



Research article

Pisang Gen Alfa: A Smartphone Application To Reduce Parenting Stress For Parents With Alpha Generations

Ahmad GunturAlfianto¹, Nicky Danur Jayanti²

¹ Program Studi Profesi Ners, STIKES Widyagama Husada Malang

² Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Widyagama Husada Malang

Article Info

Article History:

Accepted Sept 21th, 2020

Keywords:

Parenting Stress; Alpha Generation; Mobile Application

Abstract

Parenting stress experienced by parents for alpha generation. Efforts that can be done are to reduce parenting stress with the right techniques. One technique to reduce stress is PISANG GEN ALFA/Mobile Application Parenting Assertive and Management Stress. The purpose of this study was to analyse the effect of PISANG GEN ALFA on parenting stress for parents with alpha generation. The method used was a quasi-experimental pre-test-post-test with control group design with a sample of 100 parents with alpha generation. The sampling technique was purposive sampling with research instruments using the Parental Stress Scale (PSS). The research was conducted in Malang City and Batu City. The statistical test used Chi-Square Tes, Paired Sample T-Test and independent T-test. The results of the distribution of characteristics were not different between the two groups before and after being given treatment. There was an effect of reducing parenting stress after being given PISANG GEN ALFA (0,000) and there was an average difference between the treatment and control groups (0.001). PISANG GEN ALFA is one of the mental health applications that can reduce parenting stress in parents with alpha generation. So that there was a reduction in parenting stress after being given PISANG GEN ALFA and there was an average difference between the group using PISANG GEN ALFA compared to the control group in reducing parenting stress for parents with generations of the children.

PENDAHULUAN

Generasi alfa merupakan generasi yang dimulai dari tahun 2010 hingga 2025. Generasi ini lebih memahami tentang teknologi digital (Assingkily et al., 2019; Nagy & Kölcsey, 2017). Perkembangan anak generasi alfa memiliki kecerdasan yang lebih di bandingkan dengan generasi sebelumnya. Karena pada generasi ini anak

sudah mampu dan beradaptasi menggunakan teknologi seperti *smart phone* atau teknologi sejenisnya. Fenomena tersebut menjadikan dampak negatif pada generasi alfa seperti kecanduan internet, *game* atau berlama-lama menggunakan *smart phone* (Tootell et al., 2014). Masalah kecanduan internet dan *game online* yang dialami oleh generasi alfa menjadikan masalah dalam pengasuhan. Permasalahan

Corresponding author:

Ahmad Guntur Alfianto

15589ahmadguntur@gmail.com

Media Keperawatan Indonesia, Vol 3 No 3, October 2020

e-ISSN: 2615-1669

ISSN: 2722-2802

DOI: <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.121-128>

tersebut salah satunya stress pengasuhan (Lam, 2015).

Tanda dan gejala orang tua atau pengasuh yang mengalami masalah stress pengasuhan antara lain cemas, stress, marah tanpa sebab, depresi, hubungan kurang baik dengan orang lain, ketegangan otot, tekanan darah meningkat dan terjadi tekanan saat melakukan pengasuhan pada anak (Barak-Levy & Atzaba-Poria, 2020). Masalah kesehatan mental dalam pengasuhan tersebut mengakibatkan orang tua kurang kooperatif, inisiatif hingga lebih intrusif, sehingga mempengaruhi peran orang tua dalam proses pengasuhan (Martin *et al.*, 2019).

Penelitian tentang generasi alfa yang di lakukan oleh perawat di Indonesia sangatlah sedikit terutama tentang kesehatan mental saat mengasuh pada anak generasi alfa. Padahal, keluarga yang memiliki anak dengan generasi alfa mempengaruhi pola asuh di keluarga dan kesehatan mental saat melakukan pengasuhan. Agustina *et al* (2020) Menuliskan bahwa untuk mengurangi sikap negatif pada generasi alfa yang kecanduan *gadget* dapat dilakukan dengan relaksasi. Selain itu untuk mengurangi stress dalam pengasuhan dapat menggunakan program pendidikan pengasuhan kepada anak. Hal tersebut sesuai dengan yang di lakukan oleh Ponguta *et al* (2020) tentang cara menurunkan stress pengasuhan pada anak yang mengalami pengungsian dengan cara memberikan pendidikan pengasuhan kepada anak.

Perilaku asertif dalam mengasuh anak juga sangat di butuhkan. Terutama pada generasi alfa untuk mencegah perilaku dan ketergantungan negatif pada teknologi. Penelitian yang dilakukan oleh Avşar & Ayaz Alkaya (2017) tentang pelatihan asertif pada anak usia sekolah mampu mengurangi perilaku menciderai dan melakukan perundungan pada temannya. Selain itu juga, hal yang dapat di lakukan

bersama dengan perilaku asertif adalah melakukan manajemen stress. Penelitian yang di lakukan oleh Fotiou *et al* (2016) menyatakan bahwa teknik manajemen stress yang di dalamnya terdapat pendidikan, melatih untuk melakukan hal yang positif dan relaksasi. Hal tersebut dapat menurunkan stress pengasuhan pada keluarga dengan bayi prematur.

Penelitian-penelitian diatas menyebutkan bahwa aspek kesehatan mental sangat penting bagi orang tua dalam mengasuh anak terutama pada generasi alfa. Survei awal yang di lakukan oleh peneliti terhadap 30 orang tua yang memiliki anak dengan generasi alfa di Kota Malang dan Batu. Menyebutkan bahwa selama ini orang tua khawatir terhadap anaknya karena anak tidak disiplin pada waktu, tergantung pada gadget, *game online* hingga anak tidak dapat dinasehati oleh orang tua. Selain itu hasil dari pengukuran stress pengasuhan menunjukkan rata-rata nilai stress pengasuhannya adalah 65 mendekati 90 dengan hasil interpretasi semakin tinggi nilai stress pengasuhan semakin tinggi tingkat stress orang tua.

Upaya dalam mencegah masalah kesehatan mental terutama stress saat mengasuh pada keluarga dengan generasi alfa dapat menggunakan pendidikan parenting, melatih asertif dan manajemen stress. Tindakan tersebut dilakukan dengan memodifikasi sesuai dengan revolusi insutri 4.0 dengan menggunakan teknologi digital. Model pencegahan tersebut berkembang dalam model *mobile application parenting assertive and management stress* (PISANG GEN ALFA). Sehingga dengan di buatnya aplikasi tersebut mampu mengurangi stress pengasuhan pada keluarga dengan generasi alfa.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest with kontrol*

group design. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Mobile Application Parenting Assertive And Management Stress (PISANG GEN ALFA)* sedangkan untuk variable dependennya adalah stress pengasuhan. Populasi dalam penelitian ini adalah keluarga dalam hal ini orang tua yang sering mengasuh anak dengan generasi alfa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampling 100 responden. kriteria inklusi antara lain keluarga yang memiliki anak usia 3-9 tahun, keluarga/orang tua dengan anak pertama 3-9 tahun, keluarga yang mengalami stress pengasuhan dengan di buktikan mengisi (*Parental Stress Scale*), responden bersedia mengakses aplikasi PISANG GEN ALFA di *smart phonenya*. Penelitian di lakukan di Kota Malang dan Kota Batu Jawa Timur.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Parental Stress Scale (PSS)*. PSS terdiri dari 18 pertanyaan yang terbagi menjadi 4 indikator yaitu penghargaan selama mengasuh, stress selama mengasuh, kehilangan kendali selama mengasuh dan kepuasan selama mengasuh. Hasil ukur dari kuesioner tersebut adalah 18-90 dengan hasil intrepetasi semakin tinggi nilai semakin tinggi tingkat stress orang tua dalam mengasuh. PSS di buat oleh Barry and Jones tahun 1995 dan dikembangkan dalam penelitian stress pengasuhan keluarga dengan anak penyakit kronis dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,84 dalam bahasa inggris (Zelman & Ferro, 2018). Sedangkan PSS yang di gunakan peneliti sudah di alih bahasakan ke bahasa Indonesia dengan uji keterbacaan oleh ahli di bidang kesehatan jiwa serta dilakukan uji validitas dan reliabilitas kepada 30 responden yang memiliki karakteristik sama dengan responden penelitian di Kabupaten Malang dan Hasil *Cronbach's Alpha* adalah 0,942.

Proses pengumpulan data diawali dengan membuat aplikasi PISANG GEN ALFA. Aplikasi tersebut dikembangkan dalam dua

tahap: pembuatan dan pengujian. Pada tahap pembuatan di buat oleh peneliti dan ahli teknolgi informasi dengan membuat konten dan sistem pakar.

Tabel 1

Konten Dari Aplikasi PISANG GEN ALFA		
No	Konten	Sub Konten
1.	Pendidikan <i>parenting</i> di era revolusi industri 4.0	a. Perkembangan psikososial anak sampai remaja b. Faktor keluarga dalam mengasuh anak c. Gaya dalam <i>parenting</i> anak d. Generasi alfa e. Tips mengasuh anak f. Parenting pada fase pertumbuhan
2.	Pencegahan stress pengasuhan dengan tindakan asertif	a. Pengertian b. Prinsip komunikasi asertif pada anak generasi alfa c. Teknik komunikasi asertif pada anak generasi alfa d. Kategori perilaku asertif
3.	Manajemen stress	a. Pengertian b. Stress pengasuhan pada anak dengan generasi alfa c. Manajemen stress
4.	Kuesioner tentang <i>parental stress</i>	a. Pengertian b. Lembar kuesioner c. Riwayat kuesioner
5.	Kuesioner tentang ketegangan mengasuh anak	a. Pengertian b. Lembar kuesioner c. Riwayat kuesioner
6.	Tentang PISANG GEN ALFA	Diskripsi aplikasi

Setelah aplikasi selesai di buat kemudian dilakukan uji keterbacaan oleh ahli pakar dibidang keperawatan jiwa, keperawatan anak, kebidanan dan ahli teknologi informasi. Masing-masing ahli pakar menilai dari sistem operasi aplikasi, kesesuaian konten, tampilan dan bahasa dengan hasilnya sesuai dengan apa yang di harapkan oleh ahli pakar di bidangnya. Hasil dari aplikasi tersebut diujikan kepada responden yang masuk kedalam kriteria

inklusi. Responden terbagi menjadi 2 kelompok. Kelompok pertama mengunggah aplikasi tersebut dan menggunakan dengan tahap pertama mengisi kuesioner PSS tersebut kemudian menggunakan aplikasi tersebut dan mengisi kuesioner PSS kembali. Sedangkan untuk kelompok ke dua mengisi kuesioner PSS di berikan leaflet tentang *parenting* kemudian mengisi kuesioner PSS.

Penelitian di lakukan pada bulan Januari hingga Juli 2020. Analisa data menggunakan aplikasi SPSS 16. Analisis perbedaan rerata skor stres dilakukan dengan menggunakan *Paired Sampel T-Test* dan *independent T-test*.

Responden yang masuk kedalam kriteria inklusi mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian sebelum responden menandatangani pernyataan dan kesediaan menjadi responden. Penelitian ini berpedoman pada prinsip etik dan kelayakan etik. Penelitian ini mendapatkan persetujuan dan kelayakan etik di *Health Research Ethics Committee* STIKES Keanjen Malang dengan Nomor etik No. 085/S.Ket/KEPK/STIKesKPJ/V/2020.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada 100 responden pada orang tua dengan anak generasi alfa. Tabel 2 tentang distribusi karakteristik responden berdasarkan orang tua dengan anak generasi alfa. Dari tabel tersebut didapatkan hasil usia pengasuh terbanyak di rentang usia 19-34 tahun di kelompok perlakuan dan di kelompok kontrol terbanyak di usia 35-65 tahun. Karakteristik pendidikan terakhir orang tua pada kelompok perlakuan dan kontrol di dominasi pendidikan lulusan perguruan tinggi. Distribusi karakteristik orang tua dengan kelahiran anak di dominasi di tahun 2010-2014 pada kelompok perlakuan dan kontrol dan orang tua yang sering mengasuh anak generasi alfa di dominasi

oleh ibu di kelompok perlakuan dan kontrol. Hasil analisis bivariat untuk karakteristik responden memiliki kesetaraan keduanya.

Hasil uji analisis bivariat menunjukkan bahwa kelompok perlakuan memiliki pengaruh terhadap kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh terhadap kelompok kontrol. Sehingga pemberian PISANG GEN ALFA memberikan pengaruh terhadap penurunan stress pengasuhan dari pada diberikan leaflet *parenting*.

Hasil uji *Independent T-Test* menunjukkan terdapat perbedaan rerata penurunan skor stress pengasuhan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sehingga ke dua kelompok tersebut memiliki perbedaan antara orang tua dengan generasi alfa yang di berikan PISANG GEN ALFA dengan Leaflet *Parenting*.

Tabel 2
Perbedaan rerata skor stres pengasuhan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (n=50)

Indikator	Kelompok		p
	Kelompok perlakuan	Kelompok kontrol	
Skor stres sebelum perlakuan, mean(SD)	59,24 (±17,934)	54,60 (±18,095)	0,001*
Skor stres setelah perlakuan, mean(SD)	38,64 (±15,286)	54,18 (±18,105)	
p	0,0001**	0,831**	

* independent t-test

** paired t-test

PEMBAHASAN

Distribusi karakteristik responden pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan terdapat kesetaraan antara kedua kelompok tersebut. Hal tersebut menunjukkan tidak terdapat perbedaan karakteristik dari ke dua kelompok tersebut. Karakteristik usia pengasuh rata-rata direntang usia 19-65 tahun. Dari hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara usia dengan

stress pengasuhan. Dalam penelitian ini hasil disebabkan karena setiap orang tua tetap merasakan stress pengasuhan ketika melihat anaknya kecanduan *smart phone* (Rajab *et al.*, 2020). Usia tersebut merupakan usia dewasa awal dan akhir dimana seseorang akan memiliki rasa tanggung jawab, kematangan kognitif, afektif dan psikomotor (Stuart, 2013).

Karakteristik responden yang ke dua adalah pendidikan orang tua. Pendidikan responden tidak menunjukkan perbedaan antara kedua kelompok, artinya stress pengasuhan sebelum dan sesudah di berikan PISANG GEN ALFA tidak dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Selain itu juga pendidikan merupakan hasil belajar di suatu lembaga. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kognitif yang tinggi juga. Sehingga dapat menerima informasi dengan baik. Pendidikan umumnya mampu mengubah pola pikir hingga tingkah laku dan mengambil suatu keputusan (Shi *et al.*, 2019).

Distribusi karakteristik responden memiliki anak yang lahir di bawah tahun 2019. Hasil analisis menunjukkan rata-rata kedua kelompok tersebut anak lahir sebagai generasi alfa pada rentang tahun 2010-2014. Tahun kelahiran keduanya tidak menunjukkan perbedaan sehingga keduanya tidak di pengaruhi oleh pemberian perlakuan PISANG GEN ALFA. Generasi alfa salah satu generasi yang lahir di antara tahun 2010-2025. Generasi tersebut dinyatakan sebagai generasi cerdas karena semua tergantung kepada teknologi. Sehingga dengan kecerdasan anak generasi alfa memungkinkan berdampak negatif dalam pengasuhan (Augusto *et al.*, 2018).

Karakteristik yang terakhir pada penelitian ini adalah orang tua ibu yang sering mengasuh anak generasi alfa. Berdasarkan uji bivariat kedua kelompok tidak memiliki perbedaan stress pengasuhan sebelum dan sesudah diberikan PISANG GEN ALFA.

Orang tua ibu lebih dominan dalam merawat anak generasi alfa. Seorang ibu mampu dan yakin dalam merawat anak yang baik. Ibu yang menjadi contoh di rumah mampu memberikan pengalaman kepada anak untuk menjadi orang yang baik (Botha *et al.*, 2020). Selain itu juga ibu dalam keseharian mampu merawat dan memberikan pendidikan secara non formal dengan baik jika berada di rumah (Herbell & Bloom, 2020).

Hasil bivariat pada kelompok perlakuan terjadi penurunan stress pengasuhan setelah di berikan PISANG GEN ALFA. Penurunan stress pengasuhan disebabkan karena PISANG GEN ALFA. Aplikasi tersebut berisi tentang pendidikan *parenting*. Pendidikan *parenting* sangat penting untuk keluarga dengan generasi alfa. Hal tersebut sesuai dengan penelitian tentang pendidikan *parenting* yang mampu meningkatkan kesehatan mental pada orang tua dengan perhatian khusus pada anak (Mehri *et al.*, 2020). Selain itu juga sebuah artikel menyebutkan bahwa dengan pendidikan kesehatan menggunakan *mobile* aplikasi mampu menjadikan bahagia dan sejahtera bagi seorang pengasuh (Lorca-Cabrera *et al.*, 2020).

Selain itu dalam PISANG GEN ALFA juga terdapat materi tentang melatih asertif dan manajemen stress. Kedua teknik tersebut di gunakan untuk mencegah masalah psikososial ataupun gangguan jiwa. Asertif merupakan tindakan yang dapat di lakukan oleh seseorang dengan mengatakan tidak kepada orang lain namun tidak menyinggung perasaan orang lain. Pada penelitian ini asertif mampu melatih orang tua dengan generasi alfa untuk tetap mengasuh anaknya tanpa menyinggung anak. Hal tersebut sejalan dengan penelitian tentang pelatihan asertif dalam menurunkan depresi pada anak sekolah (Fuspita *et al.*, 2018). Selain itu juga untuk menurunkan stress selama pengasuhan dapat menggunakan manajemen stress. Manajemen stress pada PISANG GEN ALFA

terdapat melakukan komunikasi dengan baik, mendistrasi keluarga dengan sering mengajak jalan-jalan hingga melakukan rileksasi seperti nafas dalam. Manajemen stress pada suatu penelitian dapat menurunkan masalah kesehatan mental pada pengasuh dengan skizofrenia (Ata & Doğan, 2018). Selain itu salah satu teknik manajemen stress dengan nafas dalam dapat menurunkan rasa cemas pada ibu yang akan melahirkan (Cicek & Basar, 2017).

Pada kelompok kontrol hanya di berikan media leaflet. Namun pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh yang bermakna. Banyak faktor yang memungkinkan tidak ada pengaruhnya leaflet dengan penurunan stress pengasuhan. Jika dalam kelompok perlakuan, media PISANG GEN ALFA mampu tersimpan di *smart phone* dan responden dapat setiap saat mengaksesnya. Sedangkan pada kelompok kontrol leaflet hanya dapat di baca sekali waktu dan ada kebiasaan setelah membaca leaflet tidak di simpan. Hal tersebut membuktikan lebih mudahnya menggunakan aplikasi *smart phone* dalam pendidikan kesehatan di bandingkan dengan memberikan media secara konvensional. Aplikasi tentang kesehatan mental sudah banyak dan dapat mudah di akses melalui *smart phone* (Becker, 2016 and Hendrikoff *et al.*, 2019).

Dari kedua kelompok tersebut ternyata terdapat perbedaan penurunan stress pengasuhan. Terlihat pada kelompok perlakuan terdapat pengaruh dan pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh yang bermakna. Sehingga PISANG GEN ALFA mampu menurunkan stress pengasuhan pada orang tua dengan generasi alfa. Penggunaan aplikasi dapat di gunakan dengan mudah dan ramah lingkungan. Aplikasi tersebut dapat di akses dan digunakan serta di buka kapanpun. Oleh sebab itu aplikasi pada *smart phone* untuk saat ini sangat di butuhkan, terutama untuk mencegah

terjadinya masalah kesehatan mental (Hennemann *et al.*, 2018).

SIMPULAN

Karakteristik ke dua kelompok responden tidak memiliki perbedaan. PISANG GEN ALFA adalah aplikasi kesehatan mental yang mampu mengurangi stress pengasuhan pada orang tua dengan anak generasi alfa. Selain itu terdapat rata-rata yang bermakna perbedaan antara kelompok yang menggunakan PISANG GEN ALFA dari pada kelompok yang di beri leaflet dalam mengurangi stress pengasuhan pada orang tua dengan anak generasi alfa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih peneliti di sampaikan kepada kementerian Riset dan Teknologi/Badan Riset dan Inovasi Nasional Republik Indonesia yang telah mendanai penelitian ini di tahun 2020.

REFERENSI

- Agustina, L. S. sari, Fitriani, A., & Supratiwi, M. (2020). Relaxation in Children: Method to Reduce the Negative Effects of Using Gadgets on the Alpha Generation. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 5(2), 127. <https://doi.org/10.26858/talenta.v5i2.12755>
- Assingkily, M. S., Putro, K. Z., & Sirait, S. (2019). Kearifan Menyikapi Anak Usia Dasar Di Era Generasi Alpha (Ditinjau dari Perspektif Fenomenologi). *Journal Of Elementary Education*, 3(2).
- Ata, E. E., & Doğan, S. (2018). The Effect of a Brief Cognitive Behavioural Stress Management Programme on Mental Status, Coping with Stress Attitude and Caregiver Burden While Caring for Schizophrenic Patients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(1), 112–119. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.10.004>
- Augusto, T., Gomes, C., Fernanda, C., Bezerra, D. M., Oste, G., & Cremonezi, G. (2018). Study on The Alpha Generation And The Reflections of Its Behavior in the Organizational Environment. *Quest Journals Journal of Research in Humanities and Social Science*, 6(1), 9–19.
- Avşar, F., & Ayaz Alkaya, S. (2017). The effectiveness of assertiveness training for school-aged

- children on bullying and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing*, 36, 186–190. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.06.020>
- Barak-Levy, Y., & Atzaba-Poria, N. (2020). A mediation model of parental stress, parenting, and risk factors in families having children with mild intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*, 98(June 2018), 103577. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103577>
- Becker, D. (2016). Acceptance of Mobile Mental Health Treatment Applications. *Procedia Computer Science*, 58(1cth), 220–227. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2016.09.036>
- Botha, E., Helminen, M., Kaunonen, M., Lubbe, W., & Joronen, K. (2020). Mothers' parenting self-efficacy, satisfaction and perceptions of their infants during the first days postpartum. *Midwifery*, 88, 102760. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102760>
- Cicek, S., & Basar, F. (2017). The effects of breathing techniques training on the duration of labor and anxiety levels of pregnant women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 29, 213–219. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.10.006>
- Fotiou, C., Vlastarakos, P. V., Bakoula, C., Papagaroufalis, K., Bakoyannis, G., Darviri, C., & Chrousos, G. (2016). Parental stress management using relaxation techniques in a neonatal intensive care unit: A randomised controlled trial. *Intensive and Critical Care Nursing*, 32, 20–28. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2015.08.006>
- Fuspita, H., Susanti, H., & Eka Putri, D. (2018). The influence of assertiveness training on depression level of high school students in Bengkulu, Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 28, 300–303. [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30174-8](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30174-8)
- Hendrikoff, L., Kambeitz-Ilankovic, L., Pryss, R., Senner, F., Falkai, P., Pogarell, O., Hasan, A., & Peters, H. (2019). Prospective acceptance of distinct mobile mental health features in psychiatric patients and mental health professionals. *Journal of Psychiatric Research*, 109(October 2018), 126–132. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.11.025>
- Hennemann, S., Farnsteiner, S., & Sander, L. (2018). Internet- and mobile-based aftercare and relapse prevention in mental disorders: A systematic review and recommendations for future research. *Internet Interventions*, 14(September), 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.09.001>
- Herbell, K., & Bloom, T. (2020). A Qualitative Metasynthesis of Mothers' Adverse Childhood Experiences and Parenting Practices. *Journal of Pediatric Health Care*, 000(0), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.03.003>
- Lam, L. T. (2015). Parental mental health and Internet Addiction in adolescents. *Addictive Behaviors*, 42, 20–23. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.033>
- Lorca-Cabrera, J., Grau, C., Martí-Arques, R., Raigal-Aran, L., Falcó-Pegueroles, A., & Albacar-Riobóo, N. (2020). Effectiveness of health web-based and mobile app-based interventions designed to improve informal caregiver's well-being and quality of life: A systematic review. *International Journal of Medical Informatics*, 134, 104003. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2019.104003>
- Martin, C. A., Papadopoulos, N., Chellew, T., Rinehart, N. J., & Sciberras, E. (2019). Associations between parenting stress, parent mental health and child sleep problems for children with ADHD and ASD: Systematic review. *Research in Developmental Disabilities*, 93(January), 103463. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.103463>
- Mehri, M., Chehrzad, M. M., Maleki, M., Kousha, M., Akhlaghi, E., & Mardani, A. (2020). The effect of behavioral parent training of children with attention deficit hyperactivity disorder on parents' mental health. *Neurology Psychiatry and Brain Research*, 37(May), 53–59. <https://doi.org/10.1016/j.npbr.2020.06.003>
- Nagy, Á., & Kölcsey, A. (2017). Generation Alpha: Marketing or Science. *Acta Technologica Dubnicae*, 7(1), 107–115. <https://doi.org/10.1515/atd-2017-0007>
- Ponguta, L. A., Issa, G., Aoudeh, L., Maalouf, C., Hein, S. D., Zonderman, A. L., Katsoyich, L., Khoshnood, K., Bick, J., Awar, A., Nourallah, S., Householder, S., Moore, C. C., Salah, R., Britto, P. R., & Leckman, J. F. (2020). Effects of the Mother-Child Education Program on Parenting Stress and Disciplinary Practices Among Refugee and Other Marginalized Communities in Lebanon: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(6), 727–738. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.12.010>
- Rajab, A. M., Zaghoul, M. S., Enabi, S., Rajab, T. M., Al-Khani, A. M., Basalah, A., Alchalati, S. W., Enabi, J., Aljundi, S., Billah, S. M. B., Saquib, J., AlMazrou, A. R., & Saquib, N. (2020). Gaming addiction and perceived stress among Saudi adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 11(February), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100261>
- Ahmad Guntur Alfianto / Pisang Gen Alfa: A Smartphone Application To Reduce Parenting Stress For Parents With Alpha Generations

- Shi, R., Sharpe, L., & Abbott, M. (2019). A meta-analysis of the relationship between anxiety and attentional control. *Clinical Psychology Review*, 72(June), 101754. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101754>
- Stuart, G. W. (2013). Principle and practice of Psychiatric nursing, 10th Edition. In *St. Louis*.
- Tootell, H., Freeman, M., & Freeman, A. (2014). Generation alpha at the intersection of technology, play and motivation. *Proceedings of the Annual Hawaii International Conference on System Sciences*, 82-90. <https://doi.org/10.1109/HICSS.2014.19>
- Zelman, J. J., & Ferro, M. A. (2018). The Parental Stress Scale: Psychometric Properties in Families of Children With Chronic Health Conditions. *Family Relations*, 67(2), 240-252. <https://doi.org/10.1111/fare.12306>