

# Pelatihan *Mindful Parenting* untuk Mengurangi Stres Pengasuhan pada Orang Tua dari Anak dengan Spektrum Autisme

Kurnia Bobby<sup>1\*</sup>, Adriana Soekandar Ginanjar<sup>1</sup>, Santy Yanuar Pranawati<sup>1</sup>

[1] Universitas Indonesia, Indonesia.

## Abstract

This study involved a mindful parenting training program with the aim of reducing parenting stress levels in parents of children with autism spectrum disorder (ASD). The research design utilized a quasi-experimental perspective, involving 20 parents of children aged 12-18 years who had received an ASD diagnosis at least two years prior. Parenting stress levels evaluated by comparing pre-test, post-test, and follow-up scores using the Parenting Stress Index (PSI). The study's showed a noteworthy reduction in parenting stress after mindful parenting training. Furthermore, analysis of qualitative data suggested that parents of children with ASD exhibited enhancements in self-regulation, mindfulness, acceptance of their parental roles, more adaptive emotional responses, decreased stress, and improved mental well-being.

**Keywords:** Autism; Mindful Parenting; Parenting Stress

## Abstrak

Penelitian ini merupakan pelatihan *mindful parenting* yang ditujukan untuk mengurangi tingkat stres pengasuhan pada orang tua dari anak dengan spektrum autisme (SA). Desain penelitian adalah *quasi* eksperimen, dengan melibatkan 20 orang tua dari anak yang berusia 12-18 tahun dan mendapatkan diagnosis spektrum autisme minimal 2 tahun. Perubahan tingkat stres pengasuhan dilihat dari perbandingan skor *pre-test*, *posttest*, dan *follow-up* dengan menggunakan *Parenting Stress Index* (PSI) serta data kualitatif dari hasil observasi dan catatan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dari stres pengasuhan setelah pelatihan *mindful parenting*. Berdasarkan data kualitatif juga dapat disimpulkan bahwa orang tua dari anak dengan SA menunjukkan adanya peningkatan dalam mengatur diri, kesadaran, penerimaan peran sebagai orang tua, respon emosi yang lebih adaptif, penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan mental.

**Kata Kunci:** Autisme; Mindful Parenting; Stres Pengasuhan

## Info Artikel

Histori Artikel: Dikirim: 2023-10-31 | Diterbitkan: 2024-03-27

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i1.8958>

Vol 14, No 1 (2024) Halaman: 45 - 57

(\*) Penulis Korespondensi: Kurnia Bobby, Universitas Indonesia, Indonesia, Email: [kurnia.bobby11@gmail.com](mailto:kurnia.bobby11@gmail.com)



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang semngizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa Batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar

## PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama bagi seorang anak dalam pemenuhan berbagai kebutuhan. Hubungan yang hangat antara orang tua dan anak memiliki peranan yang sangat penting pada tahap awal perkembangan anak karena dapat berdampak positif pada perkembangan dan kesejahteraan anak (Thomas et al., 2017). Orang tua dianggap sebagai pengasuh utama bagi anak dan merupakan penghubung kunci antara rumah, sekolah, dan lingkungan sekitar anak (Prata et al., 2018). Selain itu, orang tua memainkan peran yang signifikan dalam membentuk dan mempengaruhi perkembangan kepribadian anak. Oleh karena itu, orang tua memiliki tanggung jawab penting dalam mendidik, membimbing, dan merawat anak agar mereka dapat berkembang secara optimal (Campbell et al., 2019). Meskipun pengasuhan memberikan kepuasan tersendiri bagi orang tua, tidak dapat dihindari bahwa mereka menghadapi berbagai tantangan. Tantangan ini berubah seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak (Putnick et al., 2008). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang tua sering mengalami tingkat stres yang tinggi saat mengasuh anak (Nair et al., 2003; Östberg et al., 2007).

Stres pengasuhan dapat terjadi ketika terdapat kesenjangan antara tuntutan pengasuhan yang dirasakan orang tua dengan kemampuan orang tua dalam memenuhi tuntutan pengasuhan tersebut (Deater-Deckard, 2004). Stres pengasuhan merujuk pada stres yang dialami oleh orang tua dalam menjalankan tugas pengasuhan anak, termasuk cara mengatasi perilaku, berkomunikasi, memberikan perawatan, mencari pengobatan dan memberikan dukungan pada anak (Dabrowska & Pisula, 2010). Stres pengasuhan dianggap berdampak pada kehidupan pribadi dan keluarga (Dabrowska & Pisula, 2010). Ketika terjadi stres pengasuhan tinggi, orang tua cenderung menunjukkan interaksi negatif dan otomatis terhadap anak mereka (Bögels et al., 2010; Pakdaman, 2014).

Stres pengasuhan yang tinggi juga dapat memunculkan gejala psikopatologi seperti depresi sehingga stres pengasuhan berpotensi menghambat penerapan ilmu dan kemampuan pengasuhan, yang telah dipelajari sebelumnya (Owens et al., 2003; Reyno & McGrath, 2006). Tingkat stres yang tinggi pada orang tua juga akan mengganggu gaya hidup sehat, serta cenderung menampilkan perilaku tidak sehat. Perilaku tidak sehat tersebut, tiga kali lebih banyak dibandingkan pada orang tua dengan tingkat stres rendah (American Psychological Association, 2014). Menurut Fido & Saad (2013) tingkat stres pengasuhan yang tinggi dialami oleh orang tua dari anak dengan (SA). Hal ini didukung penelitian Phelps et al (2009) yang menunjukkan bahwa orang tua dari anak dengan SA memiliki stres pengasuhan tertinggi dibandingkan dengan orang tua dari anak dengan gangguan *down syndrome*, *tourette syndrome*, dan ADHD.

Gangguan spektrum autisme adalah gangguan perkembangan yang terjadi pada tiga tahun pertama kehidupan anak. Gangguan ini mencakup masalah dalam berbagai bidang seperti komunikasi, bahasa, kognisi, sosial, dan adaptasi (Neitzel, 2010). Pada perkembangan normal, anak memulai interaksi dengan ibu pada usia 3-4 bulan. Sementara di usia 6-8 bulan, anak mulai memperhatikan orang yang berbicara dan bermain dengannya. Namun, anak dengan SA sering kali tidak menunjukkan kemampuan tersebut, yang berarti memiliki keterbatasan yang signifikan (Yusuf, 2003). Gangguan spektrum autisme adalah salah satu gangguan perkembangan yang paling sulit dan berat

untuk ditangani. Variasi gejala-gejala gangguan spektrum autisme dimulai dari ringan hingga sangat parah, serta dapat menyebabkan disabilitas seumur hidup bagi penderitanya. Selain itu, gangguan spektrum autisme juga memberikan beban sosial ekonomi dan emosional yang besar bagi keluarga mereka (Osborne et al., 2008).

Penetapan diagnosis pada anak dengan SA juga menjadi sebuah tantangan bagi keluarga. Tenaga profesional pada umumnya membutuhkan waktu yang tidak sedikit untuk menetapkan diagnosis, sehingga menunda penanganan awal pada anak (Klaiman et al., 2022). Pada sisi lain, pengasuhan anak dengan SA juga melibatkan tuntutan yang jauh lebih berat dibandingkan dengan mengasuh anak yang perkembangannya normal (Isa et al., 2016). Orang tua harus terus beradaptasi dengan gangguan perkembangan anak mereka dan merupakan tugas yang menuntut waktu dan energi (Dardas & Ahmad, 2015). Mereka juga menghadapi berbagai tantangan, seperti masalah tingkah laku anak, keterbatasan sosial anak, serta tekanan dan kritik dari masyarakat terkait perilaku anak mereka di tempat umum (Campbell et al., 2019). Apalagi dalam masyarakat, anak dengan SA kerap dikaitkan dengan stigma bahwa orang tua melakukan pengasuhan yang buruk (Ng et al., 2021).

Stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua pada anak dengan SA sering dimulai sebelum anak mendapatkan diagnosis resmi. Kekhawatiran orang tua sering kali muncul terkait dengan perkembangan bicara yang lambat, kurangnya kontak mata, dan perilaku anak yang dianggap tidak normal, seperti; hiperaktif, perilaku berulang, hipoaktif, dan menyakiti diri sendiri (Ginanjar, 2003). Meskipun telah mendapatkan diagnosis spektrum autisme, orang tua tetap mengalami stres pengasuhan karena perawatan individu dengan SA dilakukan seumur hidup (Landa et al., 2022). Namun demikian stres pengasuhan tidak muncul hanya karena mengasuh anak dengan SA tetapi stres pengasuhan juga muncul karena berbagai alasan yang berkaitan dengan ketidaknyamanan yang timbul atas tuntutan peran sebagai orang tua itu sendiri (Hayes & Watson, 2013).

Menurut (Bogels & Restifo, 2014) penurunan stres dapat dilakukan dengan mempelajari keterampilan *mindfulness*. Sejalan dengan (Lunsky et al., 2015) yang menyatakan bahwa pelatihan berbasis *mindfulness* dapat menjadi salah satu cara bagi orang tua untuk mengelola stres dengan lebih baik. Melalui praktik *mindfulness*, orang tua dapat mengelola emosi diri dengan lebih efektif, lebih tenang, tidak *over-reactive*, menjadi lebih baik pada diri sendiri dan anak-anaknya (Bogels & Restifo, 2014; Bögels et al., 2010), serta lebih puas dengan pengasuhan yang dilakukan dan lebih banyak berinteraksi dengan anak (Singh et al., 2007). Salah satu pelatihan berbasis *mindfulness* dalam konteks pengasuhan adalah *mindful parenting* yang berfokus pada relasi orang tua-anak (Alicia Bazzano et al., 2015; Bogels & Restifo, 2014).

*Mindful parenting* pertama kali didefinisikan oleh (J. , Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997), sebagai kemampuan orang tua untuk memberikan perhatian kepada anak dengan sengaja dan sadar, tanpa menghakimi, pada saat ini. Konsep utama *mindful parenting* yang dikembangkan oleh (Bogels & Restifo, 2014) yaitu: kesadaran yang lebih besar pada dunia, perasaan, dan kebutuhan anak yang unik; kemampuan yang lebih besar untuk hadir dan mendengarkan dengan penuh perhatian; menyadari dan menerima apapun di setiap saat, baik menyenangkan ataupun tidak menyenangkan; dan menyadari impuls reaktif pada diri dan belajar untuk merespon secara tepat dengan kejernihan dan kebaikan hati.

Pelatihan *mindful parenting* mengajarkan orang tua untuk membawa kesadaran dan penghayatan saat ini ke dalam hubungan pengasuhan mereka (Duncan et al., 2009). Hal ini mendorong mereka untuk meningkatkan kualitas mendengarkan saat berinteraksi dengan anak, meningkatkan kesadaran akan emosi mereka sendiri dan anak, serta

menerapkan penerimaan dan kasih sayang tanpa menghakimi dalam interaksi mereka sebagai orang tua. Tujuan utama dari *mindful parenting* adalah untuk meningkatkan kualitas perhatian orang tua, kesadaran akan stres yang mereka alami, mengurangi reaktivitas dalam respons terhadap perilaku anak, dan mengurangi transmisi pola pengasuhan yang disfungsi dari generasi ke generasi (Bögels et al., 2010). Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan *mindful parenting* dalam menurunkan tingkat stres pengasuhan pada orang tua dari anak dengan SA.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *quasi* eksperimental subjek tunggal, yang melibatkan metode *pretest-posttest* (Creswell & Creswell, 2017). Desain penelitian *single-group pretest-posttest* akan mengukur besaran pengaruh suatu pelatihan yang diberikan, tanpa menggunakan kelompok kontrol (Gaffney M et al., 2023).

### Partisipan

Pengambilan partisipan dalam pelatihan kelompok ini dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Partisipan penelitian terdiri dari 20 orang tua, yang memiliki anak dengan SA dan telah didiagnosis selama minimal dua tahun. Partisipan terdiri dari 6 laki-laki dan 14 perempuan. Partisipan penelitian berada pada rentang usia 36- 70 tahun dengan  $M = 49$  tahun, rentang pendidikan SMA hingga S2, dan pekerjaan yang bervariasi. Merujuk pada penggunaan metode *single-group pretest-posttest design* seluruh sampel dimasukkan pada satu kelompok. Setiap sesi pelatihan *mindful parenting* dilaksanakan secara tatap muka, serta harus dihadiri oleh seluruh partisipan. Selama pelaksanaan pelatihan, fasilitator melakukan observasi terhadap setiap partisipan serta interaksi yang terjadi. Sementara pengumpulan data akan dilaksanakan secara *online* menggunakan *google form*. Proses rekrutmen partisipan dilakukan dengan menyebarkan poster melalui media *whatsapp*.

### Instrumen Penelitian

Bagi partisipan yang bersedia mengikuti pelatihan akan diberikan kuesioner daring yang disebarkan melalui tautan *google form*. Kuesioner berisi penjelasan mengenai pelatihan kelompok yang akan dilaksanakan, permintaan partisipasi dalam pelatihan kelompok, data demografi partisipan, serta kuesioner penelitian sebagai *pretest*. Skala pengukuran stres pengasuhan yang digunakan adalah *Parenting Stress Index*, yang terdiri dari 36 item dengan skala *likert*, yang memiliki rentang respon 1 (sangat setuju) sampai 5 (sangat tidak setuju). Item-item tersebut terbagi atas tiga subskala yaitu *parental distress*, *parent-child dysfunctional interaction* dan *difficult child* (Abidin, 1995). Subsкала *parental distress* mengukur sejauh mana orang tua merasakan stres atau tekanan psikologis yang berkaitan dengan peran orang tua. Ini mencakup perasaan cemas, depresi, dan tekanan emosional yang dapat muncul dalam mengasuh anak. Subsкала *parent-child dysfunctional interaction* mengukur sejauh mana orang tua merasa kesulitan dalam berinteraksi dengan anak mereka, seperti konflik yang sering terjadi, komunikasi yang buruk, atau kesulitan dalam memahami dan merespons kebutuhan anak. Subsкала *difficult child* mengukur sejauh mana perasaan orang tua tentang tingkat kesulitan dalam mengasuh anak mereka, seperti perilaku yang challenging, temperamen yang sulit diatur, atau masalah tidur dan makan.

Modul yang digunakan dalam pelatihan ini merupakan adaptasi dari modul program *mindful parenting* yang disusun oleh (Bogels & Restifo, 2014). Pada kegiatan pelatihan ini, sesi pelatihan diadaptasi menjadi empat sesi (Tabel 1). Adaptasi tersebut dilakukan dengan mempertimbangkan panjangnya durasi pelatihan dari modul asli serta metode pelaksanaan pelatihan yang dilakukan secara luring. Pada setiap sesi kegiatan pelatihan dengan modul *mindful parenting* ini melibatkan fasilitator utama dan co-fasilitator.

Tabel 1. Modul pelatihan

Sesi	Materi	Metode	Waktu
Pertama	Teori <i>Mindfulness</i> Teori <i>Mindful Parenting</i>	Ceramah Tanya Jawab Interaktif	90 Menit
Kedua	Penerimaan tanpa penghakiman terhadap diri Kesadaran emosi diri	Ceramah Latihan Meditasi Penugasan <i>emotion diary</i>	180 Menit
Ketiga	Mendengarkan penuh perhatian	Ceramah Latihan <i>mindful listening &amp; thinking</i>	180 Menit
Keempat	Regulasi diri Welas asih	Ceramah Latihan pernapasan Latihan regulasi emosi Latihan refleksi diri	180 Menit

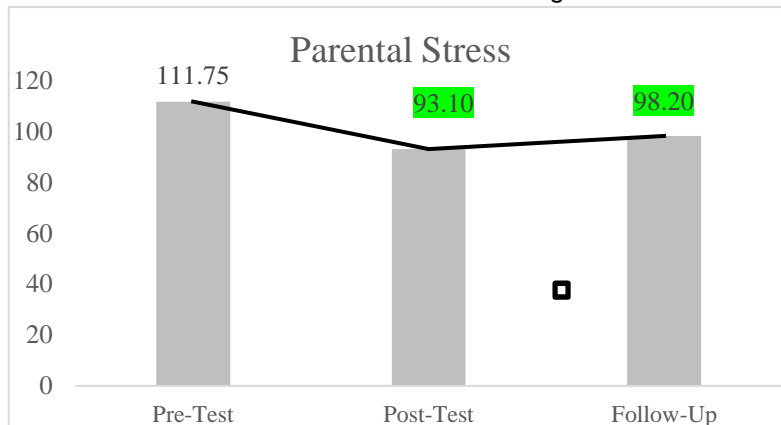
### Analisis Data

Metode analisis data penelitian ini menggunakan analisis secara kuantitatif. Analisa kuantitatif bertujuan untuk melihat sejauh mana efektivitas intervensi terhadap penurunan tingkat stres orang tua sebelum, selama, dan sesudah menjalani intervensi. Analisis dilakukan dengan membandingkan skor *parental stress index* (PSI) partisipan pada *pre-test*, *post-test* dan *follow-up*. Metode analisa data menggunakan metode analisis *repeated measures analysis of variance* (ANOVA). Adapun pengujian statistik dilakukan pada software pendukung yaitu, IBM *Statistical Program for Social Sciences* versi 25. Selain itu, analisa data secara kualitatif dilakukan dengan metode analisis tematik terhadap catatan lapangan yang diperoleh. Menurut (Braun & Clarke, 2006), analisis tematik adalah metode untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola atau tema dalam data kualitatif. Metode ini dapat digunakan untuk mengorganisir dan menggambarkan data dengan detail yang komprehensif, serta dapat melibatkan interpretasi aspek-aspek tertentu dari topik penelitian.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data kuantitatif didasarkan pada hasil skor partisipan pada skala stres pengasuhan. Skor stres pengasuhan rata-rata partisipan saat pelaksanaan *pre-test*, *post-test* dan *follow-up* dapat dilihat pada Grafik 1 berikut:

Grafik 1. Perubahan Nilai Rata-rata Stres Pengasuhan Berdasarkan Waktu Pengukuran



Grafik 1 menunjukkan hasil pengukuran dalam pelatihan kelompok *mindful parenting* pada kelompok orang tua dari anak dengan SA, pengukuran *pre-test* dan *post-test* terjadi penurunan skor stres pengasuhan sebesar 18.65 ( $N = 20$ ;  $M_{pre} = 111.75$ ;  $M_{post} = 93.10$ ). Pada pengukuran *pre-test* dan *follow-up* terjadi penurunan skor stres pengasuhan sebesar 13.55 ( $N = 20$ ;  $M_{pre} = 111.75$ ;  $M_{post} = 98.20$ ).

Tabel 2. Perubahan Nilai Rata-rata Aspek Pengukuran Stres Pengasuhan

Subskala	Pretest	Posttest	Follow-up
Parental Distress	36.10	29.00	30.40
Parental-Child Dysfunctional Interaction	36.70	30.45	32.25
Difficult Child	38.95	33.65	35.55

Tabel 2 memperlihatkan perubahan nilai rata-rata jawaban partisipan ditinjau dari masing-masing aspek pengukuran stres pengasuhan. Dari tabel tersebut terlihat bahwa pada ketiga aspek yaitu; *parental distress*, *parental-child dysfunctional interaction*, dan *difficult child*. Pada Tabel 2 terjadi penurunan nilai rata-rata antara *pre-test* dan *post-test*. Walaupun pada *follow-up* terjadi kenaikan skor rata-rata, namun kenaikannya tidak menjadi setinggi saat *pre-test*.

Tabel 3. Hasil Pengujian *Within-subjects Effects*

Measure: Pengaruh Pelatihan

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Parental Stress	Sphericity Assumed	3716.233	2	1858.117	13.602	<.001

Hasil dari uji *repeated measures anova*, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai stress pengasuhan diukur dalam waktu yang berbeda,  $F(2, 38) = 13.60$ ,  $p < .001$ .

Tabel 4. Hasil pengujian *Pairwise Comparisons*

Measure: Pengaruh Pelatihan

(I) Parental Stress	(J) Parental Stress	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. <sup>b</sup>	95% Confidence Interval for Difference <sup>b</sup>	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	18.650*	4.098	<.001	7.893	29.407
	3	13.550*	3.597	.004	4.107	22.993
2	1	-18.650*	4.098	<.001	-29.407	-7.893
	3	-5.100	3.354	.435	-13.906	3.706
3	1	-13.550*	3.597	.004	-22.993	-4.107
	2	5.100	3.354	.435	-3.706	13.906

Based on estimated marginal means  
 \*. The mean difference is significant at the ,05 level.  
 b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

Dari Tabel 4 diatas menunjukkan perbedaan yang signifikan pada stres pengasuhan berdasarkan pelatihan *mindful parenting* antara antara *pre-test* dan *post-test* 95% CI (7.89, 29.41),  $p < .001$ , serta *pre-test* dan *follow-up* 95% CI (4.11, 22.99),  $p = .004$ , namun tidak menunjukkan perbedaan signifikan antara *post-test* dan *follow-up* ( $p = .435$ ).

Tabel 5. Kesimpulan Data Kualitatif

Tema Utama	Deskripsi
Peningkatan kemampuan mengatur diri dan kesadaran diri.	Orang tua menjadi lebih mampu mengatur dirinya sendiri, menentukan prioritas, dan memberikan dirinya waktu untuk beristirahat.
	Orang tua menyadari betapa besar karunia Tuhan yang diberikan melalui anak-anaknya dan menjadi lebih berhati-hati dalam memberikan respons pengasuhan yang baik.
	Orang tua telah mengembangkan kesadaran yang lebih baik tentang kebahagiaan yang bisa didapatkan melalui pengamatan perkembangan anaknya.
Penerimaan peran orang tua.	Orang tua merasa lebih mampu menerima peran dan kondisinya sebagai seorang orang tua dari anak dengan SA.
	Orang tua telah menyadari pentingnya mengambil waktu untuk diri sendiri.
Respons emosional yang lebih adaptif terhadap anak.	Orang tua telah mengurangi intensitas respon otomatisnya terhadap anak, seperti membentak, berteriak, atau mengabaikan anak.
	Orang tua menjadi lebih empati dan memahami bahwa kedua anaknya memiliki kebutuhan yang berbeda.
Reduksi stres dan peningkatan kesejahteraan mental.	Orang tua merasa penurunan perasaan cemas dan tekanan yang sebelumnya dialaminya terkait peran sebagai ibu.

Orang tua merasa lebih bersyukur dan dapat memberikan makna pada momen saat mengasuh anaknya.

Orang tua merasa lebih tangguh dan kuat dalam menghadapi tugas pengasuhan anaknya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindful parenting* dapat mengurangi stres pengasuhan pada orang tua anak dengan SA. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan penurunan skor stres pengasuhan yang signifikan sebelum dan setelah pelatihan. Hasil ini sesuai dengan temuan penelitian Bogels & Restifo (2014), yang menunjukkan dampak positif *mindful parenting* terhadap pengurangan stres pengasuhan. Keberhasilan pelatihan ini juga mendukung hasil penelitian Beer et al (2013), yang menunjukkan bahwa *mindful parenting* membantu orang tua dalam memilih strategi pengasuhan yang lebih efektif. Sebagai contoh, ibu yang menerapkan *mindful parenting* dapat lebih peka terhadap tingkat stresnya dan menghindari reaksi yang berlebihan terhadap anak, sehingga mengurangi stres pengasuhannya.

Namun perlu dicatat bahwa hasil pengukuran satu bulan setelah pelatihan (*follow up*) menunjukkan peningkatan skor stres pengasuhan dibandingkan dengan hasil setelah pelatihan. Menurut Brown & Ryan (2003), keberhasilan penggunaan teknik *mindfulness* dipengaruhi oleh keaktifan partisipan untuk berlatih dan mengulang apa yang telah dipelajari selama kehidupan sehari-hari. Menurut Johnson & Johnson (2001), ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi hasil dari suatu program pelatihan, termasuk karakteristik partisipan, lingkungan pelatihan, gaya belajar partisipan, strategi pelatihan, topik pelatihan, teknik pelatihan, fasilitas pendukung, dan batasan yang ada. Dalam konteks keberhasilan pelatihan *mindful parenting* untuk mengurangi stres dalam pengasuhan anak dengan SA, ada beberapa faktor kunci yang berperan, yakni modul pelatihan, instruktur, dan kerjasama partisipan. Selain itu terdapat faktor-faktor yang berada di luar pengaruh *mindful parenting*, untuk penelitian lanjutan sebaiknya dilakukan wawancara kepada para partisipan pada sesi *follow up* untuk mengetahui sumber-sumber stress pada orang tua dari anak dengan SA.

Berdasarkan hasil analisis data kualitatif ditemukan empat tema utama. Keempat tema yang diidentifikasi menunjukkan bahwa pelatihan *mindful parenting* dapat mengurangi stres pengasuhan pada orang tua dari anak dengan SA. Tema pertama mencakup peningkatan kemampuan pengaturan diri dan kesadaran pada partisipan. Partisipan melaporkan perbaikan dalam kemampuan mengelola diri, menentukan prioritas, dan memberi waktu untuk beristirahat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lippold et al (2021) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa pelatihan *mindful parenting* dapat meningkatkan pemahaman orang tua tentang pentingnya kesadaran emosional dalam pengasuhan. Selain itu, partisipan juga mencatat peningkatan dalam respons pengasuhan yang lebih baik, lebih berhati-hati dalam merespons anak, serta peningkatan kesadaran dalam mengamati perkembangan anak untuk memastikan kebahagiaan mereka. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa pelatihan *mindful parenting* membantu meningkatkan kesadaran terhadap setiap momen dalam pengasuhan J. Kabat-Zinn (2003) dan mengurangi respon otomatis terhadap perilaku anak (Duncan et al., 2009).

Tema kedua yang muncul dari partisipan adalah peningkatan penerimaan peran sebagai orang tua yang lebih baik. Partisipan mengindikasikan bahwa mereka lebih menerima peran mereka sebagai orang tua sesuai dengan situasi yang dihadapi. Ini sejalan dengan tujuan *mindful parenting* yang bertujuan untuk meningkatkan penerimaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri (Duncan et al., 2009). Partisipan juga mengakui

pentingnya meluangkan waktu untuk diri sendiri, yang mendukung temuan penelitian oleh Ribeiro et al (2014) menunjukkan bahwa melibatkan diri dalam kegiatan santai atau *leisure activity* secara signifikan dapat mengurangi tingkat stres dalam pengasuhan. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri berhubungan dengan tingkat stres pengasuhan yang lebih rendah (Riany & Ihsana, 2021).

Tema ketiga yang muncul dari partisipan adalah adanya perubahan dalam respons emosional yang menjadi lebih adaptif terhadap anak, yaitu mencakup penurunan intensitas respons negatif seperti berteriak, membentak, atau mengabaikan anak. Pelatihan *mindful parenting* memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan mendengarkan dengan penuh perhatian dan kesadaran emosional dalam memberikan respons (Duncan et al., 2009). Selain itu, *mindful parenting* juga bertujuan untuk meningkatkan interaksi dan komunikasi positif secara konsisten serta mengurangi pendekatan disiplin yang keras terhadap anak (Duncan et al., 2015). Partisipan juga melaporkan perubahan menjadi lebih berempati dan lebih memahami kebutuhan yang berbeda pada setiap anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Handayani et al (2019) yang menunjukkan bahwa pelatihan *mindful parenting* melibatkan partisipan untuk berbicara dengan empati dan tulus, mendengarkan dengan penuh perhatian, serta menghindari sikap penilaian terhadap anak.

Tema keempat yang dapat diidentifikasi dari partisipan adalah adanya reduksi stres dan peningkatan kesejahteraan mental. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan kecemasan dan perasaan tertekan terkait peran sebagai orang tua. Menurut Bogels & Restifo (2014) *mindful parenting* merupakan pendekatan yang efektif dalam mereduksi tingkat stres. Sejalan dengan Duncan et al (2009), bahwa pelatihan *mindful parenting* dapat menurunkan efek stres yang timbul akibat stres. Selain itu, partisipan juga merasa adanya peningkatan rasa syukur, pemberian makna pada setiap momen, serta persepsi lebih stres dan kuat menghadapi tugas pengasuhan. Berdasarkan penelitian (Nguyen et al., 2020) menyimpulkan bahwa rasa syukur atau *gratitude* memiliki hubungan dengan *mindful parenting* dan *gratitude* juga berperan dalam mengembangkan stres kepada keadaan saat ini. Rasa syukur atau *gratitude* adalah *strengths character* individu untuk memperkuat emosi positif dan melindungi diri dari stres pengasuhan (KRISTIANA, 2017).

## SIMPULAN

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *mindful parenting* dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan pada orang tua dari anak dengan SA. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan skor *pairwise comparisons* antara sebelum pelatihan (*pre-test*) dan setelah pelatihan (*post-test*), dimana terjadi penurunan yang signifikan. Sama halnya dengan perbedaan skor antara sebelum pelatihan (*pre-test*) dengan *follow-up*, dimana juga menunjukkan penurunan yang signifikan. Sementara peningkatan skor stres pengasuhan saat dilakukan pengukuran satu bulan setelah pelatihan (*follow-up*), tidak menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Peningkatan stres pengasuhan pada waktu pengukuran *follow-up* mengindikasikan bahwa, terdapat faktor lain yang turut berperan dalam tingkat stres pengasuhan yang melebihi dampak pelatihan *mindful parenting*. Burgdorf et al (2019) menganalisis tentang dampak pelatihan *mindful parenting* terhadap stres orang tua menunjukkan bahwa meskipun terdapat penurunan tingkat stres orang tua yang terlihat akibat pelatihan *mindful parenting*, tampaknya ada banyak faktor lain dalam pengasuhan yang juga memiliki kontribusi terhadap perbaikan kondisi ini. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut yang memfokuskan pada aspek-aspek lain dalam pengasuhan yang

memiliki dampak terhadap tingkat stres orang tua perlu dilakukan untuk memahami secara lebih komprehensif faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi stres orang tua. Sebagai saran praktis, orang tua yang memiliki anak dengan SA dapat mempertimbangkan pembentukan kelompok guna berbagi pengalaman dan saling mendukung. Latihan relaksasi menjadi aspek terpenting dalam pengelolaan stres pengasuhan, sebagaimana refleksi diri diberikan partisipan setelah pelatihan dilaksanakan.

## REFERENSI

- Abidin, R. R. (1995). *Parenting stress index professional manual* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Alicia Bazzano, Christiane Wolfe, Lidia Zylowska, Steven Wang, Erica Schuster, Christopher Barrett, & Danise Lehrer. (2015). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Parents and Caregivers of Individuals with Developmental Disabilities: A Community-Based Approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 298–308.
- Beer, J. S., Chester, D. S., & Hughes, B. L. (2013). Social threat and cognitive load magnify self-enhancement and attenuate self-deprecation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(4), 706–711. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.02.017>
- Bogels, S. , & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. W. W. Norton & Company.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful Parenting in Mental Health Care. *Mindfulness*, 1(2), 107–120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M. J. (2019). The Effect of Mindfulness Interventions for Parents on Parenting Stress and Youth Psychological Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01336>
- Campbell, J. M., Caldwell, E. A., Railey, K. S., Lochner, O., Jacob, R., & Kerwin, S. (2019). Educating Students About Autism Spectrum Disorder Using the Kit for Kids Curriculum: Effects on Knowledge and Attitudes. *School Psychology Review*, 48(2), 145–156. <https://doi.org/10.17105/SPR-2017-0091.V48-2>
- Creswell, J. W. , & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Dabrowska, A., & Pisula, E. (2010). Parenting stress and coping styles in mothers and fathers of pre-school children with autism and Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(3), 266–280. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01258.x>
- Dardas, L. A., & Ahmad, M. M. (2015). Coping Strategies as Mediators and Moderators between Stress and Quality of Life among Parents of Children with Autistic Disorder. *Stress and Health*, 31(1), 5–12. <https://doi.org/10.1002/smi.2513>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Nick Hornby.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Gayles, J. G., Geier, M. H., & Greenberg, M. T. (2015). Can mindful parenting be observed? Relations between observational ratings of

- mother–youth interactions and mothers’ self-report of mindful parenting. *Journal of Family Psychology*, 29(2), 276–282. <https://doi.org/10.1037/a0038857>
- 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>
- Fido, A., & Saad, S. Al. (2013). Psychological effects of parenting children with autism prospective study in Kuwait. *Open Journal of Psychiatry*, 03(02), 5–10. <https://doi.org/10.4236/ojpsych.2013.32A002>
- Gaffney M, A., Souter S, S., Jung Jiin, & Crano D, W. (2023). Contexts and conditions of outgroup influence. *Psychology of Language and Communication*. <https://doi.org/10.58734/plc-2023-0009>
- Ginanjar, A. (2003). *Stres keluarga dengan anak autis*. Konferensi Nasional Autisme I.
- Handayani, A., Yulianti, P. D., Nyoman M., N. A., & Setiawan, A. (2019). Mindful Parenting Based on Family Life Cycle [Mengasuh Berkesadaran Berdasarkan Tahap Perkembangan Keluarga]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 35(1). <https://doi.org/10.24123/aipj.v35i1.2882>
- Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). The Impact of Parenting Stress: A Meta-analysis of Studies Comparing the Experience of Parenting Stress in Parents of Children With and Without Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(3), 629–642. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1604-y>
- Isa, S. N. I., Ishak, I., Ab Rahman, A., Mohd Saat, N. Z., Che Din, N., Lubis, S. H., & Mohd Ismail, M. F. (2016). Health and quality of life among the caregivers of children with disabilities: A review of literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 23, 71–77. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2016.07.007>
- Johnson, C. A., & Johnson, F. P. (2001). *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. Allyn & Bacon.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (1997). *Everyday Blessings: The inner work of mindful parenting*. Hyperion.
- Klaiman, C., White, S., Richardson, S., McQueen, E., Walum, H., Aoki, C., Smith, C., Minjarez, M., Bernier, R., Pedapati, E., Bishop, S., Ence, W., Wainer, A., Moriuchi, J., Tay, S.-W., Deng, Y., Jones, W., Gillespie, S., & Klin, A. (2022). Expert Clinician Certainty in Diagnosing Autism Spectrum Disorder in 16–30-Month-Olds: A Multi-site Trial Secondary Analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05812-8>
- KRISTIANA, I. F. (2017). SELF-COMPASSION DAN STRES PENGASUHAN IBU YANG MEMILIKI ANAK DENGAN HAMBATAN KOGNITIF. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 52. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3415>
- Landa, R. J., Reetzke, R., Hologue, C. B., Herman, D., & Hess, C. R. (2022). Diagnostic Stability and Phenotypic Differences Among School-Age Children Diagnosed With ASD Before Age 2. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.805686>
- Lippold, M. A., Jensen, T. M., Duncan, L. G., Nix, R. L., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2021). Mindful Parenting, Parenting Cognitions, and Parent-Youth

- Communication: Bidirectional Linkages and Mediation Processes. *Mindfulness*, 12(2), 381–391. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01119-5>
- Lunsky, Y., Robinson, S., Reid, M., & Palucka, A. (2015). Development of a Mindfulness-Based Coping with Stress Group for Parents of Adolescents and Adults with Developmental Disabilities. *Mindfulness*, 6(6), 1335–1344. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0404-9>
- Nair, P., Schuler, M. E., Black, M. M., Kettinger, L., & Harrington, D. (2003). Cumulative environmental risk in substance abusing women: early intervention, parenting stress, child abuse potential and child development. *Child Abuse & Neglect*, 27(9), 997–1017. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(03\)00169-8](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(03)00169-8)
- Neitzel, J. (2010). Positive Behavior Supports for Children and Youth with Autism Spectrum Disorders. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 54(4), 247–255. <https://doi.org/10.1080/10459881003745229>
- Ng, C. S. M., Fang, Y., Wang, Z., & Zhang, M. (2021). Potential Factors of Parenting Stress in Chinese Parents of Children With Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 36(4), 237–248. <https://doi.org/10.1177/10883576211012599>
- Nguyen, T. M., Bui, T. T. H., Xiao, X., & Le, V. H. (2020). The Influence of Self-Compassion on Mindful Parenting: A Mediation Model of Gratitude. *The Family Journal*, 28(4), 455–462. <https://doi.org/10.1177/1066480720950421>
- Osborne, L. A., McHugh, L., Saunders, J., & Reed, P. (2008). Parenting Stress Reduces the Effectiveness of Early Teaching Interventions for Autistic Spectrum Disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38(6), 1092–1103. <https://doi.org/10.1007/s10803-007-0497-7>
- Östberg, M., Hagekull, B., & Hagelin, E. (2007). Stability and prediction of parenting stress. *Infant and Child Development*, 16(2), 207–223. <https://doi.org/10.1002/icd.516>
- Owens, E. B., Hinshaw, S. P., Kraemer, H. C., Arnold, L. E., Abikoff, H. B., Cantwell, D. P., Conners, C. K., Elliott, G., Greenhill, L. L., Hechtman, L., Hoza, B., Jensen, P. S., March, J. S., Newcorn, J. H., Pelham, W. E., Severe, J. B., Swanson, J. M., Vitiello, B., Wells, K. C., & Wigal, T. (2003). Which treatment for whom for ADHD? Moderators of treatment response in the MTA. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(3), 540–552. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.3.540>
- Pakdaman, S. N. (2014). Susan Bögels and Kathleen Restifo: Mindful Parenting: A Guide for Mental Health Practitioners. Springer, New York, 2014, 328 pp. *Mindfulness*, 5(4), 467–470. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0256-0>
- Phelps, K. W., McCammon, S. L., Wuensch, K. L., & Golden, J. A. (2009). Enrichment, stress, and growth from parenting an individual with an autism spectrum disorder. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 34(2), 133–141. <https://doi.org/10.1080/13668250902845236>
- Prata, J., Lawson, W., & Coelho, R. (2018). Parent training for parents of children on the autism spectrum: a review. *International Journal of Clinical Neurosciences and Mental Health*, 4, 3. <https://doi.org/10.21035/ijcnmh.2018.5.3>
- Putnick, D. L., Bornstein, M. H., Hendricks, C., Painter, K. M., Suwalsky, J. T. D., & Collins, W. A. (2008). Parenting stress, perceived parenting behaviors, and adolescent self-concept in European American families. *Journal of Family Psychology*, 22(5), 752–762. <https://doi.org/10.1037/a0013177>

- Reyno, S. M., & McGrath, P. J. (2006). Predictors of parent training efficacy for child externalizing behavior problems - a meta-analytic review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(1), 99–111. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2005.01544.x>
- Riany, Y. E., & Ihsana, A. (2021). Parenting stress, social support, self-compassion, and parenting practices among mothers of children with ASD and ADHD. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 47–60. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6681>
- Ribeiro, M. F. M., Sousa, A. L. L., Vandenberghe, L., & Porto, C. C. (2014). Parental stress in mothers of children and adolescents with cerebral palsy. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 22(3), 440–447. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3409.2435>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Adkins, A. D., Singh, J., & Singh, A. N. (2007). Mindfulness Training Assists Individuals With Moderate Mental Retardation to Maintain Their Community Placements. *Behavior Modification*, 31(6), 800–814. <https://doi.org/10.1177/0145445507300925>
- Thomas, P. A., Liu, H., & Umberson, D. (2017). Family Relationships and Well-Being. *Innovation in Aging*, 1(3). <https://doi.org/10.1093/geroni/igx025>
- Yusuf, E. Y. (2003). *Autisme: Masa Kanak*, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. USU digital Library.