

## ***Parenting Class: Peran Resiliensi Untuk Meningkatkan Parental Well-Being Pada Orangtua Generasi Z***

**Hesty Yuliasari<sup>1\*</sup>, Sumayyah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Prodi Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Sleman, Indonesia

<sup>2</sup> Prodi Akuntansi, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Sleman, Indonesia

\*Korespondensi : hestyuliasari.psi@yahoo.com

### **Abstrak**

Orangtua yang memiliki anak generasi Z harus memperhatikan pengasuhan yang sesuai dengan karakteristik generasi Z agar tujuan pengasuhan dapat tercapai. Generasi Z ini merupakan generasi yang terbiasa dengan teknologi sehingga berpengaruh terhadap pengasuhan generasi ini yang tidak bisa disamakan dengan generasi lainnya. Kondisi ini menimbulkan stress dalam pengasuhan dan mempengaruhi kondisi Psikologis orang tua. Kebutuhan dari pihak mitra adalah kegiatan edukatif dan informatif yang dapat meningkatkan pemahaman mengenai pengasuhan pada generasi Z. Adanya kebutuhan mitra ini menjadi landasan utama kegiatan parenting class terhadap pentingnya resiliensi dalam peningkatan parental well-being pada orang tua generasi Z. Kegiatan *parenting class* merupakan bentuk kegiatan pelatihan pada orang tua yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan orang tua dalam pengasuhan melalui peran resiliensi pada orang tua. Metode pelaksanaan pengabdian ini berbentuk pelatihan dengan metode ceramah, dan diskusi. Hasil uji analisis dilakukan berdasarkan jawaban pretes dan postes peserta. Uji analisis menunjukkan adanya perbedaan kesejahteraan pengasuhan orang tua generasi Z setelah diberikan *parenting class* ( $t= 4,390$ ,  $p= 0,002$ ). Hasil analisis menunjukkan bahwa *parenting class* efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dalam pengasuhan pada orang tua generasi Z. Adanya pelatihan peningkatan pemahaman dan kemampuan dalam pengasuhan memberikan kesadaran dan keyakinan diri pada orang tua untuk dapat menerapkan pengasuhan efektif pada generasi Z.

**Kata kunci:** Resiliensi; Parental Well-Being; Generasi Z

### **Abstract**

Parents who have generation Z children must pay attention to parenting that is appropriate to the characteristics of generation Z so that parenting goals can be achieved. Generation Z is a generation that is used to technology, so it has an influence on the upbringing of this generation that cannot be compared to other generations. This condition causes stress in parenting and affects the psychological condition of parents. The needs of the partners are educational and informative activities that can increase understanding about parenting in generation Z. The needs of these partners are the main basis for parenting class activities regarding the importance of resilience in increasing parental well-being in generation Z parents. Parenting class activities are a form of activity training for parents which aims to improve the welfare of parents in care through the role of resilience in parents. The method of implementing this service takes the form of training using lecture, roleplay and discussion methods. Analysis test results were carried out based on participants' pretest and posttest answers. The analysis test shows that there is a difference in the welfare of generation Z parents after being given a parenting class ( $t= 4.390$ ,  $p= 0.002$ ). The results of the analysis show that parenting classes are effective in improving welfare in parenting for generation Z parents. The training to increase understanding and ability in parenting provides parents with awareness and self-confidence to be able to implement effective parenting in generation Z.

**Keywords:** Resillience; Parental Well-Being; Z Generations

---

Submit: Agustus 2023

Diterima: September 2023

Publis: November 2023



Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-NC-ND 4.0)

## 1. Pendahuluan

Generasi Z merupakan generasi yang lahir mulai tahun 1996 hingga 2012. Generasi Z ini merupakan generasi yang terbiasa dengan teknologi sehingga berpengaruh terhadap pengasuhan generasi ini yang tidak bisa disamakan dengan generasi lainnya. Orang tua yang memiliki anak generasi Z harus memperhatikan pengasuhan yang sesuai dengan karakteristik generasi Z agar tujuan pengasuhan dapat tercapai. Orang tua memiliki peran penting untuk mendidik anak, terutama ketika anak berada pada usia keemasannya yaitu lima tahun pertama kehidupannya. Ketika beranjak ke usia sekolah, anak-anak sudah berinteraksi dengan lingkungan sehingga pengaruh lingkungan akan berkontribusi terhadap munculnya perilaku baru.

Anak-anak yang tumbuh berada pada rentang usia gen Z dengan kondisi orang tua yang cenderung cukup muda sudah memiliki anak akan mengalami konflik dalam pengasuhan. Hal ini dikarenakan usia anak dan usia orangtua masih merupakan usia yang rentan untuk memiliki konflik. Generasi Z yang memiliki kemampuan multi-tasking atau bisa melakukan kegiatan bermacam-macam dalam satu waktu menjadi masalah dalam pengasuhan. Ketika anak berbuat kesalahan, orang tua mencoba untuk memberikan nasihat pada anak namun anak terkesan tidak mendengarkan sehingga orang tua merasa anak tidak menghargai peran orang tua. Kondisi ini menimbulkan stress dalam pengasuhan dan mempengaruhi kondisi Psikologis orang tua.

Permasalahan dalam pengasuhan tidak hanya berasal dari anak, namun juga bisa disebabkan karena ketidak-siapan dan ketidak-tahuan orang tua dalam menerapkan pengasuhan yang tepat pada anaknya dan mempengaruhi Kesehatan mental orang tua. Kondisi Kesehatan mental orang tua dapat terlihat dari

kesejahteraan orang tua dalam mengasuh anak. Kesejahteraan orang tua atau parental well-being sama halnya dengan konsep kesejahteraan psikologis pada umumnya, namun kesejahteraan berfokus pada kondisi orang tua. Kesejahteraan orang tua merupakan hasil interaksi anak dan orang tua yang bisa memprediksi munculnya perilaku negatif pada anak (Huebener et al., 2021). Dengan kata lain, kondisi orang tua yang tidak sejahtera akan mempengaruhi munculnya perilaku-perilaku negatif pada anak.

Nelson dan Lyubomirsky (2015) menjelaskan bahwa kesejahteraan orang tua tergambarkan dari orang tua yang dapat melakukan tugas sosial secara efektif dan memenuhi kebutuhan dasar dalam pengasuhan memunculkan emosi emosi yang menyenangkan. Orang tua memperoleh makna dari tanggung jawabnya sebagai orang tua dan memiliki tujuan hidup sehingga secara tidak langsung mengalami kesejahteraan yang lebih baik.

Sebaliknya, kesejahteraan yang lebih rendah ketika orangtua mengalami gejala fisiologis termasuk gangguan tidur dan kelelahan, lebih banyak emosi negatif, kesulitan keuangan, dan kegagalan untuk mengenali tujuan hidup. Ini sesuai dengan penelitian Glass et al (2016) bahwa kesejahteraan orang tua tunggal menunjukkan bahwa melahirkan anak tunggal bagi orang tua terasa lebih menyulitkan daripada orang tua berpasangan. Orang tua tunggal cenderung menghadapi tantangan seperti ketidakmampuan untuk memberikan perawatan yang memadai untuk diberikan kepada anak-anak, menanggung biaya keuangan yang tinggi sendirian, dan berjuang untuk memiliki keseimbangan kerja dengan keluarga.

Menurut Seligman (2011), kesejahteraan muncul dari lima dimensi yaitu emosi positif (P), keterlibatan (E), hubungan positif (R), rasa makna (M),

dan prestasi (A; model PERMA). Emosi positif dapat didefinisikan sebagai keadaan mental kognitif dan emosional yang ditunjukkan terkait dengan peningkatan resiliensi dan kepuasan hidup karena mengalami emosi positif sehingga memperluas pikiran dan tindakan yang tersedia, menciptakan emosi positif yang lebih banyak dan lebih dalam, membangun sumber daya abadi yang melindungi individu dari kesulitan bertindak sebagai bentuk koping, dan mengganti efek tidak menyenangkan dari pengalaman emosi negatif.

Pembentuk kesejahteraan orang tua salah satunya adalah resiliensi yang dimiliki orang tua dalam pengasuhan. Resiliensi merupakan kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal atau eksternal (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi membantu individu untuk bertahan dan menyesuaikan diri dari keterpurukan atau tekanan. Individu yang resilien adalah individu yang mampu beradaptasi dalam keadaan terpuruk dengan menghadapinya secara positif sehingga tercapai tujuan yang diharapkan.

Resiliensi menurut Connor dan Davidson, (2022) memiliki beberapa aspek pembentuk, yaitu 1). kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu, 2). keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak dari stress, 3). penerimaan yang positif dan hubungan yang aman, 4). kontrol diri, dan 5). Pengaruh spiritualitas. Kesejahteraan orang tua memiliki keterkaitan dengan resiliensi yang didukung oleh penelitian terdahulu bahwa dampak dari kurangnya kesejahteraan dan ketahanan orang tua berkaitan pula dengan proses resiliensi keluarga dan kesehatan mental atau resiliensi orang tua (Lester et al., 2016).

Oleh karena itu orang tua membutuhkan aktivitas yang dapat membangun dan mengedukasi peran orang tua dalam pengasuhan melalui edukasi pentingnya peran resiliensi untuk kesejahteraan orang tua agar dapat menghindari konflik pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak gen z. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman dan kemampuan pengasuhan orang tua generasi Z melalui kegiatan parenting class mengenai pentingnya resiliensi untuk dapat meningkatkan parental well-being.

## 2. Metode Pelaksanaan

Dalam pengabdian masyarakat ini, pengabdian bersama-sama dengan mitra secara sinergi melakukan upaya meningkatkan parental well being pada orang tua generasi Z melalui parenting class resiliensi. Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pelatihan yang dalam bentuk parenting class. Pelatihan dalam bentuk parenting class ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam pengasuhan agar kesejahteraan orang tua dalam pengasuhan juga meningkat. Kegiatan ini dilakukan di Kelurahan Guwosari dengan sasaran ibu-ibu PKK. Tahapan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahapan dimulai dengan preliminary research ataupun need asesmen yang dilakukan oleh pengabdian melalui wawancara dengan pihak mitra untuk mengetahui kebutuhan dan permasalahan yang ada ditempat mitra.

Setelah mengetahui kebutuhan dan permasalahan mitra, pengabdian membuat rancangan proposal kegiatan dan menyiapkan modul pelatihan sebagai acuan materi kegiatan. Modul kegiatan disesuaikan dengan kondisi dan pelaksanaan. Setelah itu pengabdian mempersiapkan kuesioner sebagai alat

ukur untuk evaluasi kegiatan sebelum dan sesudah diberikannya kegiatan ini. Untuk melihat *parental well-being* maka menggunakan alat ukur *Parental Stress Scale* berdasarkan dimensi stress pengasuhan dari Berry dan Jones (Louie et al., 2017). Skala Stres Pengasuhan memiliki dua dimensi, yaitu dimensi positif (*pleasure*) dan dimensi negatif (*strain*). Terdapat 18 butir dalam alat ukur ini, 8 butir mewakili dimensi dan 10 butir mewakili dimensi strain, dengan lima pilihan respons (1 = Sangat Tidak Setuju; 5 = Sangat Setuju).

Stres pengasuhan dilihat dari skor total partisipan dari dua komponen yang ada, di mana semakin tinggi skor total strain dan semakin rendah skor total pleasure yang dimiliki oleh responden dalam PSS, maka semakin tinggi stres pengasuhan responden. Sebaliknya, semakin rendah skor total strain dan semakin tinggi skor total pleasure yang dimiliki oleh responden dalam PSS, maka semakin rendah pula stres pengasuhan responden. Tahapan selanjutnya adalah tahap pelaksanaan. Pelaksanaan berupa

pelatihan berupa *parenting class* menggunakan metode ceramah dan diskusi dalam penyampaian materinya yang terbagi dalam lima sesi yaitu *Pretest*, Materi tentang Resiliensi, Permasalahan dalam keluarga dan Pengasuhan, *Parental well-being* secara psikologi dan Finansial, serta *Postest*. Pelatihan ini akan berlangsung selama 180 menit.

Selanjutnya tahapan evaluasi. Setelah diberikan pelatihan, maka dilakukan evaluasi berupa follow up terhadap materi yang di berikan. Follow up dilakukan melalui wawancara pada Ibu-ibu PKK mengenai penerapan resiliensi dan upaya yang sudah dilakukan setelah mengikuti kegiatan ini. Pada tahapan ini, peran pihak mitra terutama Pengurus PKK sangat dibutuhkan untuk melakukan evaluasi hasil kegiatan dan penerapannya pada keluarga yang memiliki anak Generasi Z. Adapun alokasi pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dalam 1 pertemuan dengan alokasi waktu 180 menit yang terdiri dari materi berikut.

Tabel 1. Materi Kegiatan Parenting class

Sesi	Materi	Tujuan
1	Pretest	Mengukur pemahaman dan keterampilan peserta sebelum diberikan <i>parenting class</i>
2	Materi 1: Resiliensi (Definisi dan Faktor)	Memberikan pemahaman mengenai resiliensi
3	Materi 2: Permasalahan dalam keluarga dan pengasuhan	Memberikan pemahaman mengenai permasalahan di keluarga dan jenis-jenis pengasuhan
4	Materi 3 : Parental well-being secara psikologi dan Finansial	Memberikan pemahaman dan keterampilan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan finansial keluarga
5	Refleksi	Merefleksikan capaian diri berdasarkan aktivitas yang dilakukan
6	Butterfly hug	Afirmasi positif untuk memaaf diri yang berperan sebagai orang tua
7	Postest dan Penutup	Mengukur pemahaman dan keterampilan peserta sesudah diberikan <i>parenting class</i>

Setelah pengabdian ini dilakukan, pihak Kalurahan dapat menjadikan kegiatan ini sebagai agenda rutin pada Ibu-Ibu PKK ataupun pada masyarakat di wilayah Kalurahan dengan tema dan kegiatan yang berbeda sesuai dengan kebutuhan dan kasus yang ada diwilayahnya.

### 3. Hasil Dan Pembahasan

Pengabdian ini dilakukan tanggal 6 Mei 2023. Pelatihan ini dilakukan selama 180 menit yang terdiri dari 7 sesi, yaitu Pretest, Materi tentang Resiliensi, Permasalahan dalam keluarga dan Pengasuhan, Parental well-being secara psikologi dan Finansial, refleksi dan butterfly hug serta Postest. Pelatihan dibuka dengan pretes yang diberikan pada peserta dalam hal ini adalah ibu-ibu PKK di Kalurahan Guwosari. Setelah itu, pemateri pertama menyampaikan mengenai Resiliensi. Resiliensi dijelaskan melalui definisi dan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada orang tua. Selain itu, dipaparkan pula mengenai kasus-kasus yang terjadi pada generasi Z yang berkaitan dengan pengasuhan oleh orang tua.

Sesi selanjutnya, dibuka dengan diskusi mengenai beberapa contoh permasalahan yang terjadi di rumah tangga terutama dengan keluarga yang memiliki generasi Z. Peserta di perlihatkan beberapa permasalahan yang ada melalui kanal berita atau media sosial. Pada sesi ini peserta dapat secara aktif memberikan pendapat permasalahan yang terjadi di rumah tangga akan berpengaruh pada pengasuhan orang tua terhadap anak. Secara tidak langsung, orang tua yang sehat mental dan fisik akan mampu untuk memberikan pengasuhan yang tepat pada anaknya. Kualitas pengasuhan orang tua yang tidak sejahtera dan memiliki permasalahan akan mempengaruhi kualitas diri anak (Reupert et al., 2013).

Orang tua dengan kesehatan mental yang lebih buruk lebih cenderung menggunakan disiplin yang lebih keras misalnya memukul ataupun membentak dibandingkan dengan orang tua yang memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Orang tua ini juga kurang siap untuk menggunakan strategi pengasuhan yang positif misalnya hadiah untuk perilaku yang baik ataupun berbicara dengan anak tentang masalah (Millward et al., 2018).

Peserta diminta untuk merespon pengasuhan yang tepat melalui video parenting yang ditayangkan. Adanya kegiatan edukasi melalui video dapat memberikan gambaran mengenai fenomena yang ada dalam pengasuhan, sehingga orang tua memahami apa yang tepat dan kurang tepat dalam pengasuhan (Ganey, 2013). Peserta diajak untuk melihat video dan diminta untuk memberikan pendapat video mana yang merupakan parenting yang baik dan video mana yang merupakan contoh parenting yang tidak baik. Ada beberapa peserta yang masih bingung memilih video parenting, dan merasa sikap orang tua masih ada yang membentak atau memberikan sanksi fisik pada anak ketika anak berbuat salah. Pada sesi ini, peserta memahami bahwa terkadang menerapkan pengasuhan yang masih kurang tepat pada anak. Hal ini berdampak pada karakter dan pengembangan diri anaknya.

Pada sesi selanjutnya diberikan materi mengenai kesejahteraan orang tua secara psikologis dan finansial. Pada sesi ini, orang tua diberikan gambaran mengenai orang tua yang Bahagia dan orang tua yang tidak Bahagia terutama Ketika menghadapi anak-anak dirumah. Materi ini memberikan penekanan bahwa kondisi psikologis orang tua yang bahagia. Orang tua dapat memberikan pengasuhan yang kooperatif dan tidak hanya berfokus pada diri sendiri. Orang tua juga dapat memperhatikan hak-hak

anak, terutama anak generasi Z yang juga butuh pendampingan yang tidak bisa disamakan dengan generasi sebelumnya, sehingga orang tua tidak bisa memaksa anak tanpa memberikan kesempatan pada anak untuk berpendapat. Komunikasi orang tua yang terbuka dan positif memiliki dampak positif dalam penyesuaian psikologis remaja di sekolah dan kesehatan mental yang baik (Aivalioti & Pezirkianidis, 2020).

Orang tua yang mampu memahami anak, merupakan orang tua yang telah memiliki kesejahteraan. Selain itu, adanya kesejahteraan finansial pada orang tua generasi Z juga penting. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketahanan keluarga berupa, sumber daya keuangan dan kondisi finansial, suasana dalam keluarga yang positif dan lingkungan yang aman (Piehler et al., 2014). Meskipun begitu, kesejahteraan tidak selalu berbentuk materi yang banyak, namun kemampuan orang tua dalam mengelola permasalahan finansial yang didalamnya memiliki anak generasi Z (Baxter et al., 2012).

Hal ini dikarenakan anak generasi Z merupakan anak yang aktif secara digital, sehingga dengan adanya Kelola finansial yang baik, orang tua akan mampu memenuhi kebutuhan dasar generasi Z yang sangat dekat dengan digital. Kondisi ini menunjukkan adanya kesejahteraan finansial bagi orang tua. Pada sesi ini, peserta setuju dengan materi yang diberikan.

Sesi selanjutnya pemateri mengajak peserta untuk melakukan refleksi dengan berbagi pengalaman hal apa yang pernah secara baik dan tidak baik di rumah. Pada sesi ini, peserta menyadari terkadang penerapan pengasuhan masih belum optimal dan masih berfokus pada orang tua. Peserta masih mengikuti budaya pengasuhan dimana dahulu peserta di asuh dan kondisi ini tidak disadari. Pengasuhan yang diterapkan di rumah berkaitan dengan pengalaman yang sudah

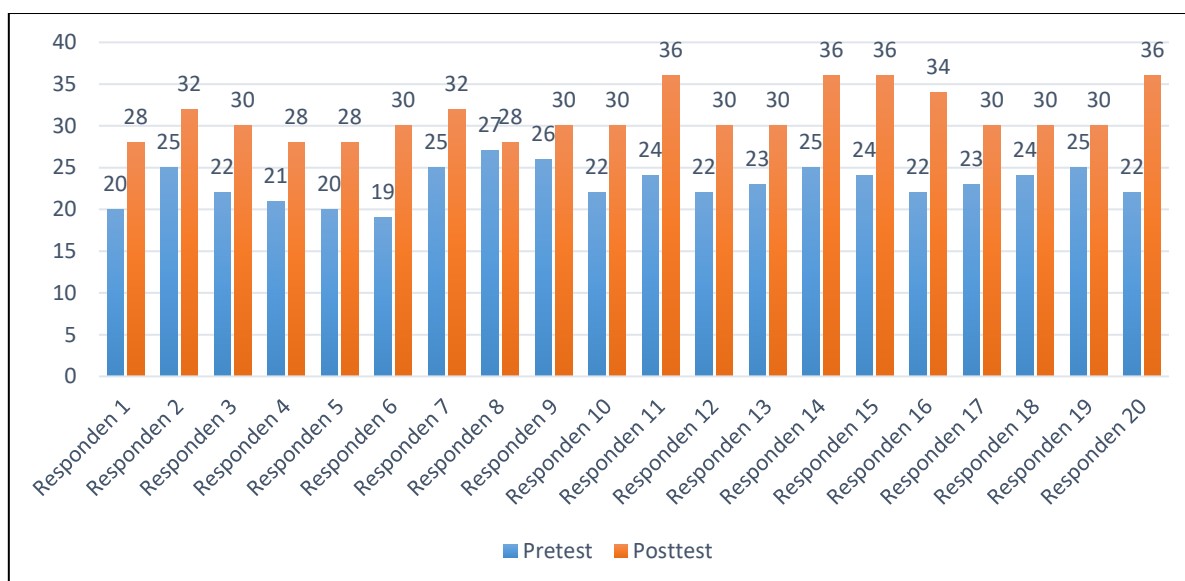
didapatkan orang tua ketika kecil, sehingga terkadang orang tua melakukan apa yang dulu dialaminya saat kecil. Pemateri memberikan stimulasi pada peserta untuk melakukan butterfly hug, dimana orang tua bisa belajar untuk memaafkan diri terhadap penerapan pengasuhan pada anak yang dinilai masih belum sempurna.

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, pelatihan dalam bentuk parenting class merupakan salah satu edukasi non-formal dan fasilitas yang memberikan informasi mengenai materi pengasuhan yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologi orang tua. Parenting class memberikan pemahaman pada orang tua mengenai penerapan pengasuhan yang efektif pada anak generasi Z yang tergambar dari perilaku positif orang tua selama pengasuhan (Herlina & Purwanto, 2018). Orang tua yang memahami konsep parenting yang baik memiliki kesejahteraan dalam pengasuhan sehingga dapat mendidik anaknya menjadi generasi yang memiliki nilai-nilai diri positif meskipun terpapar media digital. Hasil uji analisis dilakukan berdasarkan jawaban pretes dan postes peserta. Uji analisis menunjukkan adanya perbedaan kesejahteraan pengasuhan orang tua generasi Z setelah diberikan parenting class ( $t= 4,390, p= 0,002$ ). Hasil analisis menunjukkan bahwa parenting class efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dalam pengasuhan pada orang tua generasi Z. Berikut hasil skor pretes dan posttest kegiatan pelatihan parenting class yang diberikan pada ibu-ibu PKK.

Adanya pelatihan peningkatan pemahaman dan kemampuan dalam pengasuhan memberikan kesadaran dan keyakinan diri pada orang tua untuk dapat menerapkan pengasuhan efektif pada generasi Z. Adanya efikasi diri orang tua dalam pengasuhan sangat berdampak pada kesejahteraan pengasuhan (Piehler et

al., 2014). Orang tua dengan tingkat kesejahteraan yang lebih rendah, dalam fungsinya memenuhi peran pengasuhan

sebagai orang tua penting untuk ditangani guna meningkatkan pola asuh mereka.



Gambar 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Orang tua yang memiliki kesejahteraan dalam pengasuhan, dukungan keluarga, stres yang lebih rendah, dan tidak menunjukkan adanya gejala gangguan mental menunjukkan keberhasilannya dalam pengasuhan dan mendidik anak generasi Z jika dibandingkan dengan orang tua dengan kesejahteraan yang lebih rendah.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan, ada perbedaan hasil skor pretes dan posttest *parental well-being* peserta yang mengikuti *parenting class*. Hipotesis yang diajukan diterima, yaitu adanya peningkatan *parental well being* melalui *parenting class* mengenai peran resiliensi pada orang tua generasi Z. Adanya kegiatan *parenting class* efektif untuk meningkatkan kesejahteraan orang tua dalam mengasuh generasi Z. Orang tua yang memiliki anak generasi Z rentan untuk mengalami kondisi stres sehingga akan berdampak pada pola pengasuhan

yang menjadi tidak efektif. Oleh karena itu, dengan adanya kegiatan *parenting class* ini, orang tua menjadi lebih positif dalam memandang diri dan emosi negatif menjadi lebih berkurang.

#### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua LPPM Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan mitra yang telah memberikan kesempatan mengembangkan keilmuan.

#### Referensi

- Aivalioti, I. & Pezirkianidis, C. (2020) The Role of Family Resilience on Parental Well-Being and Resilience Levels. *Psychology*, 11, 1705-1728. doi: [10.4236/psych.2020.1111108](https://doi.org/10.4236/psych.2020.1111108).
- Baxter, J, Gray, M, Hand, K & Hayes, A. (2012). Parental Joblessness, Financial Disadvantage and the Wellbeing of Parents and Children. *SSRN Electronic Journal*. 10.2139/ssrn.2293760

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Ganevi, N. (2013). Pelaksanaan Program Parenting Bagi Orangtua Dalam Menumbuhkan Perilaku Keluarga Ramah Anak (Studi Deskriptif di Pendidikan Anak Usia Dini Al-Ikhlas Kota Bandung). *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 9(2), 1–11.
- Glass, J., Simon, R. W., & Andersson, M. A. (2016). Parenthood and Happiness: Effects of WorkFamily Reconciliation Policies in 22 OECD Countries. *American Journal of Sociology*, 122(3), 886-929. <https://doi.org/10.1086/688892>
- Herlina, T., & Purwanto, T. S. (2018). The Effectiveness of Parenting Class Against Change of Mother's Behavior in Stimulating Growth and Development of 2-5 Years Aged Toddler. *Health Notions*, 2(4), 453-456. DOI: <https://doi.org/10.33846/hn.v2i4.173>
- Huebener, M., Waights, S., Spiess, C.K., Siegel, N. A., & Wagner, G. G. (2021) Parental well-being in times of Covid-19 in Germany. *Rev Econ Household* 19, 91–122. Doi: <https://doi.org/10.1007/s11150-020-09529-4>
- Lester, P., Liang L., Milburn, N., Mogil, C., Woodward, K., Nash, W., & Saltzman, W. (2016). Evaluation of family centered preventive Intervention for Military Families: Parent and Child Longitudinal Outcomes. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 55, 14-24. Doi: 10.1016/j.jaac.2015.10.009
- Louie, A. D., Cromer, L. D., & Berry, J. O. (2017). Assessing parenting stress: Review of the use and interpretation of the Parental Stress Scale. *Family Journal*, 25(4), 359–367. <https://doi.org/10.1177/1066480717731347>
- Millward, C., Matthews, J., Wade, C., Forbes, F., & Seward, A. (2018). Parent Mental Health (Research Brief). *Parenting Research Centre*. Retrieved from : <https://www.parentingrc.org.au/wp-content/uploads/Mental-Health-Research-Brief-Oct-2018.pdf>
- Piehler, T. F., Lee, S. S., Bloomquist, M. L., & August, G. J. (2014). Moderating effects of parental well-being on parenting efficacy outcomes by intervention delivery model of the early risers conduct problems prevention program. *The journal of primary prevention*, 35(5), 321–337. <https://doi.org/10.1007/s10935-014-0358-z>
- Reupert, A. E., J Maybery, D., & Kowalenko, N. M. (2013). Children whose parents have a mental illness: prevalence, need and treatment. *The medical journal of Australia*, 199(3), S7-S9.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press.