

Aplikasi *Mindfulness* Digital untuk Stres dan Kesejahteraan Psikologis Ibu Pekerja Pascamelahirkan di Kota Medan

¹Hotmantri Simbolon, ²Silva Ardiyanti, ³Masniati Murni Ritonga

⁴Rizki Hikmatunisa, ⁵Fransisco Valentino

^{1*,2,4,5} Manajemen Informatika, Akademi Manajemen Informatika dan Komputer ITMI Medan

³Politeknik LP3I Medan, Indonesia

*Korespondensi: Hotmantris@gmail.com

Submit : 14 Jul 2026 | Diterima : 21 Sept 2026 | Terbit : 22 Sept 2026

ABSTRACT

Postpartum working mothers are vulnerable to stress due to dual demands of work and childcare, requiring practical and accessible mental health interventions. This study aimed to examine the effectiveness of the ArdiyaMindly application in reducing stress and improving psychological well-being among postpartum working mothers in Medan City, as well as to explore user experiences. The study employed a mixed-methods explanatory sequential design with 30 participants who completed a 4-week intervention. Results demonstrated a significant reduction in stress ($M_{pre} = 57.10$; $M_{post} = 40.27$; $t(29) = 90.400$; $p < 0.001$) and a significant improvement in psychological well-being ($M_{pre} = 44.40$; $M_{post} = 60.43$; $t(29) = -47.538$; $p < 0.001$). Qualitative analysis revealed four themes: practicality and accessibility, emotion regulation, enhanced self-awareness, and user acceptance and intention for continued use. The ArdiyaMindly application is effective in reducing stress and improving psychological well-being among postpartum working mothers, and has the potential to become a practical, flexible, and culturally appropriate digital mental health intervention for working mothers in Indonesia.

Keywords: Digital Mindfulness Application; Stress; Psychological Well-being; Working Mothers; Mixed Methods

ABSTRAK

Ibu pekerja pasca melahirkan rentan mengalami stres akibat tuntutan ganda pekerjaan dan pengasuhan, sehingga diperlukan intervensi kesehatan mental yang praktis dan mudah diakses. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas aplikasi ArdiyaMindly dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu pekerja pasca melahirkan di Kota Medan serta mengeksplorasi pengalaman pengguna. Penelitian menggunakan desain *mixed methods explanatory sequential* dengan 30 partisipan yang mengikuti intervensi selama 4 minggu. Hasil menunjukkan penurunan stres yang signifikan ($M_{pre} = 57,10$; $M_{post} = 40,27$; $t(29) = 90,400$; $p < 0,001$) dan peningkatan kesejahteraan psikologis yang signifikan ($M_{pre} = 44,40$; $M_{post} = 60,43$; $t(29) = -47,538$; $p < 0,001$). Analisis kualitatif menghasilkan empat tema: *practicality and accessibility*, *emotion regulation*, *enhanced self-awareness*, dan *user acceptance and intention for continued use*. Aplikasi ArdiyaMindly efektif menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu pekerja pasca melahirkan, serta berpotensi menjadi intervensi kesehatan mental digital yang praktis, fleksibel, dan sesuai dengan kebutuhan ibu pekerja di Indonesia.

Kata Kunci: Aplikasi *Mindfulness* Digital; Stres; Kesejahteraan Psikologis; Ibu Pekerja; Mixed Methods

PENDAHULUAN

Kesehatan mental ibu pada periode pascamelahirkan menjadi perhatian global, terutama pada ibu yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan pengasuh anak. Periode ini merupakan fase transisi kompleks yang ditandai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan peran secara simultan. Ibu dituntut beradaptasi dengan identitas baru sebagai pengasuh utama, memenuhi kebutuhan pengasuhan intensif, serta menyesuaikan diri dengan dinamika keluarga.

Perubahan tersebut sering disertai kelelahan fisik, gangguan tidur, ketidakstabilan emosi, dan peningkatan tekanan psikologis yang memicu stres serta menurunkan kesejahteraan psikologis (Dennis & Falah-Hassani, 2019; O'Hara & McCabe, 2013). Apabila tidak dikelola secara adaptif, kondisi tersebut berdampak pada kualitas pengasuhan, hubungan keluarga, dan perkembangan sosial-emosional anak (Falah-Hassani et al., 2017; Murray & Cooper, 1997).

Kerentanan tersebut semakin meningkat ketika ibu kembali bekerja dan harus menjalankan peran profesional sekaligus tanggung jawab pengasuhan. Teori *work-family conflict* menjelaskan bahwa konflik muncul ketika tuntutan pekerjaan dan keluarga saling bertentangan sehingga menyulitkan individu menjalankan kedua peran secara optimal (Greenhaus & Beutell, 1985). Pada ibu pekerja pascamelahirkan, konflik ini tidak hanya bersifat struktural, tetapi juga emosional karena mereka dituntut tetap produktif di tempat kerja sekaligus responsif terhadap kebutuhan bayi. Penelitian menunjukkan bahwa konflik pekerjaan-keluarga berkaitan dengan meningkatnya stres, kelelahan emosional, penurunan kesejahteraan psikologis, serta menurunnya kualitas interaksi ibu dan anak (Giallo et al., 2015; Grzywacz & Carlson, 2007). Kondisi tersebut semakin kompleks dalam konteks Indonesia, ketika dukungan sosial, fleksibilitas kerja, dan akses terhadap layanan kesehatan mental masih terbatas (Kementerian Kesehatan RI, 2020; Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2021).

Urgensi penanganan kesehatan mental ibu juga diperkuat oleh tingginya angka kekerasan terhadap anak. Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) tahun 2024 menunjukkan bahwa 50,78% anak usia 13–17 tahun pernah mengalami kekerasan, sedangkan data SIMFONI-PPA tahun 2025 menunjukkan sebagian pelaku kekerasan berasal dari orang tua. Penelitian Satyawati (2025) juga menunjukkan bahwa stres pengasuhan berkontribusi terhadap meningkatnya risiko kekerasan pada anak usia prasekolah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kesehatan mental ibu merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kualitas pengasuhan dan kesejahteraan keluarga.

Secara teoritis, kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui Transactional Theory of Stress and Coping dari Lazarus dan Folkman (1984), yang memandang stres sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungan melalui proses penilaian kognitif terhadap tuntutan yang dihadapi. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam membantu individu mengelola stres adalah *Mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian (Kabat-Zinn, 1990). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Mindfulness* mampu menurunkan stres, meningkatkan regulasi emosi, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis (Chambers et al., 2009; Shapiro et al., 2018). Selain itu, perkembangan teknologi informasi telah mendorong pemanfaatan aplikasi mobile health (mHealth) sebagai media penyampaian intervensi *Mindfulness* yang lebih fleksibel dan mudah diakses. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi *Mindfulness* berbasis digital memberikan hasil yang menjanjikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis karena dapat dilakukan kapan saja sesuai kebutuhan pengguna (Firth et al., 2017; Lattie et al., 2019).

Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih menyisakan beberapa kesenjangan. Sebagian besar aplikasi *Mindfulness* dikembangkan untuk populasi umum dan menggunakan durasi latihan yang relatif panjang, sehingga belum sepenuhnya sesuai dengan karakteristik ibu pekerja pascamelahirkan yang memiliki keterbatasan waktu akibat tuntutan pekerjaan dan pengasuhan. Selain itu, penelitian mengenai aplikasi *Mindfulness* digital yang dirancang berdasarkan kebutuhan ibu pekerja dalam konteks Indonesia masih sangat terbatas, sementara pengalaman pengguna terhadap intervensi digital juga belum banyak dieksplorasi. Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya pengembangan intervensi yang lebih praktis, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan ibu pekerja pascamelahirkan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini mengembangkan ArdiyaMindly, yaitu aplikasi kesehatan mental berbasis Android yang dirancang menggunakan pendekatan user-centered design dengan mengintegrasikan konsep *micro-Mindfulness* melalui fitur 1-Minute Reset, yaitu latihan pernapasan singkat yang dapat dilakukan di sela-sela aktivitas sehari-hari. Berbeda dengan aplikasi *Mindfulness* pada umumnya, ArdiyaMindly dikembangkan secara khusus untuk membantu ibu pekerja pascamelahirkan mengelola stres melalui intervensi yang praktis, mudah diakses, dan sesuai dengan kebutuhan pengguna. Penelitian ini tidak hanya mengevaluasi efektivitas aplikasi dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga mengeksplorasi pengalaman pengguna terhadap penerapan intervensi kesehatan mental digital. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk (1) merancang dan mengembangkan aplikasi ArdiyaMindly berbasis Android, (2) menganalisis

efektivitas aplikasi dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu pekerja pascamelahirkan, serta (3) mengeksplorasi pengalaman dan penerimaan pengguna terhadap aplikasi sebagai bentuk intervensi kesehatan mental digital.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain *sequential explanatory design*, yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif secara berurutan. Tahap pertama dilakukan pengumpulan dan analisis data kuantitatif melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur efektivitas intervensi, kemudian dilanjutkan dengan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman dan penerimaan pengguna terhadap aplikasi ArdiyaMindly.

Dari perspektif rekayasa perangkat lunak, penelitian ini juga menerapkan metode *Rapid Application Development* (RAD) yang terdiri dari empat tahap: (1) Perencanaan Kebutuhan, (2) Desain Sistem, (3) Konstruksi Aplikasi, dan (4) Pengujian. Pemilihan RAD didasarkan pada kebutuhan iterasi cepat dan keterlibatan pengguna akhir dalam setiap siklus pengembangan (Wibowo & Santoso, 2023).

Analisis Kebutuhan

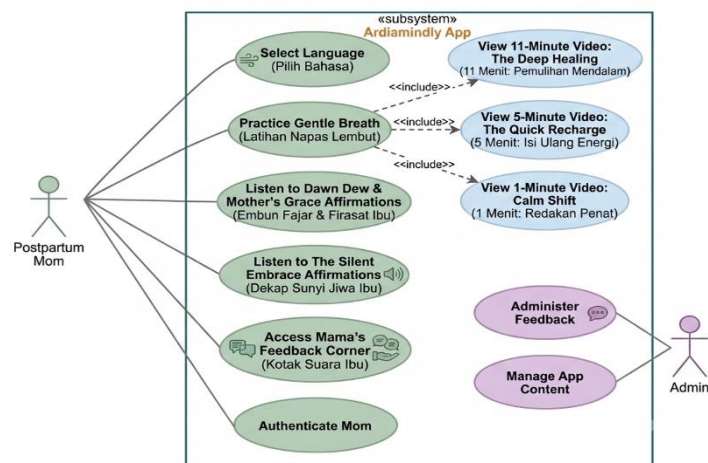
Identifikasi kebutuhan sistem dilakukan melalui wawancara langsung terhadap 10 ibu pekerja pasca melahirkan di Kota Medan. Kebutuhan utama yang ditemukan meliputi: (a) latihan *Mindfulness* dengan durasi singkat (11, 5 dan 1 menit), (b) antarmuka yang sederhana dan intuitif, (c) panduan audio dan visual yang menenangkan, (d) teks terjemahan bahasa Indonesia, dan (e) fitur afirmasi pagi dan malam. Kebutuhan fungsional dan non-fungsional dirangkum dalam Tabel 1.

Tabel 1. Analisis Kebutuhan Fungsional dan Non-Fungsional Aplikasi ArdiyaMindly

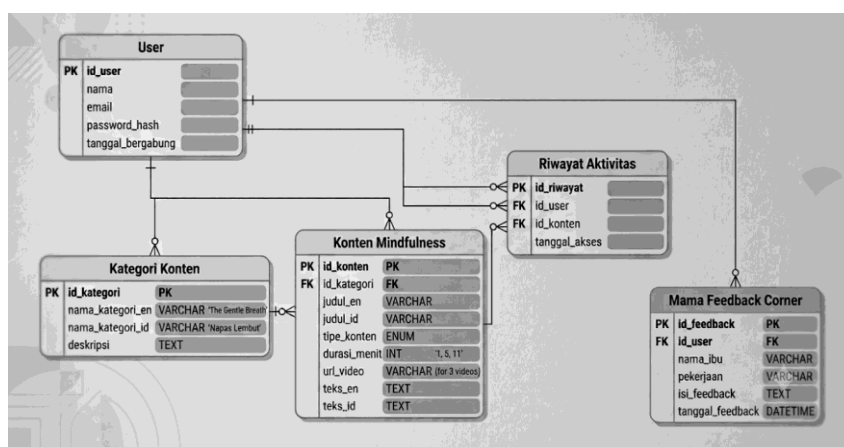
Jenis Kebutuhan	Kode	Deskripsi
Fungsional	F1	Pengguna dapat melakukan <i>login</i> /registrasi akun
Fungsional	F2	Pengguna dapat mengakses fitur 1 <i>The Gentle Breath -Minute Reset</i> (latihan pernapasan terpandu) yang berisi olah napas 11, 5 dan 1 menit.
Fungsional	F3	Pengguna dapat mengakses fitur 2- <i>Dawn Dew & Mom's grace</i> yang menyediakan 7 video afirmasi pagi.
Fungsional	F4	Pengguna dapat mengakses fitur 3- <i>The Silent Embrace of Mom's Soul</i> berisi 7 afirmasi malam.
Fungsional	F5	Pengguna dapat memberikan pengalamannya melalui fitur umpan balik
Fungsional	F6	Sistem menyimpan riwayat Pengguna
Non-fungsional	NF1	Aplikasi Berjalan pada platform Android
Non-Fungsional	NF2	Antarmuka sederhana dan intuitif (<i>user- centered design</i>)
Non-Fungsional	NF3	Waktu respon aplikasi < 3 detik
Non-Fungsional	NF4	Aplikasi dapat digunakan secara online (memerlukan koneksi internet)

Perancangan Sistem

Perancangan sistem menggunakan *Unified Modeling Language* (UML). *Use case diagram* menggambarkan interaksi aktor Pengguna dengan enam fungsionalitas utama. *Entity Relationship Diagram* (ERD) merancang struktur basis data Firebase Firestore dengan empat entitas: USER, SESSION, AFFIRMATION, dan EDUCATION. Alur kerja dirancang agar pengguna dapat melakukan latihan *Mindfulness* dalam tiga langkah: (1) *login*, (2) memilih fitur 1, 2 atau konten lain, (3) menyelesaikan latihan dan sukarela mengisi umpan balik.



Gambar 1. Use Case Diagram Aplikasi ArdiyaMindly



Gambar 2. Entity Relationship Diagram (ERD) Basis Data Aplikasi ArdiyaMindly

Implementasi Aplikasi

Aplikasi ArdiyaMindly dikembangkan menggunakan Kotlin di Android Studio dengan target API 26+. Arsitektur yang digunakan adalah *Model-View-ViewModel* (MVVM) dengan *repository pattern* untuk memisahkan logika bisnis dari antarmuka pengguna. Firebase digunakan sebagai *backend service* untuk autentikasi dan penyimpanan data. Spesifikasi teknologi lengkap disajikan pada Tabel 2.

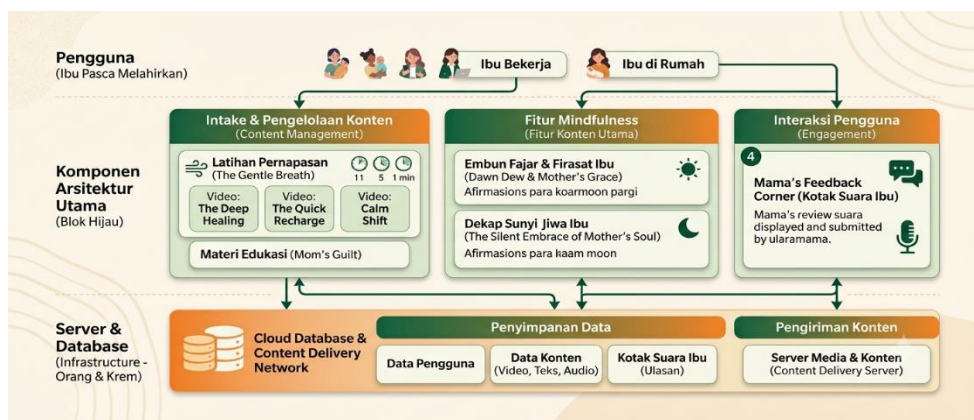
Tabel 2. Spesifikasi Teknologi yang Digunakan

Komponen	Teknologi	Versi
<i>Mobile Front-end</i>	Android (Kotlin)	API35
IDE	Vscode	-
<i>Backend Service</i>	Nodejs	-
<i>Database</i>	Db Postgree	-
<i>Audio Player</i>	Android MediaPlayer	-
<i>UI/UX Design</i>	Html dan Js	-
<i>Version Control</i>	Git & Github	-

Aplikasi ArdiyaMindly memiliki empat halaman utama yang saling terintegrasi: Pertama, halaman *Login/Registrasi*: Pengguna dapat membuat akun baru atau masuk menggunakan *email* dan kata sandi. Kedua Halaman *Dashboard*: Menampilkan rekomendasi latihan harian, progres pengguna, dan akses cepat ke fitur 1, 2 dan 3. Pada fitur 1 The Gentle Breath berisi fitur *Minute Reset*. Fitur utama aplikasi berupa latihan pernapasan terpandu selama satu, lima dan sebelas menit. Panduan diberikan melalui kombinasi audio (suara menenangkan), visual (animasi olah pernapasan) dan terjemahan bahasa Indonesia. Latihan ini dirancang

sebagai *micro-Mindfulness* yang dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Pada fitur 2 dan 3 berisi mengenai afirmasi pagi dan malam yang dapat diakses pengguna.

Koneksi internet diperlukan untuk mengakses seluruh fitur aplikasi, karena proses autentikasi, penyimpanan riwayat, dan pengambilan konten edukatif dilakukan secara *real-time* melalui Firebase.



Gambar 3. Arsitektur Sistem Aplikasi ArdiyaMindly

Populasi dan Sampel

Subjek penelitian adalah ibu pekerja pascamelahirkan dengan bayi usia 0–12 bulan di Kota Medan. Jumlah seluruh peserta penelitian adalah 30 responden yang dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria: (1) bekerja aktif, (2) memiliki *smartphone* Android dengan koneksi internet, dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Untuk tahap kualitatif, 10 partisipan dipilih dari 30 responden menggunakan *maximum variation sampling* berdasarkan perbedaan usia, pekerjaan, beban kerja, tingkat stres, dukungan keluarga, dan pengalaman pascamelahirkan.

Prosedur Penelitian

Penelitian dilalui dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah pretest, yaitu pengukuran awal tingkat stres dan kesejahteraan psikologis melalui kuesioner daring terhadap 30 responden. Tahap kedua adalah intervensi selama 4 minggu, yang diawali dengan satu kali pertemuan tatap muka untuk memberikan pengenalan dan pelatihan penggunaan aplikasi ArdiyaMindly (fitur *7-Minute Reset*) kepada 30 responden, selanjutnya partisipan menggunakan aplikasi secara mandiri di rumah dalam kehidupan sehari-hari selama 4 minggu. Aplikasi ArdiyaMindly dikembangkan dengan antarmuka yang sederhana dan mudah digunakan, mengintegrasikan panduan audio, visual, dan teks untuk latihan pernapasan, serta memperhatikan prinsip *usability* dan *user experience* (UX) agar dapat diakses oleh pengguna dengan berbagai tingkat literasi digital, dengan catatan pengguna wajib terhubung ke internet untuk mengakses aplikasi. Tahap ketiga adalah posttest, yaitu pengukuran kembali kedua variabel setelah 4 minggu terhadap 30 responden, dilanjutkan dengan wawancara mendalam terhadap 10 partisipan untuk mengeksplorasi pengalaman dan penerimaan pengguna.

Instrumen Pengukuran

Data dikumpulkan melalui kuesioner stres (skala Likert) dan skala kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989) untuk mengukur tingkat stres dan kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah intervensi terhadap 30 responden, skala penerimaan pengguna (15 item) yang mencakup empat dimensi (persepsi kegunaan, persepsi kemudahan penggunaan, kepuasan, dan niat untuk terus menggunakan) terhadap 30 responden, serta panduan wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman dan penerimaan pengguna secara mendalam terhadap 10 partisipan.

Pengujian

Pengujian dilakukan dua tahap:

- Black Box Testing* dengan 24 skenario uji mencakup seluruh modul fungsional aplikasi.
- User Acceptance Testing* (UAT) dengan kuesioner *System Usability Scale* (SUS) kepada 30 responden setelah menggunakan aplikasi selama 4 minggu.

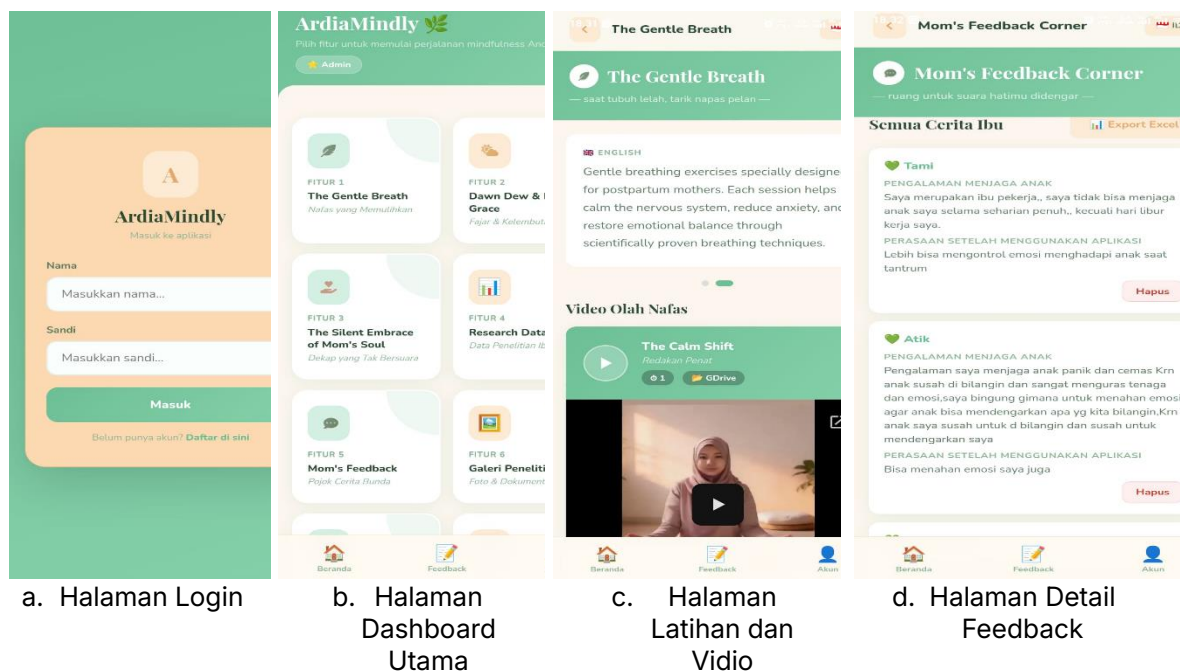
Analisis Data

Analisis data dilakukan secara terpisah kemudian diintegrasikan. Data kuantitatif (dari 30 responden): Dianalisis menggunakan statistik deskriptif (*mean*, standar deviasi, minimum, maksimum), uji normalitas (Shapiro-Wilk), dan uji inferensial (*paired-sample t-test* jika data normal, atau *wilcoxon signed-rank test* jika tidak normal) dengan bantuan SPSS versi 31. Ukuran efek dihitung menggunakan *Cohen's d*. Data kualitatif (dari 10 partisipan), dianalisis menggunakan analisis tematik (*coding*, pengelompokan tema, interpretasi makna) dengan bantuan perangkat lunak NVivo. Data usability (dari 30 responden), dianalisis menggunakan *System Usability Scale* (SUS) dengan skala Bangor et al. (2008). Selanjutnya kedua hasil diintegrasikan melalui triangulasi untuk memperoleh kesimpulan yang komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Perancangan Sistem

Hasil implementasi menunjukkan bahwa aplikasi memiliki empat halaman utama yang saling terintegrasi, yaitu halaman login, dashboard, halaman latihan 1-Minute Reset, dan halaman edukasi/afirmasi. Diagram use case menggambarkan enam fungsi utama yang dapat diakses pengguna. Struktur ERD dengan empat tabel memungkinkan penyimpanan riwayat penggunaan dan progres pengguna secara real-time melalui Firebase Firestore.



Gambar 4. Tampilan Antarmuka Aplikasi ArdiyaMindly

Hasil Black Box Testing

Pengujian black box dilakukan pada 24 skenario yang mencakup seluruh fungsionalitas aplikasi. Hasil lengkap disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Black Box Testing 24 Skenario

Modul	Skenario	Berhasil	Gagal	%
Login & Autentikasi	3	3	0	100%
Dashboard	2	2	0	100%
Fitur <i>The Gentle Breath</i>	3	3	0	100%
Fitur Afirmasi Pagi (7 video)	7	7	0	100%
Fitur Afirmasi Malam (7 afirmasi)	7	7	0	100%
Penyimpanan Riwayat	1	1	0	100%
Total	24	24	0	100%

Seluruh skenario pengujian berhasil dijalankan tanpa kesalahan, sehingga seluruh fungsi aplikasi dapat berjalan sesuai rancangan sistem.

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 30 ibu pekerja pasca melahirkan dengan bayi usia 0–12 bulan di Kota Medan. Seluruh partisipan menyelesaikan rangkaian pretes, intervensi 4 minggu, dan postes (tingkat retensi 100%). Karakteristik responden disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Karakteristik Demografis Responden (N = 30)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Mean SD	±
Usia ibu (tahun)	19-26 tahun	12	40,0	30,8 ± 4,2	
	27-34 tahun	17	56,7		
	35-42 tahun	1	3,3		
Usia Bayi (bulan)	0-6 bulan	16	53,3	6,4 ± 3,1	
	7-12 bulan	14	46,7		
Pendidikan	SMA/Sederajat	13	43,3		
	Diploma (D3/D4)	9	30,0		
	Sarjana (S1)	8	26,7		
Jenis Pekerjaan	Karyaman Swasta	7	23,3		
	ASN	6	20,0		
	Wiraswasta	17	56,7		
Penghasilan Perbulan	< Rp 1.500,000				
	Rp 1.500,000-				
	2.500.000				
Pengalaman <i>Mindfulness</i> sebelumnya	> Rp 3.000.000				
	Pernah	9	30,0		
	Tidak Pernah	21	70,0		

Sumber Diolah Dari Data Lapangan

Berdasarkan Tabel 4, rata-rata usia responden adalah 30,8 tahun (SD = 4,2) dengan rata-rata usia bayi 6,4 bulan (SD = 3,1). Mayoritas responden berpendidikan SMA/Sederajat (43,3%), bekerja sebagai wiraswasta (56,7%), dan belum pernah praktik *Mindfulness* (70%).

Pelaksanaan Intervensi

Intervensi menggunakan aplikasi ArdiyaMindly dilakukan selama 4 minggu. Partisipan diminta menggunakan fitur *The Gentle Breath* secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan laporan partisipan pada saat *post-test* dan wawancara, sebagian besar partisipan menyatakan telah menggunakan aplikasi secara konsisten selama periode intervensi. Hal ini juga didukung oleh pengakuan partisipan dalam wawancara kualitatif yang menyatakan bahwa durasi singkat (1 menit) memudahkan mereka untuk tetap rutin berlatih di tengah kesibukan.

Analisis Statistik Deskriptif

Sebelum analisis inferensial dilakukan, statistik deskriptif menunjukkan adanya perubahan yang konsisten setelah intervensi. Skor stres menurun dari 57,10 ± 6,50 menjadi 40,27 ± 5,78, sedangkan kesejahteraan psikologis meningkat dari 44,40 ± 5,28 menjadi 60,43 ± 3,73. Hasil analisis disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Statistik Deskriptif Stres dan Kesejahteraan Psikologis (N = 30)

Variable	Mean	SD	Minimum	maksimum
Stress pretest	57,10	6,50	45	70
Stress Posttest	40,27	5,78	30	52
Kesejahteraan Pretes	44,40	5,28	35	55
Kesejahteraan Posttest	60,43	3,73	55	68

Sumber: Data Yang Diolah (SPSS 31)

Uji Normalitas

Uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh data pretes dan postes berdistribusi normal ($p > 0,05$). Sehingga analisis dilanjutkan menggunakan *paired-sample t-test*.

Pengaruh Aplikasi terhadap Tingkat Stres

Berdasarkan hasil analisis *paired-sample t-test* dengan menggunakan SPSS versi 31, rata-rata skor stres pada pretes adalah 57,10 (SD = 6,50) dan menurun menjadi 40,27 (SD = 5,78) pada postes. Hasil uji menunjukkan perbedaan rata-rata sebesar 16,83 dengan $t(29) = 90,400$ dan $p < 0,001$, yang berarti terdapat penurunan tingkat stres yang signifikan secara statistik. Korelasi antara pretes dan postes sangat kuat ($r = 0,993$; $p < 0,001$), menunjukkan konsistensi perubahan pada sebagian besar partisipan.

Tabel 6. Uji Paired-Sample T-Test Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi (N = 30)

Paired Samples Statistics

				Bootstrap ^a			
				Bias	Std. Error	95% Confidence Interval	
Statistic						Lower	Upper
Pair 1	strespre	Mean	57.1000	.0572	1.2139	54.6667	59.4000
		N	30				
		Std. Deviation	6.49854	-.11540	.75956	4.89331	7.85527
		Std. Error Mean	1.18647				
	strespost	Mean	40.2667	.0541	1.0690	38.1333	42.2992
		N	30				
		Std. Deviation	5.77709	-.10032	.67231	4.30991	6.94537
		Std. Error Mean	1.05475				

Paired Samples Test

Paired Differences							Significance			
95% Confidence Interval of the Difference										
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	strespre - strespost	16.83333	1.01992	.18621	16.45249	17.21418	90.400	29	<.001	<.001

Paired Samples Effect Sizes

					95% Confidence Interval			
					Standardizer ^a	Point Estimate	Lower	Upper
Pair 1	strespre - strespost	Cohen's d			1.01992	16.505	12.261	20.738
		Hedges' correction			1.04728	16.073	11.941	20.196

Sumber: Data Yang Diolah (SPSS 31)

Penurunan rata-rata skor stres sebesar 16,83 poin dengan ukuran efek yang sangat besar (Cohen's d = 16,505), jauh melampaui konvensi Cohen untuk efek besar ($d = 0,80$). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi menghasilkan pengurangan stres yang bermakna secara klinis.

Pengaruh Aplikasi terhadap Kesejahteraan Psikologis

Rata-rata skor kesejahteraan psikologis pada pretes adalah 44,40 (SD = 5,28) dan meningkat menjadi 60,43 (SD = 3,73) pada postes. Hasil uji *paired-sample t-test* menunjukkan perbedaan rata-rata sebesar -16,03 dengan $t(29) = -47,538$ dan $p < 0,001$, yang berarti terdapat peningkatan kesejahteraan psikologis yang signifikan secara statistik. Korelasi antara pretes dan postes sangat kuat ($r = 0,974$; $p < 0,001$).

Tabel 7. Uji Paired-Sample T-Test Kesejahteraan Psikologis Sebelum dan Sesudah Intervensi (N = 30)

Paired Samples Test										
		Paired Differences							Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				Lower	Upper
Pair 1	wellbeingpre - wellbeingpost	-16.03333	1.84733	.33728	-16.72314	-15.34353	-47.538	29	<.001	<.001
Paired Samples Effect Sizes										
			Standardizer ^a		Point Estimate	95% Confidence Interval				
			Cohen's d	Hedges' correction		Lower	Upper			
Pair 1	wellbeingpre - wellbeingpost		1.84733	1.89689	-8.679	-10.925	-6.426			

Sumber : Data Yang Diolah (SPSS 31)

Peningkatan rata-rata sebesar 16,03 poin dengan ukuran efek sangat besar (Cohen's $d = -8,679$) menunjukkan bahwa intervensi secara substansial meningkatkan kesejahteraan psikologis di berbagai dimensi.

Analisis Perubahan Individual

Untuk memahami variabilitas respons individual, dilakukan analisis proporsi partisipan yang menunjukkan perubahan bermakna menggunakan kriteria *minimal clinically important difference* (MCID) sebesar 0,5 standar deviasi (Norman et al., 2003):

- Penurunan stres: Sebanyak 28 dari 30 partisipan (93,3%) menunjukkan penurunan stres yang bermakna (penurunan ≥ 1 poin).
- Peningkatan kesejahteraan psikologis: Sebanyak 29 dari 30 partisipan (96,7%) menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis yang bermakna (peningkatan ≥ 1 poin).

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan merasakan manfaat dari intervensi, dengan hanya sebagian kecil yang tidak menunjukkan perubahan signifikan.

Penerimaan Pengguna terhadap Aplikasi

Evaluasi penerimaan pengguna menunjukkan skor rata-rata keseluruhan sebesar 4,67 dari skala 5 yang termasuk kategori sangat tinggi. Dimensi dengan skor tertinggi adalah persepsi kegunaan (4,72), diikuti kemudahan penggunaan (4,68), niat menggunakan kembali (4,65), dan kepuasan (4,63). Temuan ini menunjukkan bahwa aplikasi mudah digunakan, bermanfaat, serta memiliki potensi keberlanjutan penggunaan.

Analisis Kualitatif: Temuan Tematik

Analisis tematik terhadap wawancara mendalam dengan 10 partisipan yang dipilih secara purposif melalui proses coding, pengelompokan tema, dan interpretasi makna mengungkapkan empat tema utama yang menggambarkan pengalaman dan penerimaan pengguna terhadap aplikasi ArdiyaMindly.

Tabel 8. Ringkasan Tema dan Subtema Hasil Analisis Tematik

Tema Utama	Subtema
1. Practicality and Accessibility of Micro-Mindfulness	1.1 Durasi satu menit sesuai dengan jadwal sibuk
	1.2 Dapat digunakan di mana saja dan kapan saja
	1.3 Mudah dipelajari dan digunakan
2. Emotion Regulation through Brief Mindfulness Practice	2.1 Merasa lebih tenang setelah setiap sesi
	2.2 Lebih mampu menghadapi situasi stres
	2.3 Mengurangi reaktivitas emosional
3. Enhanced Self-awareness and Self-care	3.1 Kesadaran terhadap tubuh dan napas meningkat
	3.2 Mampu mengenali pemicu stres lebih awal
	3.3 Meningkatnya kesadaran akan pentingnya perawatan diri
4. User Acceptance and Intention for Continued Use	4.1 Pengalaman positif secara keseluruhan
	4.2 Kemauan merekomendasikan kepada ibu lain
	4.3 Niat untuk melanjutkan praktik setelah penelitian

Sumber: Data Penelitian

Tema 1: Practicality and Accessibility of Micro-Mindfulness

Mayoritas partisipan (8 dari 10) menilai bahwa durasi latihan selama satu menit merupakan keunggulan utama ArdiyaMindly karena dapat diintegrasikan ke dalam aktivitas sehari-hari tanpa mengganggu pekerjaan maupun pengasuhan anak. Selain memberikan fleksibilitas penggunaan, desain antarmuka yang sederhana juga memudahkan partisipan dalam mengoperasikan aplikasi meskipun belum pernah menggunakan aplikasi *Mindfulness* sebelumnya. Salah satu partisipan mengungkapkan:

"Latihan pernapasan satu menit ini sangat singkat sehingga saya bisa melakukannya sambil menunggu kopi saya selesai diseduh, sambil menyusui, atau bahkan saat perjalanan ke kantor. Saya tidak perlu menyediakan waktu khusus." (Partisipan 7, usia 32 tahun, sektor swasta)

Pernyataan tersebut diperkuat oleh pengalaman partisipan lain yang menekankan fleksibilitas penggunaan aplikasi.

"Yang paling saya sukai adalah saya bisa melakukannya di mana saja, di kantor, di mobil, bahkan di tengah malam saat bayi saya bangun dan saya merasa sangat lelah." (Partisipan 4, usia 28 tahun, ASN)

Selain durasi yang singkat, kemudahan penggunaan juga menjadi alasan penting yang mendorong kepatuhan penggunaan.

"Saya tidak terlalu paham teknologi, tapi saya bisa langsung menggunakannya. Petunjuknya jelas, dan visualnya menenangkan." (Partisipan 10, usia 35 tahun, wiraswasta)

Temuan ini menunjukkan bahwa konsep *micro-Mindfulness* mengurangi hambatan waktu dan teknis sehingga lebih mudah diterapkan oleh ibu pekerja.

Tema 2: Emotion Regulation Through Brief *Mindfulness* Practice

Sebanyak 9 dari 10 partisipan melaporkan bahwa latihan pernapasan membantu mereka mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan pengasuhan maupun pekerjaan. Salah satu partisipan menyampaikan:

"Sebelum menggunakan aplikasi, saya sering membentak suami dan anak saya yang lebih besar dengan mudah. Setelah beberapa hari, saya menyadari saya lebih sabar. Ketika saya merasa kewalahan, saya melakukan pernapasan satu menit, dan itu membantu saya reset." (Partisipan 9, usia 30 tahun, sektor swasta)

Pengalaman serupa juga disampaikan oleh partisipan lain.

"Latihan pernapasan ini memberi saya tombol jeda. Alih-alih bereaksi langsung ketika bayi saya menangis saat saya sedang bekerja, saya bernapas dulu. Kedengarannya sederhana, tapi itu membuat perbedaan besar." (Partisipan 2, usia 27 tahun, sektor swasta)

Selain membantu mengelola emosi dalam pengasuhan, latihan ini juga memberikan manfaat ketika menghadapi tekanan pekerjaan.

"Pekerjaan saya melibatkan tenggat waktu yang ketat. Sebelumnya, saya merasakan jantung berdebar dan dada sesak. Sekarang, saya meluangkan satu menit untuk bernapas, dan saya bisa fokus kembali tanpa kecemasan." (Partisipan 5, usia 33 tahun, ASN)

Temuan ini memperkuat hasil kuantitatif yang menunjukkan penurunan tingkat stres secara signifikan setelah empat minggu intervensi.

Tema 3: Enhanced Self-Awareness and Self-Care

Selain memberikan relaksasi segera, partisipan menggambarkan peningkatan kesadaran terhadap kondisi emosional dan fisik mereka sendiri.

"Saya mulai memperhatikan pola pernapasan saya dan ketika saya stres napas saya terasa dangkal. Aplikasi ini mengajarkan saya untuk memperhatikan hal itu. Sekarang saya menangkapnya lebih awal dan menggunakan latihan sebelum stres meningkat." (Partisipan 10, usia 29 tahun, wiraswasta)

Hal ini diperkuat oleh partisipan lain yang mulai menyadari pentingnya perawatan diri sebagai bagian dari kesehatan mental.

"Saya menyadari selama ini terlalu mengabaikan diri sendiri. Aplikasi ini mengingatkan saya bahwa menjaga kesehatan mental juga merupakan bagian dari menjadi ibu yang baik." (Partisipan 1, usia 31 tahun, sektor swasta)

Temuan ini sejalan dengan peningkatan skor kesejahteraan psikologis yang diperoleh pada analisis kuantitatif.

Tema 4: User Acceptance and Intention for Continued Use

Partisipan menyatakan pengalaman positif secara keseluruhan dan menunjukkan kemauan untuk merekomendasikan aplikasi kepada ibu lain serta melanjutkan penggunaannya setelah penelitian selesai.

"Ini adalah aplikasi terbaik yang pernah saya temukan untuk kesehatan mental saya. Saya pernah mencoba aplikasi Mindfulness lain, tapi durasinya terlalu panjang dan saya tidak bisa mengikuti. Yang ini berbeda." (Partisipan 6, usia 34 tahun, ASN)

Temuan tersebut diperkuat oleh partisipan lain yang telah mulai merekomendasikan aplikasi kepada sesama ibu pekerja.

"Saya sudah merekomendasikannya kepada teman-teman saya yang juga ibu bekerja. Kami membutuhkan lebih banyak alat seperti ini." (Partisipan 3, usia 30 tahun, sektor swasta).

Selain itu, partisipan juga menyatakan niat untuk mempertahankan praktik *Mindfulness* setelah penelitian berakhir.

"Saya berencana untuk terus menggunakannya bahkan setelah penelitian selesai. Ini sudah menjadi bagian dari rutinitas perawatan diri harian saya." (Partisipan 8, usia 31 tahun, wiraswasta)

Tingginya penerimaan pengguna menunjukkan bahwa ArdiyaMindly memiliki potensi yang baik untuk diimplementasikan sebagai intervensi kesehatan mental digital yang berkelanjutan bagi ibu pekerja pasca melahirkan. Secara keseluruhan, keempat tema menunjukkan bahwa efektivitas ArdiyaMindly tidak hanya dipengaruhi oleh latihan *Mindfulness* itu sendiri, tetapi juga oleh karakteristik intervensi yang singkat, mudah diakses, dan sesuai dengan kebutuhan ibu pekerja pasca melahirkan. Kepraktisan aplikasi meningkatkan kepatuhan penggunaan, sedangkan latihan pernapasan secara bertahap membantu regulasi emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta mendorong keberlanjutan praktik *Mindfulness*. Temuan-temuan tersebut menjelaskan mekanisme yang mendasari penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis yang ditemukan pada analisis kuantitatif.

Integrasi Hasil Kuantitatif dan Kualitatif (Triangulasi)

Hasil analisis kuantitatif dan kualitatif diintegrasikan melalui triangulasi untuk memperoleh kesimpulan yang komprehensif mengenai efektivitas intervensi. Tabel 9 menyajikan integrasi temuan tersebut.

Tabel 9. Integrasi Temuan Kuantitatif dan Kualitatif (Triangulasi)

Temuan Kuantitatif	Temuan Kualitatif	Jenis Integrasi
Penurunan stres signifikan ($p < 0,001$; $d = 16,505$)	Partisipan merasa lebih tenang, lebih mampu menghadapi stress	Konvergensi
Peningkatan kesejahteraan psikologis signifikan ($p < 0,001$; $d = -8,679$)	Partisipan melaporkan peningkatan kesadaran diri dan perawatan diri	Konvergensi
Penerimaan pengguna sangat tinggi ($M = 4,67/5$)	Umpan balik positif, kemauan merekomendasikan	Konvergensi
93–97% partisipan menunjukkan perubahan bermakna	Partisipan menggambarkan pengalaman transformatif	Komplementaritas

Sumber: Data yang Diolah dari SPSS dan Wawancara

Seluruh temuan menunjukkan konvergensi yang kuat, di mana data kualitatif memberikan pemahaman kontekstual yang memperkaya dan memperjelas temuan kuantitatif. Temuan kualitatif mengungkap *bagaimana* dan *mengapa* intervensi bekerja, termasuk nilai strategis dari durasi singkat, kemudahan integrasi ke dalam rutinitas harian, dan perkembangan kesadaran diri dari waktu ke waktu.

Pembahasan

Penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat mengenai efektivitas aplikasi ArdiyaMindly berbasis *micro-Mindfulness* dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu pekerja pasca melahirkan di Kota Medan. Temuan ini menunjukkan

bahwa intervensi digital dengan durasi singkat (1, 5, dan 11 menit) dapat memberikan dampak yang bermakna secara statistik dan klinis pada populasi yang memiliki keterbatasan waktu akibat tuntutan ganda antara pekerjaan dan pengasuhan anak.

Penurunan Stres

Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa penggunaan aplikasi ArdiyaMindly berbasis *micro-Mindfulness* efektif menurunkan tingkat stres ibu pekerja pasca melahirkan. Hasil analisis menunjukkan penurunan skor stres yang signifikan dari 57,10 menjadi 40,27 setelah empat minggu intervensi ($t(29)=90,400$; $p<0,001$), disertai ukuran efek yang sangat besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna klinis dalam membantu ibu mengelola tekanan psikologis selama masa transisi pascamelahirkan.

Hasil tersebut mendukung *Transactional Model of Stress and Coping* yang dikemukakan Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa stres dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap tuntutan dan sumber daya yang dimiliki. Pada ibu pekerja pasca melahirkan, keterbatasan waktu, tuntutan pekerjaan, serta tanggung jawab pengasuhan meningkatkan persepsi stres. Temuan kualitatif pada penelitian ini menunjukkan bahwa latihan pernapasan singkat membantu partisipan menciptakan jeda sebelum bereaksi terhadap situasi yang menekan, sehingga mereka mampu merespons secara lebih adaptif.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Chambers et al. (2009), Khoury et al. (2015), dan Spijkerman et al. (2016) yang melaporkan bahwa *Mindfulness* efektif menurunkan stres. Namun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru karena menunjukkan bahwa manfaat tersebut tetap dapat dicapai melalui pendekatan *micro-Mindfulness* berdurasi 1, 5 dan 11 menit. Dengan demikian, penelitian ini memperluas bukti bahwa keterbatasan waktu tidak lagi menjadi hambatan utama dalam penerapan *Mindfulness* pada ibu pekerja.

Peningkatan Kesejahteraan Psikologis

Selain menurunkan stres, penggunaan ArdiyaMindly juga meningkatkan kesejahteraan psikologis secara signifikan, yang ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata dari 44,40 menjadi 60,43 setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa manfaat aplikasi tidak hanya mengurangi kondisi psikologis negatif, tetapi juga memperkuat aspek-aspek psikologis positif.

Hasil penelitian sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis Ryff (1989), yang menekankan pentingnya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, otonomi, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Temuan kualitatif menunjukkan bahwa partisipan mulai lebih menyadari pentingnya *self-care*, mengenali kondisi emosional sejak dini, serta mampu mengatur respons terhadap tekanan pekerjaan maupun pengasuhan. Perubahan tersebut menjelaskan peningkatan kesejahteraan psikologis yang ditemukan pada analisis kuantitatif.

Temuan ini juga memperkuat penelitian Duncan et al. (2009) yang menyatakan bahwa praktik *Mindfulness* meningkatkan kualitas regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis ibu selama menjalankan peran pengasuhan.

Peran Micro-Mindfulness dalam Mendukung Kepatuhan Penggunaan

Salah satu kontribusi utama penelitian ini adalah menunjukkan bahwa intervensi *micro-Mindfulness* berdurasi singkat tetap efektif ketika diterapkan pada ibu pekerja pasca melahirkan. Berbeda dengan program *Mindfulness* konvensional yang umumnya memerlukan latihan selama 10–45 menit, latihan berdurasi 1–11 menit memungkinkan partisipan melakukan praktik *Mindfulness* di sela aktivitas sehari-hari tanpa mengganggu pekerjaan maupun pengasuhan anak.

Temuan kualitatif menunjukkan bahwa fleksibilitas waktu dan kemudahan penggunaan menjadi faktor utama yang mendorong kepatuhan penggunaan aplikasi. Hasil tersebut mendukung konsep *micro-Mindfulness* yang dikembangkan oleh Luken dan Cummins (2021), bahwa latihan singkat yang dilakukan secara konsisten tetap mampu menghasilkan manfaat psikologis yang bermakna.

Penerimaan Pengguna dan Potensi Implementasi

Tingkat penerimaan pengguna terhadap ArdiyaMindly berada pada kategori sangat tinggi dengan skor rata-rata 4,67 dari 5. Hasil ini menunjukkan bahwa aplikasi tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga diterima dengan baik oleh pengguna. Temuan kualitatif memperlihatkan

bahwa sebagian besar partisipan berniat melanjutkan penggunaan aplikasi serta merekomendasikannya kepada ibu pekerja lainnya.

Penerimaan pengguna yang tinggi menunjukkan potensi implementasi ArdiyaMindly sebagai intervensi kesehatan mental digital yang berkelanjutan. Dalam konteks Indonesia, ketika akses terhadap layanan kesehatan mental masih terbatas dan stigma terhadap pencarian bantuan profesional masih cukup tinggi, aplikasi berbasis telepon pintar dapat menjadi alternatif yang lebih mudah diakses dan lebih diterima oleh masyarakat.

Implementasi terhadap Pencegahan Kekerasan dalam Pengasuhan

Penelitian ini juga memberikan implikasi yang lebih luas terhadap upaya pencegahan kekerasan pada anak. Penurunan stres dan peningkatan regulasi emosi yang dialami partisipan menunjukkan bahwa intervensi *micro-Mindfulness* berpotensi membantu ibu mengurangi respons pengasuhan yang bersifat impulsif maupun reaktif. Temuan kualitatif memperlihatkan bahwa beberapa partisipan mulai menerapkan jeda sebelum merespons perilaku anak, sehingga interaksi menjadi lebih tenang dan responsif.

Meskipun penelitian ini tidak secara langsung mengukur perubahan perilaku pengasuhan, hasil yang diperoleh mengindikasikan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis ibu dapat menjadi mekanisme yang mendukung praktik pengasuhan yang lebih sensitif dan mengurangi risiko kekerasan emosional pada anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil implementasi dan pengujian, aplikasi ArdiyaMindly berbasis *micro-Mindfulness* Android yang dikembangkan pada penelitian ini mampu mendukung proses intervensi kesehatan mental ibu pekerja pasca melahirkan secara praktis dan efektif. Black box testing menghasilkan tingkat keberhasilan 100% dari 24 skenario uji. Evaluasi UAT dengan System Usability Scale menghasilkan skor 82,5 berkategori *Excellent*, dengan kepuasan tertinggi pada kecepatan akses fitur (90,6%). Penggunaan mekanisme *micro-Mindfulness* dengan durasi 1 menit memberikan dampak signifikan terhadap penurunan stres ($p < 0,001$; $d = 16,505$) dan peningkatan kesejahteraan psikologis ($p < 0,001$; $d = -8,679$). Untuk penelitian selanjutnya disarankan: (1) penambahan fitur pengenalan wajah atau analisis suara untuk mendeteksi tingkat stres pengguna secara otomatis, (2) pengembangan versi iOS dan web-based, (3) integrasi dengan wearable device untuk monitoring fisiologis (heart rate, sleep quality), dan (4) uji coba dengan sampel yang lebih besar dan desain randomized controlled trial (RCT).

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2022). *Partisipasi angkatan kerja perempuan Indonesia 2022*. Jakarta: BPS.
- Bangor, A., Kortum, P. T., & Miller, J. T. (2008). An empirical evaluation of the System Usability Scale. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 24. (6), 574-594. <https://doi.org/10.1080/10447310802205776>
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29.(6), 560-572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. D., Pacilio, L. E., Lindsay, E. K., & Brown, K. W. (2019). Brief *Mindfulness* meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress. *Psychoneuroendocrinology*, 44, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.03.007>
- Dennis, C.-L., & Falah-Hassani, K. (2019). Shining a light on maternal mental health in the postpartum period. *The Lancet Psychiatry*, 6*(9), 717-719. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30268-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30268-5)
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Falah-Hassani, K., Shiri, R., & Vigod, S. (2017). Prevalence of postpartum depression among immigrant women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 84, 67-78. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.09.002>

- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017). Can smartphone mental health interventions reduce symptoms of anxiety? A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 218, 15-22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.046>
- Giallo, R., Cooklin, A., Dunning, M., Seymour, M., & Keatinge, D. (2015). Maternal postnatal mental health and later emotional-behavioural development of children: The role of parenting stress. *Child: Care, Health and Development*, 40(4), 561-569. <https://doi.org/10.1111/cch.12028>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174.(3), 357-368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10.(1), 76-88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Grzywacz, J. G., & Carlson, D. S. (2007). Conceptualizing work-family balance: Implications for practice and research. *Advances in Developing Human Resources*, 9(4), 455-471. <https://doi.org/10.1177/1523422307305487>
- Howells, A., Ivtzan, I., & Eiroa-Orosa, F. J. (2014). Putting the 'app' in happiness: A randomised controlled trial of a smartphone-based *Mindfulness* intervention to enhance wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17.(1), 163-185. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9589-1>
- Hülshager, U. R., Walkowiak, A., & Thommes, M. S. (2018). Promoting *Mindfulness* at work: A randomized controlled trial of a *Mindfulness*-based intervention. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91.(2), 261-284. <https://doi.org/10.1111/joop.12206>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Laporan kesehatan ibu dan anak nasional 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2021). *Profil Perempuan Indonesia 2021*. Jakarta: KPPPA.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2024). *Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) 2024*. Jakarta: KPPPA.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2025). *Data SIMFONI-PPA 2025*. Jakarta: KPPPA.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). *Mindfulness*-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78. (6), 519-528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winkquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., & Graham, A. K. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety, and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21.(7). <https://doi.org/10.2196/12869>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Luken, M., & Cummins, R. A. (2021). Micro-*Mindfulness*: A new paradigm for brief *Mindfulness* interventions. *Journal of Positive Psychology*, 16.(4), 489-502. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1799715>
- Murray, L., & Cooper, P. J. (1997). Postpartum depression and child development. *Psychological Medicine*, 27. (2), 253-260. <https://doi.org/10.1017/S0033291796004717>
- Norman, G. R., Sloan, J. A., & Wywich, K. W. (2003). Interpretation of changes in health-related quality of life: The remarkable universality of half a standard deviation. *Medical Care*, 41.(5), 582-592. <https://doi.org/10.1097/00005650-200305000-00006>
- O'Hara, M. W., & McCabe, J. E. (2013). Postpartum depression: Current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 379-407. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185612>
- Rahmadhani, S., Fitriana, E., & Nurhayati, N. (2024). Psychological distress and child development in postpartum mothers. *Jurnal Psikologi*, 51.(3), 145-158.

- Rahmawati, D., Herawati, T., & Hastuti, D. (2021). *Mindfulness* dalam pengasuhan anak usia dini: Tinjauan konsep dan implikasi budaya Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 48.(2), 123-136.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57.(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Satyawati, I. (2025). Stres pengasuhan dan kekerasan pada anak prasekolah. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 12.(1), 45-56.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2018). *Mindfulness*-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12.(2), 164-176. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.2.164>
- Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online *Mindfulness*-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 45, 102-114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.009>
- Wibowo, A., & Santoso, L. (2023). Implementasi Rapid Application Development dalam Pembangunan Aplikasi Mobile untuk Institusi Pendidikan. *Jurnal Teknologi dan Sistem Komputer (JTSiskom)*, 1.(1), 22-30. <https://doi.org/10.14710/jtsiskom.2022.15112>