analysis*) guna mengetahui peran mediasi dari variabel *mindfulness*.

Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak usia 5-6 tahun di Kota Surabaya. Sampel yang berhasil dikumpulkan dan memenuhi kriteria kelayakan (*eligible*) berjumlah 155 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan metode survei dengan instrumen kuesioner tertutup berskala Likert 1-5. Instrumen variabel stres mengadaptasi *Preschoolers Daily Stress Scale* versi orang tua, variabel *mindfulness* mengadaptasi *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM), dan variabel perkembangan sosial emosional disusun berdasarkan indikator Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA) Permendikbudristek No. 5 Tahun 2022. Analisis data statistik mencakup uji asumsi klasik (normalitas, linearitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas), uji validitas dan reliabilitas, serta pengujian hipotesis (korelasi, regresi simultan, dan analisis jalur) menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh dan korelasi yang signifikan antara tingkat stres, kegiatan *mindfulness*, dan perkembangan sosial emosional anak usia 5-6 tahun di Kota Surabaya berdasarkan perspektif orang tua. Berdasarkan hasil pengumpulan data terhadap 155 responden melalui kuesioner terstruktur, diperoleh deskripsi data mengenai kondisi masing-masing variabel di lapangan. Pada variabel stres anak (X), sebagian besar data menunjukkan persepsi orang tua berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan adanya tekanan harian yang dirasakan anak prasekolah di lingkungan urban. Sementara itu, pada variabel kegiatan *mindfulness* (M) dan perkembangan sosial emosional anak (Y), sebagian besar anak berada pada kategori cukup atau sedang, di mana beberapa indikator regulasi diri dan kemampuan prososial anak sudah mulai muncul namun belum konsisten.

Secara lebih rinci, gambaran kategorisasi data dan distribusi frekuensi dari skor total masing-masing variabel penelitian berdasarkan perspektif orang tua disajikan secara terpadu pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori Skor Stres, Kegiatan *Mindfulness* dan perkembangan sosial emosional (N=155)

Variabel Penelitian	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Stres Anak	Tinggi	23	14.8
	Sedang	102	65.8
	Rendah	30	19.4
Kegiatan Mindfulness	Tinggi	16	10.3
	Sedang	98	63.2

	Rendah	41	26.5
Perkembangan Sosial Emosional	Tinggi	17	11.0
	Sedang	115	74.2
	Rendah	23	14.8

Untuk memperkuat hasil analisis dan menguji hipotesis regresi secara simultan (bersama-sama), dilakukan uji statistik parametrik menggunakan uji regresi linear berganda. Uji ini digunakan untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel stres (X) dan kegiatan *mindfulness* (M) jika secara bersama-sama memprediksi tingkat perkembangan sosial emosional anak (Y). Hasil uji regresi linear berganda tersebut disajikan pada tabel di bawah ini.

Variabel	Koefisien Regresi (β)	<i>t</i> hitung	Sig.
Constant	22.404	9.434	.000
X1	-.046	-.871	.385
X2	.584	6.259	.000

$F_{hitung} = 25.076$

R square = 248

Gambar 1. Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda (Simultan)

Berdasarkan Gambar 1, hasil uji regresi linear berganda menunjukkan nilai $F = 20,409$ dengan tingkat signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi yang diperoleh jauh lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan bahwa secara simultan, tingkat stres dan kegiatan *mindfulness* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pencapaian perkembangan sosial emosional anak usia 5-6 tahun di Kota Surabaya. Nilai *R Square* (R^2) yang diperoleh nantinya menunjukkan seberapa besar persentase kontribusi kombinasi kedua variabel tersebut dalam menjelaskan variasi perkembangan sosial emosional anak.

Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan hasil pengaruh secara langsung maupun tidak langsung, serta menguji peran *mindfulness* sebagai perantara, dilakukan uji hipotesis mendalam menggunakan analisis jalur (*path analysis*). Hasil koefisien regresi parsial dan signifikansi antarjalur hubungan variabel tersebut dirangkum dalam tabel berikut.

Hubungan Antar Variabel (Jalur)	Koefisien Jalur	<i>t</i> -hitung	Signifikan (Sig.)	Keterangan
Pengaruh Total Stres (X) terhadap Sosial Emosional (Y)	-0,233	-2,963	0,004	Signifikan
Pengaruh Langsung Stres (X) terhadap Mindfulness (M)	-0,355	-4,704	0,000	Signifikan
Pengaruh Langsung Mindfulness (M) terhadap Sosial Emosional (Y)	0,471	6,259	0,000	Signifikan
Pengaruh Langsung Stres (X) terhadap Sosial Emosional (Y) Setelah Mediasi	-0,066	-0,871	0,385	Tidak Signifikan

Gambar 2 Koefisien Jalur

Variabel Outcome	Step	B	Std. Error	t	Sig.	R2
Perkembangan sosial emosional	S	-0,233	0,050	-2,955	0,004	0,054
	S.M	-0,046	0,052	-0,871	0,385	0,248
	S.M.PSE	0,584	0,093	6,259	0,000	

Gambar 3 Hasil Uji Signifikansi Model Mediasi (*Path Analysis*)

Berdasarkan Gambar 2 dan 3, diperoleh bahwa seluruh jalur hubungan memiliki nilai signifikansi (*Sig.*) $< 0,05$, sehingga semua koefisien jalur dinyatakan signifikan. Dari hasil perhitungan koefisien analisis jalur, ditemukan pula bahwa nilai pengaruh tidak langsung melalui variabel *mindfulness* terbukti signifikan dalam menjembatani hubungan antara stres dan perkembangan sosial emosional anak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* terbukti berperan secara nyata sebagai variabel mediasi (*mediator*) yang mampu mengintervensi hubungan pengaruh stres terhadap perkembangan sosial emosional anak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres anak dan implementasi kegiatan *mindfulness* menjadi faktor krusial yang menentukan kualitas perkembangan sosial emosional anak usia 5-6 tahun di Kota Surabaya. Ketika anak prasekolah di area perkotaan dihadapkan pada tingkat stres harian yang tinggi baik bersumber dari beban aktivitas, polusi lingkungan, hingga pola komunikasi di rumah stabilitas emosinya cenderung terganggu. Namun, temuan penting dalam penelitian ini membuktikan bahwa dampak negatif stres tersebut dapat diredam secara signifikan apabila anak memiliki ruang untuk melakukan kegiatan kesadaran penuh (*mindfulness*). Perspektif orang tua mengonfirmasi bahwa keterlibatan anak dalam latihan *mindfulness* sederhana mampu mengembalikan keseimbangan emosi dan kontrol diri anak prasekolah.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, stres dan kegiatan *mindfulness* terbukti secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan sosial emosional anak usia 5-6 tahun di Kota Surabaya dari perspektif orang tua ($F = 20,409$; $p = 0,000$). Melalui analisis jalur (*path analysis*), ditemukan bahwa *mindfulness* berperan nyata sebagai variabel mediasi yang signifikan dalam model hubungan tersebut. Keberadaan aktivitas *mindfulness* yang dilakukan anak terbukti mampu mereduksi atau menyerap dampak negatif dari stres harian, sehingga perkembangan sosial emosional anak prasekolah tetap dapat tercapai secara optimal meskipun berada dalam kondisi lingkungan yang menekan. Peningkatan kemampuan regulasi diri anak terlihat jelas pada indikator pengendalian diri, kemampuan menenangkan diri secara mandiri, serta

inisiatif pro-sosial untuk bekerja sama dengan teman sebaya.

Temuan ini memperkuat teori stres transaksional dari Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa stres muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kapasitas individu dalam melakukan *coping*. Melalui hasil penelitian ini, terbukti bahwa anak usia dini yang belum matang strategi *coping*-nya akan mengalami hambatan sosial emosional jika stresor lingkungan terlalu tinggi. Namun, hasil studi ini juga sejalan dengan prinsip *mindfulness* dari Jon Kabat-Zinn yang menegaskan bahwa latihan kesadaran penuh (*present moment awareness*) dapat melatih individu untuk memberikan jeda perhatian sebelum bereaksi terhadap tekanan, sehingga anak mampu merespons stres secara lebih adaptif. Lebih lanjut, temuan ini mendukung konsep *Interpersonal Neurobiology* dari Daniel Siegel mengenai *mindsight*, di mana aktivitas *mindfulness* yang distimulasikan oleh orang tua secara berulang membantu memperkuat integrasi antara otak emosional (sistem limbik) dan otak berpikir (korteks prefrontal), yang pada akhirnya mengoptimalkan fungsi regulasi emosi dan kemampuan berelasi sosial pada anak.

Saran

Kegiatan atau stimulasi berbasis *mindfulness* dapat digunakan oleh orang tua sebagai alternatif strategi pengasuhan (*mindful parenting*) yang efektif di rumah untuk melindungi anak dari dampak buruk stres harian. Orang tua disarankan untuk lebih peka dalam mengidentifikasi indikator stres anak dan secara konsisten membiasakan latihan kesadaran sederhana, seperti teknik pernapasan dalam (*deep breathing*) atau relaksasi terpandu saat anak mengalami luapan emosi negatif, agar kemampuan regulasi diri anak dapat berkembang optimal. Bagi pihak lembaga PAUD dan guru, disarankan untuk mengintegrasikan program stimulasi sosial emosional berbasis kesadaran penuh ini ke dalam kurikulum pembelajaran harian melalui aktivitas yang menyenangkan, serta mengadakan seminar bagi orang tua agar tercipta keselarasan ekosistem yang sehat antara lingkungan rumah dan sekolah.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menerapkan desain eksperimen murni (*true experimental design*) untuk menguji efektivitas program intervensi *mindfulness* secara langsung melalui pemberian perlakuan (*treatment*). Selain itu, penelitian masa depan disarankan untuk melibatkan kelompok kontrol, memperluas cakupan sampel, serta mengombinasikan metode kuesioner orang tua dengan teknik observasi langsung perilaku anak di sekolah agar

data yang diperoleh mengenai perkembangan sosial emosional anak menjadi lebih luas, objektif, dan komprehensif. agar hasil penelitian menjadi lebih luas dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhe, K. R., Ardha, M. A. Al, Oky, K., Ningrum, M. A., Fairuzillah, M. N., & Elfahmi, F. K. (2025). *Gerak Dasar Manipulatif Anak PAUD*. 6.
- Adhe, K. R., Maulidiya, R., Arif, M., Ardha, A., & Patria, W. (2021). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Learning During the Covid-19 Pandemic : Correlation Between Income Levels And Parental Roles*. 5(1), 293–302. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.554>
- Aliana, M. D. (2021). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Anak Yang Melaksanakan SFH (Study From Home) Di SDN Gading IV Surabaya. In *STIKES Hang Tuah Surabaya*. STIKES Hang Tuah Surabaya.
- Analya, P., Yan, K., & Cakrangadinata, C. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Performa Tugas Kognitif. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(2), 135–145. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i2.1502>
- APA. (2024a). *Children and stress*. American Psychological Association (APA).
- APA. (2024b). *How To Help Children and Teens Manage Their Stress*. <https://www.apa.org/topics/children/stress>
- Audy, R. T., & Nofianti, R. (2024). Mindful Parenting : Perspektif Orang Tua Dalam Pengasuhan Positif Untuk. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(2), 3521–3527. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- Badan Pusat Statistik. (2024). Profil Anak Usia Dini 2024. In *Badan Pusat Statistik* (Vol. 5, Issue 1). <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/13/744350b0873dcb98dfeab38c/profil-anak-usia-dini-2024.html>
- Bretherton, I. (2021). Revisiting attachment theory in the 21st century. *Attachment & Human Development*, 23(4), 417–432.
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023a). Penerapan *mindfulness training* sebagai upaya dalam mengurangi *psychological distress* pada generasi Z. 1–9.
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023b). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1–9. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>
- Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., Soler, J., & Garcia-Campayo, J. (2017). Psicología positiva contemplativa: Integrando *mindfulness* en la psicología positiva. *Papeles Del Psicólogo - Psychologist Papers*, 37(1), 12. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2816>
- Chen, X., & Kühner, S. (2025). Life Stressors, Social Support, and Children's Subjective Well-Being during the COVID-19 Pandemic: Evidence from a Cross-National

- Survey of 20 Societies. In *Child Indicators Research* (Vol. 18, Issue 2). <https://doi.org/10.1007/s12187-024-10211-9>
- Darmawan, A. D. (2024). *Data BPS 2024, 21,47% Penduduk Kota Surabaya Masih Anak-Anak*. Katadata Media Network. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/c97354cd852ed9e/data-bps-2024-21-47-penduduk-kota-surabaya-masih-anak-anak>
- Davis, S. L., & Soistmann, H. C. (2022). Child's perceived stress: A concept analysis Sara L. Davis. *Journal of Pediatric Nursing*, 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.07.013>
- de Maat, D. A., Schuurmans, I. K., Jongerling, J., Metcalf, S. A., Lucassen, N., Franken, I. H. A., Prinzie, P., & Jansen, P. W. (2022). Early life stress and behavior problems in early childhood: Investigating the contributions of child temperament and executive functions to resilience. *Child Development*, 93(1), e1–e16. <https://doi.org/10.1111/cdev.13663>
- Denham, S. A., Mortari, L., & Silva, R. (2022). Preschool Teachers' Emotion Socialization and Child Social-Emotional Behavior in Two Countries. *Early Education and Development*, 33(5), 806–831. <https://doi.org/10.1080/10409289.2021.2015915>
- Dewi, L. P. Y. S., Suranata, K., & Gading, I. K. (2022). Pengembangan Panduan Konseling Cognitive Behavioral dengan Teknik Mindfulness untuk Mengatasi Trauma pada Anak-anak Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 190. <https://doi.org/10.29210/1202222629>
- Dewi, Tresna, A. R., Mayasarokh, M., & Gustiana, E. (2020). Perilaku sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 4(1), 181–190.
- Dianita, A. H., & Komalasari, D. (2019). Pengaruh Metode Ber cerita Terhadap Kemampuan Mengenal Emosi Pada Anak Kelompok A tk BKKP Surabaya. *PAUD Teratai*, 8(3), 1–6.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023). *Laporan Kinerja Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023*.
- Dreimane, L. F., & Vītola, E. (2022). *Development of Emotion Regulation by Integrating Mindfulness Praxis in Early Childhood Education*. 5(1), 738–755. <https://doi.org/10.22364/htqe.2022.53>
- Dwistia, H., Sindika, S., Iqtianti, H., & Ningsih, D. (2024). Peran Lingkungan Keluarga dalam Perkembangan Emosional Anak. *Jurnal Parenting Dan Anak*, 2(2), 9. <https://doi.org/10.47134/jpa.v2i1.1164>
- Elawati, E., Suandy, I. V., Beltapan, N. D. A., & Giwangsa, S. F. (2024). Analisis Peran Guru dalam Mengatasi Perundungan di Sekolah Dasar. *As-Sabiqun*, 6(1), 147–156. <https://doi.org/10.36088/assabiqun.v6i1.4375>
- Ernst, J., Sobel, D., & Neil, A. (2022). Executive function in early childhood: Harnessing the potential of nature-based practices to elevate and equalize outcomes. *Frontiers in Education*, 7(December), 1–15. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.1011912>
- Ewert, C., Buechner, A., & Schröder-Abé, M. (2024). Stress Perception and Coping as Mediators of the Link Between Self-Compassion and Affective Well-being? Evidence From Two Longitudinal Studies. *Mindfulness*, 15(2), 372–388. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02295-1>
- Fariha, M. (2023). *Kesehatan Mental Anak Usia Dini Selama Belajar Dari Rumah Di Masa New Normal Pada TK Negeri Bintaro Jakarta Selatan*.
- Fawaizah, R. (2024). *Pengaruh Kegiatan Mindfulness Terhadap Konsentrasi Anak Usia 4-5 Tahun di RA Ar-Rochmah Pleret Pohjentrek*. 6(November), 124–136.
- Fitriyah, U. (2019). *Pengembangan kemampuan Sosial-Emosional Anak melalui program pembiasaan diri di RA Syihabuddin Kabupaten Malang*. 1–63.
- Flores-Kanter, P. E., Moretti, L., & Medrano, L. A. (2021). A narrative review of emotion regulation process in stress and recovery phases. *Heliyon*, 7(6). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07218>
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing Mindfulness in Children and Adolescents: Development and Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606–614. <https://doi.org/10.1037/a0022819>
- Guswanti, N., Rayahu, E., & Nurwulan Sari, D. (2022). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Di Raudhatul Athfal Lii Muttaqin. *Ar-Raihanah: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 1–17. <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v2i1.128>
- Hadlirah Aulia Qudsi, & Risda Rizkillah. (2023). The Social Support, Maternal Stress, and Social-Emotional Development of Preschool Children among Working Mothers' Family during COVID-19. *Journal of Family Sciences*, 8(1), 70–85. <https://doi.org/10.29244/jfs.v8i1.42737>
- Haeriah, Muttaqijn, I., & Kurniawan, E. Y. (2023). Dampak Penggunaan Media Digital Terhadap Perkembangan Perilaku Sosial Anak Usia 7 Tahun. *Jurnal Pendidikan : Seroja*, 2(4), 520–528. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/seroja>
- Hagin, S. (2020). Coronavirus, Kids and Signs of Stress |. *Lifespan*, 5465, 5465. <https://www.lifespan.org/lifespan-living/coronavirus-kids-and-signs-stress>
- Hakim, N., Sulaiman, I., Samsudin, S., Marani, I. N., Jalil, R., Rimasa, D., Elfahmi, K., Fahrizqi, E. B., & Indonesia, U. P. (2024). *Spiritual preparation as a mediator in the relationship between daily activity and football knowledge among indonesian students La preparación espiritual como mediador en la relación entre la actividad diaria y el conocimiento del fútbol entre los estudiantes indonesios*. 2041, 887–895.
- Han, Y., & Eng Hock, K. (2023). The Relationship Between Parenting Stress and Social Skills of Preschool Children. *South Asian Journal of Social Sciences and Humanities*, 4(2), 118–132. <https://doi.org/10.48165/sajssh.2023.4207>
- Harrington, E. M., Trevino, S. D., Lopez, S., & Giuliani, N. R. (2020). Emotion regulation in early childhood: Implications for socioemotional and academic components of school readiness. *Emotion (Washington, D.C.)*, 20(1), 48–53. <https://doi.org/10.1037/emo0000667>

- Hattu, J. V. D. (2022). Pandemi, Pendidikan, dan Pemulihan: Mindfulness sebagai Model Pendidikan yang Memulihkan dalam Konteks Indonesia di Era Pandemi Covid-19. *Prosiding Pelita Bangsa*, 1(2), 54. <https://doi.org/10.30995/ppb.v1i2.502>
- Havina Rahmawati, F., & Patria Saroinsong, W. (2024). *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Social Emotional Learning Anak Usia Dini Melalui Mindfulness di Jawa Timur: Vol. XX*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/index>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis*.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking Skills and Creativity*, 37, 1–11.
- Hidayanti, D., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2023). Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Stres Pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 393–401. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/31288>
- Hughes, O., Shelton, K. H., Penny, H., & Thompson, A. R. (2023). Living With Physical Health Conditions: A Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions for Children, Adolescents, and Their Parents. *Journal of Pediatric Psychology*, 48(4), 396–413. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsad003>
- Huwaina, I. (2018). Perkembangan Sosial Emosional Anak Melalui Permainan Gerak dan Lagu Di Taman Kanak-kanak Assalam I Sukarame Bandar Lampung. *Skripsi, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri, Raden Intan Lampung*, 1–96. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/5153>
- Imania, H. (2025). *Dampak game roblox terhadap kemampuan regulasi emosi anak usia dini 5-6 tahun*.
- Indanah, & Yulisetyaningrum. (2019). Perkembangan Sosial Emosional Anak Prasekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 221–228.
- Ismail, A. (2020). *Kompilasi Teori Perkembangan Anak Usia Dini*.
- Istiqomah, S., & Salma, S. (2020). Hubungan Antara Mindfulness Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Pondok Pesantren X, Y, Dan Z. *Jurnal EMPATI*, 8(4), 781–786. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26523>
- Izza, H. (2020). Meningkatkan Perkembangan Sosial Anak Usia Dini melalui Metode Proyek. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 951. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.483>
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2021). Mindful Parenting: Perspectives on the Heart of the Matter. *Mindfulness*, 12(2), 266–268. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01564-7>
- Kartika Rinakit Adhe. (2016). Guru Pembentuk Anak Berkualitas. *Jurnal Care Edisi Khusus Temu Ilmiah*, 03(3), 42–51.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). *Stres*. Retrieved June 13, 2025, from <https://ayosehat.kemkes.go.id/penyakit/stres>
- Khairi, H. (2020). Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini Dari 0 - 6 Tahun. *Warna*, 2(2), 15–28.
- Khotimah, S., & Wahyuni, R. (2021). Teori belajar sosial Bandura dalam pembentukan perilaku anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 5(1), 23–24.
- Kontesa, F. (2022). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini*. repository.iainbengkulu.ac.id. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/8773/>
- Lathifah, A., Saputro, B. A., Prasetyowati, D., & Rachmawati, Y. (2023). Perkembangan Sosial Emosional Peserta Didik Usia Dasar R. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 9(I), 1796–1808.
- Lestari, G. D., & Siswanto, H. (2019). *Parenting Pattern Analysis For Social Emotional Development Early Childhood (Study Case On Students Parents Of Madureese Culture In Integrated Early Childhood Post "Kunti" Sidotopo District-Surabaya City)*. 75–84. <https://www.tci-thaijo.org/index.php/EDGKKUJ>
- Lestari, G. D., Widodo, W., Yusuf, A., & Widwaswari, M. (2023). Implementasi Komunikasi Positif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4791–4802. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4896>
- Lestari, M., Nurhayat, K., & Fadila, S. N. (2022). Stres, Stresor dan Coping Stres dalam Perspektif Anak Usia Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 4(2), 34–42. <http://jrnal.unismuh.ac.id/index.php/jrpd%0APengembangan>
- Lynch, T., Davis, S. L., Johnson, A. H., Gray, L., Coleman, E., Phillips, S. R., Soistmann, H. C., & Rice, M. (2022). Definitions, theories, and measurement of stress in children. *Journal of Pediatric Nursing*, 66, 202–212. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.07.008>
- Maria, I., & Amalia, E. R. (2018). *Perkembangan Aspek Sosial-Emosional dan Kegiatan Pembelajaran yang Sesuai untuk Anak Usia 4-6 Tahun*.
- Masitha, K. D., Anggraeni, N., & Saroinsong, W. P. (2023). *Pre-school Teachers' Burnout: Examining the Relation to the Quality of Student-Teacher Interaction* (Vol. 1). Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-008-4_72
- Maulidiyah, E. C., Fitri, R., Reza, M., & Fadzil, A. N. (2025). *Effects of Maternal Age and Parenting Stress on the Social-Emotional Development of Young Children*. 13, 210–218.
- Mawaddati, Ismatul, K., & Rakhmawati, E. (2022). Analisis Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Permainan Lintang Alih di Pondok Pesantren Anak Ibrohimiyyah. *Journal Upgris*, 2(2), 556–565. <https://doi.org/10.26877/wp.v2i2.10001>
- Muamanah, S. (2019). *Pengaruh Pola Asuh Tua Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 4-5 Tahun Di Desa Bandarabung Kecamatan Abung Surakarta Kabupaten Lampung Utara*. 1–112.
- Muchamad Arif Al Ardha, Kartika Rinakit Adhe, &

- Chung Bing Yang. (2019). Swimming and Character Development in Early. *Advances in Social Sciences, Education and Humanities Research*, 454(ECEP 2019), 177–181.
- Mulyani, N. (2017). Upaya Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr*, 3(1), 133–147. <https://doi.org/10.24090/jimrf.v3i1.1013>
- Nisa, A. R., Patonah, P., Prihatiningrum, Y., & ... (2021). Perkembangan sosial emosional anak usia 4-5 tahun: tinjauan pada aspek kesadaran diri anak. *Jurnal Anak Usia Dini* <https://jurnal.uai.ac.id/index.php/AUDHI/article/view/696>
- Nur'zahra, A. N., & Wulandari, H. (2023). Permasalahan Sosial Emosional Pada Anak Usia Dini. *Incrementapedia : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 29–33. <https://doi.org/10.36456/incrementapedia.vol5.no2.a8397>
- Nursalim, M., Saroinsong, W. P., Boonroungrut, C., & Augusto, W. (2023). Prediction of students' Covid - 19 resilience : An artificial neural network based on gender , age , stress intensity , and mindfulness variables. *October 2022*, 3253–3265. <https://doi.org/10.1002/pits.22920>
- Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Nomor 5 Tahun 2022 Tentang Standar Kompetensi Lulusan Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, Dan Menengah (2002).
- Phan, M. L., Renshaw, T. L., Caramanico, J., Greeson, J. M., MacKenzie, E., Atkinson-Diaz, Z., Doppelt, N., Tai, H., Mandell, D. S., & Nuske, H. J. (2022). Mindfulness-based school interventions: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 13(7), 1591–1613. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9>. Mindfulness-based
- Prasastisiwi, A. H. (2024). Kekerasan Anak Indonesia Capai 15.267 Kasus di 2024. GoodStats. <https://goodstats.id/article/angka-kekerasan-anak-di-indonesia-capai-15267-kasus-pada-2024-vV8iu>
- Pujianti, R., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2021). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Raudhatul Athfal. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 117–126. <https://doi.org/10.32678/assibyan.v6i2.9843>
- Pujianti, R., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2021). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Raudhatul Athfal. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan* <https://ftk.uinbanten.ac.id/journals/index.php/assibyan/article/view/9843>
- Putri, G. A. (2021). Konsep Mindfulness dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 84–108.
- Putri, R., Mariyatul, S., Amalia, N., & Janvierna, M. F. (2024). Efektivitas Mindful Education dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental , Prestasi Akademik , dan Keterampilan Sosial Siswa. 4(2), 66–72.
- Rahmawati, F. H. (n.d.). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Social Emotional Learning Anak Usia Dini Melalui Mindfulness di Jawa Timur. *Paud Teratai*, XX(Xx), 1–11.
- Ramasubramanian, S. (2017). Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed methods approach. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 308–321. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1175361>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf
- Robiatul Ma'rifah, A., & Rihardini Sundari, A. (2023). Mindfulness Sebagai Mediator Pengaruh Religiusitas terhadap Kesejahteraan Subjektif Pensiunan. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 37–46.
- Rodríguez, M. T. M., Godínez, E. R., & Ginez, O. S. (2024). Preschoolers Daily Stress Scale, Parent's Version. *Clinica y Salud*, 35(3), 127–134. <https://doi.org/10.5093/clysa2024a18>
- Rogamelia, R., Amalia, F., & . M. (2022). Perkembangan Sosio-Emosional Anak Di Masa Pandemi Covid-19. *Al Huwiyah: Journal of Woman and Children Studies*, 2(1). <https://doi.org/10.24042/jwcs.v2i1.12041>
- Saepurohman, M. J., Hawa, N., & Susanti, D. (2022). Dampak Stres Pada Anak Dalam Perkembangan Otak Anak. *Incrementapedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 54–60. <https://doi.org/10.36456/incrementapedia.vol4.no1.a6876>
- Salicru, S. (n.d.). *Interpersonal Neurobiology, the Brain, Psychotherapy, Brain Plasticity/Neuroplasticity, the Mind vs the Brain, and Consciousness*.
- Sansone, A. (2024). The central role of mindful parenting in child's emotional regulation and human flourishing: a blueprint perspective. *Frontiers in Psychology*, 15(June), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1420588>
- Santrock, J. W. (2021). *Life-Span Development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-Span Development* (19th ed.). McGraw-Hill Education.
- Saputri, W. M. (2020). Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Bermain Kooperatif Di TK Aisyiyah Bstanul Athfal Kecamatan Muara Tembesi Tahun 2019/2020. 134.
- Sari, H., Liu, M. C., Hafid, A., Akbar, J., & Elfahmi, F. K. (2023). The Impact of Interaction via Social Media on Youth Mental Health Through Social Media Content and Communication Style of Indonesian Students.
- Saroinsong, W. P., Nursalim, M., & Adhe, K. R. (2023). The prevalence of emotional disturbance in young children during online learning in the Covid-19 pandemic. 338–344. <https://doi.org/10.1201/9781003366683-41>
- Saroinsong, W. P., Reza, M., Khotimah, N., Sidiq, B. A., & Boonroungut, C. (2020). A Stress Immunity System of Covid-19 Through Academic Stress. *Atlantis Press*, 491(Ijcah), 455–462. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201201.082>
- Saroinsong, W. P., Simatupang, N., Khotimah, N., Reza, M., Sriwidayati, Nursalim, M., & Wagino. (2020). Does Parent Perceived Could Predict Children Social Skill? 503(Icecepp 2019), 138–141.

- <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201205.100>
- Siegel, D. J., & Drulis, C. (2023). An interpersonal neurobiology perspective on the mind and mental health: personal, public, and planetary well-being. *Annals of General Psychiatry*, 22(1), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s12991-023-00434-5>
- Simanjuntak, A. F. S., Ganis Indriati, & Rismadefi Woferst. (2022). Gambaran Perkembangan Sosial Emosional pada Anak Usia Prasekolah. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 43–51. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v11i1.198>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta, cv.
- Sujarwanto, Saroinsong, W. P., Boonroungrut, C., Adhe, K. R., Purwoko, B., & Riyanto, Y. (2022). Special Education Teachers' Perceived Stress towards Transformational Teaching. *International Journal of Instruction*, 15(4), 971–986. <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15452a>
- Sujarwo, S., & Puspita, D. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi dan Manajemen Stres untuk Mengurangi Stres pada Masyarakat Desa Limbang Jaya II. *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*, 4(1), 17–23. <https://doi.org/10.29303/jpimi.v4i1.6100>
- Sulaiman, U., Ardianti, N., Pendidikan, J., Anak, I., Dini, U., Pendidikan, J., Anak, I., Dini, U., Dini, A. U., & Pendidikan, S. N. (2019). Tingkat Pencapaian Aspek Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun, diakses 7 februari 2023, pukul 00.23 wib. *Journal of Early Childhood Education*, 2, 52–65.
- Susanti, S., Hidayat, Y., & Mulyono, N. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. *El-Athfal : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Anak*, 8(01), 66–72. <https://doi.org/10.56872/elathfal.v1i01.273>
- Tazkia, H. A., & Damayanti, A. (2024). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dasar di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(3), 8. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i3.557>
- Thasya Indirayanti, I. G. A., Maulina, N., & Yunita Tobing, G. (2024). Pengaruh Pola Asuh Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 5307–5310. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.35548>
- Thümmeler, R., Engel, E. M., & Bartz, J. (2022). Strengthening Emotional Development and Emotion Regulation in Childhood—As a Key Task in Early Childhood Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19073978>
- UNICEF. (2021). *What is toxic stress?* UNICEF. <https://www.unicef.org/parenting/mental-health/what-is-toxic-stress#stress>
- Wardiana, D. R. N., Saroinsong, W. P., Elfahmi, F. K., & Komalasari, D. (2025). Pengaruh Pola Asuh Orangtua dan Regulasi Diri Terhadap Kemandirian Anak Usia 5-6 Tahun di Kota Surabaya. *Jurnal Ilmu Sosial*, 5(1), 277–283.
- Widyastuti, T. M. (2022). *Perilaku Agresif Anak Usia Dini dan Cara Mengatasinya* (Vol. 4, Issue 1). www.upy.ac.id
- Winurini, S., & Shekinah Glory, T. J. (2024). *Kekerasan Anak dalam Keluarga: Catatan Serius Pembangunan Keluarga Indonesia*. XVI(22).
- Wiresti, R. D., & Na'imah, N. (2020). Aspek Perkembangan Anak: Urgensitas Ditinjau dalam Paradigma Psikologi Perkembangan Anak. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 3(1), 36–44. <https://doi.org/10.31004/aulad.v3i1.53>
- Yenti, S. (2021). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini (AUD) Studi Literatur. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Yosefine Evigia Ayu Palupi, & Luh Ayu Tirtayani. (2022). Coping Strategy Dalam Mendampingi Anak Usia Dini Belajar Dari Rumah. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 10(2), 274–282. <https://doi.org/10.23887/paud.v10i2.49389>
- Yunisa, D. (2021). Peran Orang Tua Dalam Mengembangkan Sosial Emosional Anak Usia Dini Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Kaliasin Kec. Tanjung *Jurnal Al-Ijtima'iyyah: Media Kajian Pengembangan Masyarakat*, 3(1), 1–13. <http://repository.radenintan.ac.id/16742/>
- Zahroh, F., Habibi, M., Rachmayani, I., & Suarta, I. N. (2022). Strategi Orang Tua dalam Menangani Gejala Stres pada Anak TK B Saat Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 10(1), 129–136. <https://doi.org/10.23887/paud.v10i1.42564>
- Zamzam, R., Elfahmi, F. K., Febriagivary, A. H., & Baadilla, I. (2023). in Crisis : Early Detection of Young Children's Mental Health During the Covid-19 Pandemic in Indonesia. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1556–1563. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4203>

(Times New Roman 10, Regular, spasi 1, spacing before 6 pt, after 6 pt).