

Research Article

Dampak Mindful Parenting terhadap Regulasi Emosi Anak dalam Pola Asuh Orang Tua**Herlis Wulan Sari Rahayu****Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia**Corresponding Author, Email: herliswulansro7@gmail.com**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak *mindful parenting* terhadap regulasi emosi anak dalam pola asuh orang tua melalui metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur (*library research*). *Mindful parenting* merupakan konsep pengasuhan yang menekankan kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam interaksi orang tua dengan anak, melibatkan aspek penerimaan, perhatian, serta respons yang tidak reaktif terhadap emosi anak. Regulasi emosi anak sangat dipengaruhi oleh pola asuh yang diterapkan dalam keluarga. Berdasarkan hasil kajian literatur, *mindful parenting* terbukti memiliki peran signifikan dalam membantu anak mengembangkan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih sehat. Selain itu, orang tua yang menerapkan *mindful parenting* cenderung lebih mampu merespons emosi anak dengan cara yang suportif dan empatik, sehingga membentuk lingkungan emosional yang aman bagi perkembangan anak. Penelitian ini juga menemukan bahwa penerapan *mindful parenting* dapat mengurangi tingkat stres orang tua serta meningkatkan kualitas hubungan antara orang tua dan anak. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *mindful parenting* merupakan strategi yang efektif dalam membentuk regulasi emosi anak secara positif. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi praktisi pendidikan, psikolog, dan orang tua dalam meningkatkan pola asuh yang lebih responsif dan berbasis kesadaran penuh.

Kata Kunci: *Mindful Parenting*, Regulasi Emosi, Pola Asuh, Studi Literatur, Orang Tua



This is an open access article under the CC BY License
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

PENDAHULUAN

Perkembangan emosional anak dipengaruhi oleh pola asuh yang diterapkan oleh orang tua (Aydin, 2023). Dalam beberapa dekade terakhir, *mindful parenting* menjadi perhatian sebagai pendekatan pengasuhan yang berorientasi pada kesadaran

penuh dalam merespons anak (Ahemaitijiang et al., 2021). *Mindful parenting* mengacu pada kemampuan orang tua untuk hadir secara sadar dalam interaksi dengan anak, tanpa memberikan reaksi emosional yang impulsif dan menghakimi (Wong et al., 2019). Regulasi emosi merupakan keterampilan penting yang membantu anak mengelola emosi mereka secara sehat dan adaptif, sehingga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial mereka (Moreira & Canavarro, 2020). Dalam konteks ini, penerapan *mindful parenting* diyakini memiliki peran besar dalam membentuk regulasi emosi anak secara optimal (Potharst et al., 2021).

Sebagian besar penelitian sebelumnya menekankan pada manfaat *mindful parenting* terhadap stres orang tua dan peningkatan hubungan orang tua-anak (Van Gordon & Cowling, 2022). Namun, penelitian yang secara spesifik mengaitkan *mindful parenting* dengan perkembangan regulasi emosi anak dalam pola asuh masih terbatas, terutama dalam konteks budaya yang berbeda (Cheung et al., 2021). Selain itu, masih sedikit kajian yang mengeksplorasi bagaimana aspek spesifik dalam *mindful parenting* mempengaruhi strategi regulasi emosi anak (Mashhadi et al., 2022).

Regulasi emosi yang baik berperan dalam kesejahteraan psikologis anak serta mencegah berbagai gangguan emosional dan perilaku (Shorer et al., 2021). Peningkatan kesadaran mengenai pentingnya *mindful parenting* dalam pola asuh dapat membantu orang tua dalam mendukung perkembangan emosi anak yang lebih stabil (Yan et al., 2021). Dengan semakin kompleksnya tantangan pengasuhan di era modern, diperlukan pendekatan berbasis bukti yang dapat membantu orang tua mengelola interaksi dengan anak secara lebih efektif (Zimmer-Gembeck et al., 2022).

Beberapa penelitian telah menyoroti manfaat *mindful parenting* dalam meningkatkan hubungan orang tua dan anak (Evans et al., 2020) serta mengurangi stres pengasuhan (Shorey & Ng, 2021). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa *mindful parenting* berkorelasi positif dengan peningkatan keterampilan sosial dan kesejahteraan psikologis anak (Lippold et al., 2021). Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik membahas keterkaitan langsung antara *mindful parenting* dan regulasi emosi anak, khususnya dalam konteks pengasuhan keluarga di Indonesia (Ren et al., 2021).

Penelitian ini menawarkan perspektif baru dengan mengeksplorasi hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi anak dalam pola asuh orang tua. Studi ini menyoroti bagaimana aspek kesadaran penuh dalam pengasuhan dapat membantu anak dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik. Dengan pendekatan *library research*, penelitian ini mengintegrasikan berbagai temuan akademik terkini untuk memberikan wawasan yang lebih komprehensif.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam bagaimana *mindful parenting* berkontribusi terhadap regulasi emosi anak dalam pola asuh orang tua. Dengan menggunakan pendekatan studi literatur, penelitian ini mengidentifikasi berbagai aspek *mindful parenting* yang dapat mendukung perkembangan emosi anak, termasuk kesadaran penuh dalam interaksi, penerimaan tanpa menghakimi, serta respons yang lebih adaptif terhadap ekspresi emosi anak. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana faktor budaya dan sosial dapat mempengaruhi efektivitas *mindful parenting* dalam membentuk strategi regulasi emosi anak yang lebih sehat dan konstruktif.

Manfaat dari penelitian ini mencakup aspek akademik, praktis, dan kebijakan. Dari segi akademik, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian terkait *mindful parenting* dan regulasi emosi anak, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi orang tua, pendidik, dan psikolog dalam menerapkan pendekatan pengasuhan berbasis *mindfulness* guna meningkatkan kesejahteraan emosional anak.

Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat bagi perancang kebijakan dalam merancang program intervensi dan pelatihan bagi orang tua, dengan tujuan meningkatkan kualitas pola asuh yang lebih responsif dan berbasis kesadaran penuh. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam mendukung perkembangan anak yang lebih sehat secara emosional dan sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur (*library research*). Studi literatur merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber akademik yang relevan guna mendapatkan pemahaman mendalam tentang suatu fenomena (Albaum et al., 2019). Dalam penelitian ini, kajian literatur dilakukan untuk memahami dampak *mindful parenting* terhadap regulasi emosi anak dalam pola asuh orang tua dengan merujuk pada berbagai sumber akademik yang telah dipublikasikan dalam lima tahun terakhir.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari literatur yang bersumber dari jurnal ilmiah, buku akademik, dan publikasi terpercaya lainnya yang berkaitan dengan *mindful parenting*, regulasi emosi anak, dan pola asuh orang tua (Beilharz et al., 2021). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode dokumentasi, yaitu mengumpulkan data dari sumber tertulis yang tersedia di database akademik seperti Google Scholar, Springer, Wiley, dan PubMed (Szabó et al., 2019). Data yang dikumpulkan mencakup teori, hasil penelitian empiris, serta diskusi konseptual yang relevan dengan topik penelitian.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*), yaitu teknik analisis yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengkategorikan, dan menarik kesimpulan dari data yang diperoleh (Zhang et al., 2019). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengorganisir informasi secara sistematis, menemukan pola, serta menghubungkan konsep-konsep utama yang terkait dengan *mindful parenting* dan regulasi emosi anak. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam mengenai peran *mindful parenting* dalam membentuk regulasi emosi anak dalam pola asuh orang tua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Table 1 Literature Rewiew

Peneliti & Tahun	Tujuan Penelitian	Kesamaan dengan Penelitian Saat Ini	Perbedaan dengan Penelitian Saat Ini	Hasil Penelitian
De Raeymaecker & Dhar (2022)	Mengkaji bagaimana orang tua mempengaruhi regulasi emosi anak pada masa pertumbuhan	Fokus pada regulasi emosi anak dalam konteks pola asuh	Tidak secara spesifik membahas <i>mindful parenting</i>	Regulasi emosi anak dipengaruhi oleh pola asuh suportif dan komunikasi efektif dalam keluarga
Gouveia et al. (2019)	Menghubungkan kesulitan regulasi emosi ibu dengan kebiasaan makan emosional anak-anak	Menyoroti hubungan antara pola asuh dan regulasi emosi anak	Fokus pada dampak kesulitan emosi ibu terhadap kebiasaan	Ibu yang mengalami kesulitan regulasi emosi cenderung memiliki anak dengan masalah makan emosional

			makan anak	
Van Gordon & Cowling (2022)	Mengulas tantangan dan arah masa depan penelitian mindful parenting	Mengkaji mindful parenting sebagai pendekatan pola asuh	Tidak meneliti dampak langsung terhadap regulasi emosi anak	Mindful parenting berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua
Ahemaitijiang et al. (2021)	Mereview teori, pengukuran, dan dampak mindful parenting	Menjelaskan konsep mindful parenting dalam pola asuh	Tidak membahas regulasi emosi anak secara mendalam	Mindful parenting memiliki dampak positif terhadap hubungan orang tua-anak
Moreira & Canavarro (2020)	Meneliti hubungan antara mindful parenting dan fleksibilitas psikologis remaja dalam regulasi emosi	Menghubungkan mindful parenting dengan regulasi emosi anak	Fokus pada remaja, bukan anak secara umum	Mindful parenting meningkatkan fleksibilitas psikologis anak dan membantu regulasi emosi yang lebih baik
Kil & Antonacci (2020)	Mengulas program mindful parenting dalam konteks non-klinis dan dampaknya terhadap anak	Meneliti intervensi mindful parenting terhadap pola asuh	Fokus pada efektivitas program intervensi mindful parenting	Program mindful parenting efektif dalam meningkatkan hubungan orang tua dan anak serta mengurangi stres pengasuhan
Penelitian Saat Ini	Menganalisis dampak mindful parenting terhadap regulasi emosi anak dalam pola asuh orang tua	Menyoroti peran mindful parenting dalam regulasi emosi anak	Studi literatur berbasis kualitatif dengan cakupan penelitian global	Mindful parenting membantu anak mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif dan meningkatkan kesejahteraan emosional anak

Tabel di atas membandingkan penelitian terdahulu yang membahas mindful parenting dan regulasi emosi anak dengan penelitian yang sedang dilakukan saat ini. Secara umum, terdapat kesamaan dalam fokus penelitian yang menyoroti peran orang tua dalam membantu anak mengembangkan keterampilan regulasi emosi. Namun, terdapat juga beberapa perbedaan mendasar terkait dengan pendekatan dan aspek spesifik yang dikaji dalam masing-masing penelitian.

Beberapa penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh De Raeymaecker & Dhar (2022) dan Moreira & Canavarro (2020), menunjukkan bahwa pola asuh orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi anak. Namun, penelitian mereka tidak secara eksplisit membahas penerapan mindful parenting dalam konteks regulasi emosi anak. Sebaliknya, penelitian Ahemaitijiang et al. (2021) dan Van Gordon & Cowling (2022) lebih berfokus pada bagaimana mindful parenting dapat meningkatkan hubungan orang tua dan anak serta mengurangi stres dalam pengasuhan, tetapi tidak secara spesifik membahas dampaknya terhadap regulasi emosi anak.

Penelitian Gouveia et al. (2019) memberikan perspektif yang lebih unik dengan menghubungkan regulasi emosi ibu dengan kebiasaan makan emosional anak. Hal ini menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengelola emosi tidak hanya mempengaruhi hubungan sosial anak tetapi juga kebiasaan sehari-hari mereka. Sementara itu,

penelitian Kil & Antonacci (2020) berfokus pada efektivitas program mindful parenting dalam meningkatkan pola asuh dan kesejahteraan psikologis orang tua, tetapi tidak secara khusus membahas efeknya terhadap regulasi emosi anak.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang sedang dilakukan saat ini bertujuan untuk memahami secara lebih komprehensif bagaimana mindful parenting secara langsung mempengaruhi regulasi emosi anak dalam pola asuh orang tua. Dengan menggunakan pendekatan studi literatur, penelitian ini mengintegrasikan berbagai temuan akademik untuk memberikan wawasan yang lebih menyeluruh tentang manfaat mindful parenting dalam membantu anak mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih sehat dan adaptif.

Kesimpulannya, meskipun penelitian sebelumnya telah membahas berbagai aspek mindful parenting dan regulasi emosi anak, penelitian ini menawarkan perspektif baru dengan menghubungkan secara langsung bagaimana penerapan mindful parenting dapat membantu anak mengelola emosinya dengan lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi orang tua, pendidik, dan praktisi psikologi dalam menerapkan pola asuh berbasis kesadaran penuh untuk mendukung perkembangan emosional anak.

Pembahasan

Mindful parenting merupakan pendekatan dalam pengasuhan yang menekankan kesadaran penuh (mindfulness) dalam interaksi antara orang tua dan anak. Secara umum, mindful parenting diartikan sebagai kemampuan orang tua untuk hadir secara sadar dalam interaksi dengan anak, merespons dengan empati, serta mengelola emosi tanpa reaktivitas yang berlebihan (Wong et al., 2019). Menurut Shorey dan Ng (2021), mindful parenting melibatkan kemampuan orang tua untuk memperhatikan kebutuhan anak dengan sikap terbuka dan tidak menghakimi, yang dapat meningkatkan kualitas hubungan antara orang tua dan anak. Selain itu, Lengua et al. (2021) menambahkan bahwa mindful parenting juga berkontribusi terhadap perkembangan regulasi emosi anak dengan menciptakan lingkungan emosional yang stabil dan suportif.

Terdapat beberapa aspek utama dalam mindful parenting, yaitu kesadaran penuh dalam interaksi dengan anak, penerimaan terhadap pengalaman anak tanpa menghakimi, regulasi emosi orang tua, kemampuan untuk merespons secara sadar daripada bereaksi impulsif, serta kasih sayang dalam pengasuhan (Shorer et al., 2021). Menurut Zhang et al. (2019), orang tua yang memiliki kesadaran penuh cenderung lebih mampu mengendalikan reaksi emosional mereka dalam situasi stres, sehingga menciptakan interaksi yang lebih positif dengan anak. Sementara itu, Canavarro dan Moreira (2021) menyoroti pentingnya penerimaan tanpa menghakimi dalam membangun rasa aman pada anak, yang pada akhirnya membantu mereka mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik.

Dalam penerapannya, terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan dalam mindful parenting. Salah satu teknik utama adalah meditasi kesadaran, yang membantu orang tua mengembangkan perhatian penuh terhadap pengalaman mereka sendiri dan anak-anak mereka (Potharst et al., 2019). Selain itu, teknik pernapasan dalam juga sering digunakan untuk membantu orang tua mengelola stres dan meningkatkan kesadaran diri sebelum merespons perilaku anak (Chaplin et al., 2021). Teknik lain yang efektif adalah refleksi diri, di mana orang tua secara aktif mengevaluasi pola pengasuhan mereka dan mencari cara untuk meningkatkan interaksi yang lebih positif dengan anak (Hajal & Paley, 2020).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan mengontrol emosi mereka dalam berbagai situasi. Regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola asuh orang tua, lingkungan sosial, dan faktor biologis

(Zimmer-Gembeck & Rudolph, 2022). Menurut Sanders et al. (2019), anak yang dibesarkan dalam lingkungan pengasuhan yang penuh kesadaran cenderung memiliki keterampilan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan anak yang mengalami pola asuh yang tidak responsif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Moreira et al. (2019) menunjukkan bahwa anak-anak dengan regulasi emosi yang baik lebih mampu menghadapi stres dan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Penerapan *mindful parenting* tidak hanya berdampak positif pada anak, tetapi juga memberikan manfaat bagi orang tua. Studi yang dilakukan oleh Potharst et al. (2021) menemukan bahwa orang tua yang menerapkan *mindful parenting* mengalami tingkat stres pengasuhan yang lebih rendah serta memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik. Selain itu, penelitian oleh Ahemaitijiang et al. (2021) menunjukkan bahwa orang tua yang melatih kesadaran penuh dalam pengasuhan cenderung lebih mampu mengelola emosi mereka sendiri, sehingga mengurangi risiko konflik dalam hubungan keluarga. Dengan demikian, *mindful parenting* tidak hanya membantu anak dalam mengembangkan regulasi emosi, tetapi juga menciptakan lingkungan keluarga yang lebih harmonis dan suportif.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, *mindful parenting* terbukti memiliki peran yang signifikan dalam membantu anak mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif. Pendekatan ini menekankan kesadaran penuh orang tua dalam interaksi dengan anak, yang mencakup aspek penerimaan, perhatian tanpa menghakimi, serta kemampuan merespons dengan bijaksana. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *mindful parenting* dapat menciptakan lingkungan emosional yang stabil dan suportif, sehingga anak lebih mampu mengenali, memahami, serta mengelola emosinya secara sehat. Selain itu, regulasi emosi anak juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola asuh, lingkungan sosial, serta kondisi psikologis orang tua.

Dalam praktiknya, berbagai teknik dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran penuh dalam pengasuhan, seperti meditasi *mindfulness*, teknik pernapasan dalam, dan refleksi diri. Studi-studi terbaru juga menunjukkan bahwa penerapan *mindful parenting* tidak hanya bermanfaat bagi anak, tetapi juga bagi orang tua itu sendiri. Orang tua yang menerapkan pengasuhan berbasis *mindfulness* cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah, memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik, serta membangun hubungan yang lebih harmonis dengan anak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *mindful parenting* merupakan pendekatan yang efektif dalam mendukung perkembangan emosional anak sekaligus meningkatkan kualitas pengasuhan.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan studi empiris yang menguji efektivitas program intervensi *mindful parenting* dalam berbagai konteks budaya dan sosial. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi bagaimana faktor eksternal seperti tekanan kerja, kondisi ekonomi, serta teknologi digital mempengaruhi penerapan *mindful parenting* dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memperdalam pemahaman tentang hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi anak melalui metode penelitian yang lebih variatif, hasil yang diperoleh diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih besar bagi pengembangan strategi pengasuhan yang lebih optimal dan berbasis kesadaran penuh.

Bibliografi

Ahemaitijiang, N., Fang, H., & Ren, Y. (2021). A review of *mindful parenting*: Theory,

- measurement, correlates, and outcomes. *Journal of Pacific Rim Psychology*. Link
- Ahemaitijiang, N., Hu, X., Parent, J., Dale, C., & Han, Z. R. (2021). Parent mindfulness, parenting, and child psychopathology in China. *Mindfulness*. Link
- Albaum, C., Tablon, P., & Riosa, P. B. (2019). MYmind: A concurrent group-based mindfulness intervention for youth with autism and their parents. *Mindfulness*. Link
- Aydin, A. (2023). Examining the mediating role of mindful parenting: A study on the relationship between parental emotion regulation difficulties and problem behaviors of children. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. Link
- Beilharz, F., Sukunesan, S., Rossell, S. L., & Kulkarni, J. (2021). Development of a positive body image chatbot (KIT) with young people and parents/carers: Qualitative focus group study. *Journal of Medical Internet Research*. Link
- Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2021). The role of parenting stress in the relationship between anxious and depressive symptomatology, mothers' perception of infant temperament, and mindful parenting. *Mindfulness*. Link
- Chaplin, T. M., Turpyn, C. C., & Fischer, S. (2021). Parenting-focused mindfulness intervention reduces stress and improves parenting in highly stressed mothers of adolescents. *Mindfulness*. Link
- Cheung, R. Y. M., Cheng, W. Y., Li, J. B., Lam, C. B., & Chung, K. K. H. (2021). Parents' depressive symptoms and child adjustment: The mediating role of mindful parenting and children's self-regulation. *Mindfulness*. Link
- De Raeymaecker, K., & Dhar, M. (2022). The influence of parents on emotion regulation in middle childhood: A systematic review. *Children*, 9(8), 1200. Link
- Gouveia, M. J. R., Canavarro, M. C. C. S. P., & Moreira, H. T. C. (2019). Linking mothers' difficulties in emotion regulation to children/adolescents' emotional eating in pediatric obesity: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*. Link
- Hajal, N. J., & Paley, B. (2020). Parental emotion and emotion regulation: A critical target of study for research and intervention to promote child emotion socialization. *Developmental Psychology*. Link
- Kil, H., & Antonacci, R. (2020). Mindful parenting programs in non-clinical contexts: A qualitative review of child outcomes and programs, and recommendations for future research. *Journal of Child and Family Studies*. Link
- Lengua, L. J., Ruberry, E. J., & Klein, M. (2021). Preliminary evaluation of an innovative, brief parenting program designed to promote self-regulation in parents and children. *Mindfulness*. Link
- Mashhadi, A., Yazdi, S. A. A., & Saleh, S. (2022). The effect of mindful parenting training on parent-child interactions, parenting stress, and cognitive emotion regulation in mothers of preschool children. *Journal of Child and Family Studies*. Link
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2020). Mindful parenting is associated with adolescents' difficulties in emotion regulation through adolescents' psychological inflexibility and self-compassion. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(3), 689–703. Link
- Potharst, E. S., Boekhorst, M. G. B. M., & Cuijlits, I. (2019). A randomized control trial evaluating an online mindful parenting training for mothers with elevated parental stress. *Frontiers in Psychology*. Link
- Sanders, M. R., Turner, K. M. T., & Metzler, C. W. (2019). Applying self-regulation principles in the delivery of parenting interventions. *Clinical Child and Family Psychology Review*. Link

- Shorer, M., Swissa, O., & Levavi, P. (2021). Parental playfulness and children's emotional regulation: The mediating role of parents' emotional regulation and the parent–child relationship. *Early Child Development and Care*. [Link](#)
- Shorey, S., & Ng, E. D. (2021). The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*. [Link](#)
- Szabó, M., Abbott, M. J., & Burgdorf, V. (2019). The effect of mindfulness interventions for parents on parenting stress and youth psychological outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. [Link](#)
- Van Gordon, W., & Cowling, C. (2022). Mindful parenting: Future directions and challenges. *International Journal of Spa and Wellness*. [Link](#)
- Wong, K., Hicks, L. M., & Seuntjens, T. G. (2019). The role of mindful parenting in individual and social decision-making in children. *Frontiers in Psychology*. [Link](#)
- Yan, J. J., Schoppe-Sullivan, S., Wu, Q., & Han, Z. R. (2021). Associations from parental mindfulness and emotion regulation to child emotion regulation through parenting: The moderating role of coparenting in Chinese families. *Mindfulness*. [Link](#).
- Zhang, W., Wang, M., & Ying, L. (2019). Parental mindfulness and preschool children's emotion regulation: The role of mindful parenting and secure parent-child attachment. *Mindfulness*. [Link](#)
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Rudolph, J. (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*. [Link](#)