

MANAJEMEN DISTRES BERBASIS MINDFULNESS UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA ORANGTUA DENGAN ANAK DISABILITAS INTELEKTUAL

¹Anugrasia Auliani

¹Psikologi Islam Institut Agama Islam Lukman Edy

¹Grasiaauliani@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this research is to decrease parenting stress on parents with intellectual disability kids using Mindfulness Based Distress Management. This research employed concurred embedded method (imbalance mixture) between quantitative research and qualitative research, with quantitative as the primary method and qualitative as the secondary method. The subjects in this research were four female parents age 41 – 43 years old, and experienced medium until high parenting stress based on parenting stress scale. Data obtained were analyzed using Wilcoxon signed rank test analysis. The analysis result shows that there is significantly different parenting stress from pretest and post-test ($Z=-1,841$, with $P = 0,03$, then $p < 0,05$). Therefore, mindfulness based distress management is effective in decreasing parenting stress on parents with intellectual disability kids. Beside that, qualitative analysis shows that mindfulness therapy based distress management is effective and beneficial to issues acceptance towards the kids' condition until the subjects become grateful and own motivation in parenting the kids with intellectual disability. This condition makes the subject more accepting and even feel more able to love the child, so that he is enthusiastic in caring for the child properly and full of love.

Keywords: Parenting Stress, Mindfulness, Parents with Intellectual Disability

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah menurunkan stres pengasuhan pada orangtua dengan anak disabilitas intelektual menggunakan Manajemen Distres Berbasis Mindfulness. Penelitian ini menggunakan metode concurred embedded (campuran tidak seimbang) antara penelitian kuantitatif dan kualitatif, dengan kuantitatif sebagai metode primer dan kualitatif sebagai metode sekunder. Subjek dalam penelitian ini adalah empat orangtua berjenis kelamin perempuan berusia 41- 43 tahun dan mengalami stres pengasuhan sedang hingga tinggi berdasarkan skala stres pengasuhan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis Wilcoxon signed rank test. Hasil analisis menunjukkan bahwa adanya perbedaan stres pengasuhan yang signifikan dari pretest dan posttest ($Z=-1,841$, dengan $P = 0,03$, maka $p < 0,05$). Oleh karena itu, manajemen distres berbasis mindfulness efektif menurunkan stres pengasuhan pada orangtua dengan anak disabilitas intelektual.

Selain itu, analisis kualitatif menunjukkan bahwa manajemen distres berbasis mindfulness therapy efektif dan bermanfaat untuk memunculkan penerima terhadap kondisi anak sehingga subjek menjadi lebih bersyukur dan memiliki motivasi dalam mengasuh anak dengan disabilitas intelektual. Kondisi ini membuat subjek dapat lebih menerima bahkan merasa lebih bisa menyayangi anak, sehingga bersemangat dalam mengasuh anak dengan baik dan penuh kasih sayang.

Kata Kunci: Mindfulness, Orangtua dengan anak disabilitas intelektual, Stres Pengasuhan.

A. Pendahuluan

Memiliki anak yang sehat dan normal merupakan harapan setiap keluarga terutama ibu. Hampir semua ibu takut jika memiliki anak yang cacat dan tidak sempurna (Bernstein, 1990). Kelahiran dan diagnosis adanya disabilitas pada anak menjadi sebuah pengalaman traumatis dan berpengaruh signifikan terhadap kehidupan emosi dan perilaku anggota keluarga (Ergun & Ertem, 2012; Samuel, Rillotta, & Brown, 2012; Willingham- Storr, 2014). Pemerintah Indonesia menjelaskan tentang hak-hak yang diperoleh anak disabilitas sebagai mana yang tercantum dalam Undang- Undang No 8 tahun 2016 yang menyatakan, bahwa anak disabilitas memiliki hak hidup, bebas dari stigma, privasi, keadilan dan perlindungan hukum, pendidikan, pekerjaan, kesehatan, politik, keagamaan, kebudayaan,

kesejahteraan sosial, aksesibilitas, pelayanan publik, perlindungan bencana, habilitasi dan konsesi. Di samping itu adanya, peraturan Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan anak Republik Indonesia Nomor 4 tahun 2017 tentang perlindungan khusus bagi anak penyandang disabilitas menyatakan bahwa setiap anak termasuk anak penyandang disabilitas berhak untuk tumbuh dan berkembang dan berhak untuk mendapatkan perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. (Kemenkumham, 2017).

Hasil survei yang dilakukan oleh WHO tahun 2004 menunjukkan bahwa sekitar 978 juta penduduk dunia mengalami disabilitas sedang dan sekitar 185 juta mengalami disabilitas parah (WHO, 2011). Di Indonesia sendiri dari hasil survei SUSENAS (Survei Sosial Ekonomi

Nasional) tahun 2012 jumlah penyandang disabilitas sekitar 6,05 juta jiwa (Kemkes RI, 2014). Selanjutnya persentase penyandang disabilitas di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 3,89% dengan persentase penyandang disabilitas tinggi adalah Bengkulu (3,96%) dan paling rendah adalah Papua (1,05%)(Kementrian Kesehatan RI, 2014). Data penyandang disabilitas intelektual menurut jenis dan kabupaten atau kota di D.I.Yogyakarta tahun 2016 dapat dilihat pada tabel 1 (Badan Pusat Statistik, 2017)

Tabel 1 . Jumlah Penyandang Disabilitas Intelektual menurut Kabupaten / Kota di D. I.Yogyakarta Tahun 2016

Sumber : Dinas Sosial D.I.Y (D. Badan Pusat Statistik,2017)

Kabupaten/ kota	Disabilitas Intelektual
Kulonprogo	1.831
Bantul	2.504
Gunung kidul	2.139
Sleman	2.300
Jogjakarta	814
DIY	9.588

Berdasarkan tabel di atas dapat di simpulkan jumlah penyadang disabilitas intelektual di yogyakarta

pada tahun 2016 sebanyak 832.362 orang. Selanjutnya, berdasarkan survey data pokok Sekolah Luar Biasa (SLB) dilihat dari kelompok usia sekolah, jumlah penduduk di Indonesia yang memiliki keterbatasan (berkebutuhan khusus Kabupaten/ kota) adalah 48.100.548 orang, dan 2 % diantaranya menyandang disabilitas intelektual. Jadi estimasi jumlah penduduk di Indonesia yang menyandang disabilitas intelektual adalah $2 \text{ persen} \times 48.100.548 \text{ orang} = 962.011 \text{ orang}$. Jumlah penyandang disabilitas intelektual tersebut meningkat dari tahun ke tahun hal ini disebabkan oleh dampak negatif kemajuan teknologi, bencana alam dan konflik sosial (Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus,2015) Orangtua yang memiliki anak disabilitas intelektual memiliki kesehatan mental yang lebih buruk dari pada orangtua anak tanpa disabilitas intelektual (Totsika, Hastings, Emerson, Berridege, & Lancarster, 2011). Orangtua yang memiliki anak disabilitas intelektual memiliki beban ekonomi, psikologis dan sosial dalam merawat anaknya serta berpengaruh terhadap kualitas hidup (Isa dkk, 2013). Keluarga yang memiliki dan mengasuh anak dengan

permasalahan perkembangan, termasuk anak disabilitas intelektual memiliki kualitas hidup yang rendah (Gardiner & Iarocci, 2012).

Stres dalam kadar yang cukup akan berdampak positif terhadap individu yang mengalaminya tetapi stres yang terlalu berat dan dipersepsi negatif, dapat menimbulkan hal negatif terhadap individu tersebut. Apabila stres terjadi dalam waktu yang lama, stres dapat menjadi kronis (Sarafino, 2014). Stres terjadi apabila seorang individu merasa terancam dan tertekan. Bentuk reaksi yang akan muncul seperti meningkatnya sistem kerja syaraf parasimpatetik, nafas menderu, jantung berdetak kencang, keringat dingin dan munculnya emosi negatif. Bentuk respons tersebut merupakan respons otomatis tubuh ketika menghadapi situasi yang dianggap mengancam (Lazarus & Folkman, 1984). Jika kondisi tersebut terus terjadi setiap hari seperti menghadapi kecepatan teknologi, berita silih berganti, mengasuh anak, dengan waktu pekerjaan, tubuh akan terus berada pada kondisi siap siaga. Hal tersebut akan menimbulkan kelelahan, sulit berkonsentrasi, mudah marah dan dalam level yang lebih parah dapat menyebabkan

serangan jantung, bahkan kematian (Krantz, Whittaker, & Sheps, 2011). Orangtua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual mengalami stres dalam pengasuhan yang lebih besar jika dibandingkan dengan orangtua yang memiliki anak normal (Craig, 2016). Stres memiliki banyak efek terhadap kehidupan seseorang efek yang ditimbulkan tidak hanya secara fisik tetapi juga secara psikologis (Lazarus, 1999).

Stres pengasuhan menurut Abidin (Ahern, 2004) adalah sebagai kecemasan dan ketegangan yang melampaui batas dan secara langsung berhubungan dengan peran orangtua dan interaksi antara orangtua dengan anak. Model stres pengasuhan Abidin (Ahern, 2004) juga memberikan perumpamaan bahwa stres mendorong ke arah tidak berfungsinya pengasuhan orangtua terhadap anak, pada pokoknya menjelaskan ketidak sesuaian respons orangtua dalam menghadapi konflik dengan anak-anak mereka.

Hasil wawancara yang telah dilakukan di SLB Parmadi Putra pada tanggal 19 Maret 2019 terhadap empat orang ibu yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual, diperoleh bahwa ibu yang memiliki

anak dengan disabilitas intelektual sering merasa kelelahan dalam mengasuh anak, malas dalam beraktivitas, adanya rasa putus asa dalam mengasuh anak, merasa bersalah pada diri sendiri, adanya rasa malu karena mempunyai anak kebutuhan khusus. selain itu ibu juga mudah terpancing emosi, sering menangis sendiri, sulit dalam berkonsentrasi serta adanya reaksi fisik seperti mudah pusing, bahu terasa berat, asam lambung meningkat dan sulit dalam memulai untuk tidur. Selain itu ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual juga cenderung merasa rendah diri terhadap ibu - ibu yang memiliki anak normal serta adanya rasa bersalah yang muncul pada diri sendiri. Selain itu penelitian yang dilakukan Hamidah (2018) terbukti mindfulness dapat memberikan efek perubahan stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak dengan disabilitas ganda. Salah satu cara untuk mengatasi dan mengelola stres dan patologis yang spesifik untuk orangtua salah satunya mindfulness (Bogls & Restipo, 2014). Mindfulness merupakan kondisi dimana pikiran dalam keadaan yang fleksibel dan tidak dipengaruhi, individu menjadi

terbuka dan ingin tahu mengenai pengalaman saat ini, memiliki perspektif, dan selalu menyadari akan pilihan yang ada (Glodstein, 2015). Mindfulness juga dapat menimbulkan efek menurunkan stres (Synder dan Lopez, 2007 ; Mccay, et al., 2016 ; Gayner, et al., 2012). Reaksi dari stres dapat menimbulkan efek buruk pada kesehatan, seperti tekanan darah tinggi, jantung berdetak cepat, dan gangguan pada hati. Reaksi stres juga dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga lebih rentan terkena berbagai penyakit. Dengan mindfulness, seseorang diajarkan untuk dapat mengendalikan situasi yang membuat stres dengan meningkatkan kesadaran dan membuat pikiran untuk dapat menerima situasi saat ini (Synder, dan Lopez, 2007). Beberapa literatur menyatakan orangtua yang mempelajari keterampilan mindfulness mengalami penurunan stres pengasuhan (Bogels& Restifo, 2014; Neece, 2014; Singh et al, 2007). Selain itu penelitian yang dilakukan Hamidah (2018) terbukti mindfulness dapat memberikan efek perubahan stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak dengan disabilitas ganda. Salah satu cara untuk

mengatasi dan mengelola stres dan patologis yang spesifik untuk orangtua salah satunya mindfulness (Bogls & Restipo, 2014). Mindfulness merupakan kondisi dimana pikiran dalam keadaan yang fleksibel dan tidak dipengaruhi, individu menjadi terbuka dan ingin tahu mengenai pengalaman saat ini, memiliki perspektif, dan selalu menyadari akan pilihan yang ada (Glodstein, 2015). Mindfulness juga dapat menimbulkan efek menurunkan stres (Synder dan Lopez, 2007 ; Mccay, et al., 2016 ; Gayner, et al., 2012). Reaksi dari stres dapat menimbulkan efek buruk pada kesehatan, seperti tekanan darah tinggi, jantung berdetak cepat, dan gangguan pada hati. Reaksi stres juga dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga lebih rentan terkena berbagai penyakit. Dengan mindfulness, seseorang diajarkan untuk dapat mengendalikan situasi yang membuat stres dengan meningkatkan kesadaran dan membuat pikiran untuk dapat menerima situasi saat ini (Synder, dan Lopez, 2007) Mindfulness terbukti efektif untuk mengurangi stres psikologis bagi orangtua dan mahasiswa. Terapi mindfulness sejalan dengan prinsip meditasi dan

relaksasi (Bogls, Hellemans, Deursn, Romer & Meulen, 2014) terapi mindfulness berfokus pada apa yang sedang dialami dan mencoba untuk menikmati proses yang sedang dialami, alih-alih mengalihkan pikiran Mindfulness terbukti efektif untuk mengurangi stres psikologis bagi orangtua dan mahasiswa. Terapi mindfulness sejalan dengan prinsip meditasi dan relaksasi (Bogls, Hellemans, Deursn, Romer & Meulen, 2014) terapi mindfulness berfokus pada apa yang sedang dialami dan mencoba untuk menikmati proses yang sedang dialami, alih-alih mengalihkan pikiran kepada hal lain (Coatsworth, Duncan, Greenberg, & Nix, 2010). Metode mindfulness menggunakan serangkaian pelatihan yang di desain untuk melatih pikiran agar tetap fokus dan terbuka pada kondisi sehari-hari termasuk dalam kondisi penuh tekanan (Chielsa & Malinowski, 2011). Terapi mindfulness melatih individu agar tidak melakukan penilaian yang otomatis terhadap peristiwa yang sedang dialami. Penilaian otomatis akan membuat individu tidak melakukan penilaian secara objektif, sehingga koping yang dilakukan sering kali tidak tepat dan

berakibat koping menjadi tidak efektif (Corhorn & Millicic, 2016).

Berdasarkan uraian tersebut didapatkan kesimpulan bahwa stres pada ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual dapat diturunkan dengan mengubah persepsi terhadap stresor yang diterima, kemudian meningkatkan sumber daya pribadi sehingga akan lebih efektif dalam memilih koping. Salah satu cara agar dapat memiliki koping secara efektif adalah menghindari penilaian otomatis. Salah satu cara untuk meningkatkan sumber daya yang dimiliki adalah dengan menikmati proses yang dialami dan melepaskan diri dari penilaian otomatis atas stresor yang dihadapi. Mengingat terapi mindfulness telah digunakan untuk menurunkan stres pada orangtua terutama ibu, maka berdasarkan uraian sebelumnya peneliti tertarik melakukan penelitian untuk melihat apakah terapi mindfulness dapat menurunkan tingkat stres pada ibu yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji apakah ada pengaruh intervensi manajemen distres berbasis mindfulness untuk menurunkan stres pengasuhan pada orangtua dengan anak disabilitas

intelektual, selanjutnya manfaat dari penelitian ini Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan di bidang psikologi klinis, terkait intervensi manajemen distres berbasis mindfulness untuk menurunkan stres pengasuhan pada orangtua dengan anak disabilitas intelektual dan Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu keterampilan pengasuhan (keterampilan mindfulness) bagi ibu yang mendampingi tumbuh kembang anak dengan disabilitas intelektual.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain mixed method concurred embedded, yaitu pendekatan campuran dengan metode kuantitatif sebagai metode utama dan metode kualitatif sebagai metode pendukung. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai efektivitas intervensi serta pengalaman subjektif partisipan. objek penelitian terdiri dari empat orang ibu berusia 41–43 tahun yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual dan berada pada kategori stres pengasuhan sedang hingga tinggi berdasarkan hasil screening

menggunakan Parenting Stress Index–Short Form (PSI-SF). Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling. Variable pada penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu manajemen distress mindfulness dan variabel terikat stress pengasuhan. Instrumen penelitian ini menggunakan Parenting Stress Index – Short Form (PSI-SF) untuk mengukur tingkat stres pengasuhan, Skala Mindfulness untuk mengukur tingkat kesadaran penuh partisipan dan Pedoman wawancara dan observasi untuk memperoleh data kualitatif. Selanjutnya analisis data Data kuantitatif dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test karena jumlah sampel kecil dan tidak memenuhi asumsi normalitas. Data kualitatif dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi perubahan pengalaman subjektif partisipan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa Pelatihan manajemen stres berbasis Mindfulness efektif (MDBM) untuk menurunkan stres pada orangtua dengan anak disabilitas intelektual. Data ini diperoleh berdasarkan hasil analisis kuantitatif dan kualitatif yang

telah dilakukan. Hasil analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor stres pengasuhan yang sangat signifikan dari sebelum diberikan terapi (pretest), setelah diberikan terapi (posttest). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Hamidah (2018) terbukti Mindfulness dapat memberikan efek perubahan stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak dengan disabilitas ganda. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Hadika (2018) dengan judul ” Mindful Parenting dalam menurunkan beban psikologis pada ibu dengan anak cerebral pasly” pada penelitian ini di dapatkan bahwa program mindful parenting secara signifikan dapat menurunkan beban psikologis pada ibu dengan anak cerebral pasly.

Analisis juga dilakukan pada setiap aspek untuk menunjukkan perbedaan tingkat stres pengasuhan sebelum dan setelah diberikan terapi. Hasil penelitian di lapangan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada aspek The Parent Distress, The Parent-Child Dysfunctional Interaction, The Difficult Child. Penelitian Ardhani (2017) menunjukkan bahwa The Parent

Distress merupakan aspek stres pengasuhan yang paling signifikan mengalami perubahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dimana aspek The Parent Distress memiliki perubahan yang signifikan dengan mean lebih tinggi di bandingkan aspek lain. Hal ini disebabkan subjek dapat merasakan perubahan langsung dan sadar bahwa subjek tidak sendiri mengalami dan merasakan beratnya dalam mengasuh anak yang berkebutuhan khusus.

Selain itu, aspek The Parent-Child Dysfunctional Interaction memiliki perubahan yang signifikan dengan mean paling rendah, karena subjek masih berproses dengan dirinya terutama dalam hal mengasuh anak. Meskipun demikian subjek telah dapat merasakan perubahan dalam hal hubungan orang tua dengan anak yang lebih baik dari sebelumnya. Seluruh subjek bertekad untuk menerapkan lebih lanjut teknik-teknik yang telah di praktikkan selama proses terapi. Penelitian Ardhani (2017) juga menunjukkan The Parent-Child Dysfunctional Interaction merupakan aspek stres pengasuhan yang rendah.

Selain analisis kuantitatif, penelitian juga melengkapinya dengan analisis kualitatif untuk memperkuat hasil penelitian guna memperoleh gambaran yang mendalam terkait efektivitas perlakuan atau terapi yang telah diberikan kepada subjek. Beragam pengalaman selama mengasuh anak telah dilalui oleh subjek, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan.

Kondisi anak dengan disabilitas intelektual membuat subjek kurang mampu menerima, merasa terbebani, tertekan, muncul perasaan bersalah pada diri, cemas, khawatir, kelelahan secara fisik, kesehatan terganggu, kualitas tidur terganggu, stres, kurang percaya dalam menjalani interaksi sosial. Sesuai dengan pendapat Isa dkk.(2013) yang menjelaskan Orangtua yang memiliki anak disabilitas intelektual memiliki beban ekonomi, psikologis dan sosial dalam merawat anaknya serta berpengaruh terhadap kualitas hidup. Selain itu Jenis kelamin terbukti berpengaruh dalam proses pengasuhan anak yang mengalami disabilitas intelektual, ibu cenderung mengalami stres dan tingkat kecemasan yang tinggi (Norlin

& Broberg, 2013; Seymour, Wood, Giallo, & Jellet, 2013).

Beberapa temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman dalam mengasuh anak dengan disabilitas intelektual berdampak besar pada pertumbuhan psikologis subjek, seperti merasa tidak berdaya dalam menerima kondisi anak sehingga berpengaruh dalam fungsi pengasuhan. Selain itu perasaan rasa bersalah terhadap diri sendiri sering dirasakan masing-masing subjek. Para peserta juga sering merasakan emosi negatif, memiliki kecemasan pada masa depan anak dan merasakan sakit pada fisik. Para peserta sering merasa tidak memiliki dukungan sosial dalam mengasuh anak baik itu dari pasangan ataupun keluarga, sehingga sering muncul perasaan sedih dan merasa sendiri. Selain itu adanya perasaan khawatir terhadap kemandirian anak, karena anak belum mampu melakukan segala sesuatu dengan sendiri, sehingga memiliki ketergantungan yang kuat terhadap orangtua. Beberapa kondisi tersebut menyebabkan subjek merasa menanggung beban akibatnya subjek mengalami stres pengasuhan. Kondisi ini diperkuat dengan pendapat dari Rickard (2000) yang menyatakan

bahwa pengalaman-pengalaman, aktivitas, perasaan, pikiran, harga diri dan kesehatan fisik yang terganggu merupakan komponen dari proses stres pengasuhan.

Berdasarkan data yang ditemukan, dapat diketahui bahwa keempat subjek dalam penelitian ini mengalami stres pengasuhan sehingga memunculkan reaksi psikologis, fisiologis, maupun perilaku dalam upaya adaptasi (Ketelaar et al., 2008; Krstic & Oros, 2012). Kondisi stres yang dialami subjek dapat dilihat dari beberapa aspek stres pengasuhan menurut Abidin (1995) yaitu : a) Parent Distres yang berkaitan dengan pengalaman stres orangtua dalam pengasuhan anak serta perasaan personal yang timbul setelah kehadiran anak. b) Parent-Child Dysfunctional Interaction dimana adanya karakteristik anak yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan orangtua sehingga lebih besar dapat menyebabkan penolakan orangtua. c) The Difficult Child yaitu berupa anak lebih banyak permintaan terhadap orangtua berupa perhatian dan bantuan, umumnya anak-anak sulit melakukan segala sesuatu secara mandiri dan mengalami hambatan dalam perkembangannya.

Pada penelitian ini, subjek diajak untuk dapat mengasah keterampilan koping terhadap stres dengan berlatih Mindfulness dan menerapkannya dalam situasi pengasuhan. Selama berlatih peserta mengalami perubahan self awareness seiring meningkatnya keterampilan mengamati keadaan diri, seperti yang diungkapkan Baer, Smith, & Allen (2004) praktik Mindfulness dapat meningkatkan keterampilan observasi, dapat mengenali sensasi, keadaan kognisi dan emosi dengan lebih baik, serta meningkatkan keterampilan untuk merespons situasi-situasi yang dihadapi. Selama pelatihan berlangsung peserta berlatih mengamati dengan penuh perhatian dan menyadari sensasi fisik, emosi, pikiran dan kecenderungan tindakan yang meningkatkan self-awareness dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk situasi pengasuhan yang stressful. Adapun sesi dalam Mindfulness therapy yaitu; a) Mindfulness makan; b) Mindfulness napas; c) Mindfulness body scan; d) Mindfulness ke bersyukur; e) Mindfulness duduk; f) Mindfulness cinta, kebaikan, pemaafan.

Pada sesi “ Mindfulness makan”, subjek diajak untuk melatih

konsentrasi dan sadar pada kegiatan makan yang sedang dilakukan. Masing-masing subjek merasakan kenyamanan pada saat sedang makan, karena dapat menikmati aroma makanan dan menikmati proses pada saat sedang makan. Hal ini sesuai dengan pendapat Kabat-zinn dkk.(2009) mengatakan bahwa mindfulness makan dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi karena selama berlatih individu berfokus pada proses makan, dimulai dari menyadari bentuk, warna, aroma makanan kemudian mulai memasukan makanan dalam mulut, mengunyah perlahan hingga menelan, individu melakukan mindfulness makan akan lebih menyadari rasa dan proses makan dirasakan.

Pada sesi “ Mindfulness napas, membantu subjek untuk menenangkan tubuh dan pikiran sehingga dapat melihat sesuatu lebih jelas dan jernih. Masing- masing subjek tubuhnya merasa rileks, kepala terasa ringan dan badannya terasa lebih segar serta dapat berfikir secara jernih. Temuan ini sesuai dengan pendapat Kabat Zinn (1990) menyebutkan bahwa latihan napas secara Mindfulness dapat membantu

individu untuk menenangkan tubuh dan pikiran sehingga dapat melihat sesuatu lebih jelas dan jernih, sehingga memungkinkan untuk melihat dari sudut pandang yang lebih luas dan dapat melakukan pemecahan masalah lebih kreatif.

Sesi “ Mindfulness body scan “ dalam sesi ini beberapa subjek dapat menyadari bagian tubuh yang terasa pegal-pegal dan sakit, kondisi ini sejalan dengan pendapat yang Kabat-Zinn dkk.(2009) yang mengatakan bahwa mindfulness body scan mengajak individu untuk merasakan sensasi yang terjadi pada tubuh, menyadari saraf somatik sehingga individu mengetahui kondisi sakit yang dirasakan.

Sesi “Mindfulness ke bersyukur”. Dalam sesi ini, semua subjek merasakan manfaatnya, dimana subjek mampu memunculkan rasa syukur dalam diri sehingga subjek perlahan dapat menerima kondisi yang terjadi pada anak. proses ini berdampak pada pemikiran subjek dimana keempat subjek dapat menyadari kondisi yang terjadi pada anak sehingga dapat melihat kelebihan- kelebihan yang dimiliki anak. Kondisi ini menunjukkan adanya perubahan pada aspek stres

pengasuhan menurut Abidin (1995) yaitu the parent distress.

Sesi “Mindfulness duduk” semua subjek dapat menikmati suasana yang berada pada lingkungan, sehingga muncul rasa ketenangan, kenyamanan dalam diri subjek. Hal ini juga berdampak pada kondisi subjek, subjek merasa menjadi lebih sabar dan tenang pada saat berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Kabat-Zinn (1990) yang mengatakan bahwa dalam mindfulness duduk membantu individu menikmati setiap momen dalam hidup dengan damai dan tenang, penuh kekuatan dan pengetahuan diri, sehingga mampu menjaga kesadaran, kestabilan dan perspektif yang baik.

Sesi “Mindfulness cinta, kebaikan, pemaafan.” Pada sesi ini beberapa subjek merasakan adanya rasa bersalah karena selama ini selalu merasa tidak terima memiliki anak dengan disabilitas intelektual sehingga sering menyalahkan diri sendiri, namun setelah melakukan sesi ini pikiran subjek menjadi terbuka sehingga bisa menerima kondisi yang terjadi dan tidak menyalahkan keadaan. Hal ini sesuai dengan

Penelitian yang dilakukan oleh Kemper, Powell, Helms dan Shapiro (2015) menyebutkan bahwa individu yang melakukan latihan cinta kasih memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tidak mempraktikkan latihan cinta kasih. Pada latihan Mindfulness cinta kasih peserta mengatakan bahwa latihan ini membuat kembali untuk lebih mencintai diri sendiri karena telah berusaha selama ini dalam merawat dan mengasuh anak semaksimal mungkin. Sehingga peserta menjadi lebih memaafkan diri sendiri dan tidak lagi menyalakan diri sendiri. pikiran peserta juga menjadi rileks dan nyaman karena merasa damai.

Keempat subjek dapat merasakan perasaan yang tenang, ikhlas, damai, menerima kondisi yang terjadi pada anak sehingga muncul perasaan bersyukur karena mendapatkan titipan anak dengan disabilitas intelektual. Keempat subjek juga lebih bisa memaafkan diri sendiri dan tidak lagi menyalahkan diri. Synder.ddk (2007) mengungkapkan bahwa dengan mindfulness, seseorang diajarkan untuk dapat mengendalikan situasi yang membuat stres dengan meningkatkan

kesadaran dan membuat pikiran untuk dapat menerima situasi saat ini.

Jika dilihat berdasarkan skor stres pengasuhan melalui skala stres pengasuhan, maka tingkat stres pengasuhan subjek dapat dibagi menjadi kategori rendah, sedang dan tinggi. Perubahan yang signifikan terjadi pada subjek FY dimana sebelum di berikan pelatihan subjek FY memiliki skor stres pengasuhan dalam kategori tinggi dan setelah diberikan pelatihan menjadi skor dengan kategori rendah. Hal ini terjadi karena selama proses pelatihan berlangsung subjek FY menunjukkan keseriusan dan motivasi yang besar dalam mengikuti semua pelatihan dari awal pertemuan hingga akhir.

Data hasil yang dicapai melalui sesi mindfulness therapy didukung dengan hasil manipulation check sebagai analisis tambahan untuk memberikan gambaran kondisi yang atau pencapaian subjek setelah terapi. Subjek dapat mencapai kondisi yang mindfulness sehingga dapat membuatnya dapat menyadari, memahami diri lebih baik lagi, meliputi perasaan, pikiran, perilaku, serta reaksi tubuh atau sensasi fisik melalui serangkaian proses dalam 5 sesi mindfulness.

Beberapa kondisi yang dicapai oleh keempat subjek menunjukkan bahwa mindfulness therapy dapat membuat subjek lebih dapat menyadari kondisi yang terjadi pada diri, subjek dapat fokus dan terbuka pada kondisi yang terjadi pada anak sehingga muncul perasaan penerimaan terhadap kondisi yang terjadi pada anak. kondisi ini didukung dengan pendapat dari Chielsa & Malinowski (2011) yang menyatakan Metode mindfulness menggunakan serangkaian pelatihan yang di desain untuk melatih pikiran agar tetap fokus dan terbuka pada kondisi sehari-hari termasuk dalam kondisi penuh tekanan.

Melalui terapi ini, kelima subjek juga mampu menunjukkan adanya aspek- aspek positif yang berkembang di dalam dirinya. Subjek mendapatkan pemahaman yang lebih luas terkait dengan stres pengasuhan khususnya pada orangtua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual. Selain itu subjek juga menyadari menjadi memiliki semangat dan motivasi dalam mengasuh anak, subjek menjadi memiliki kepercayaan diri dan tidak lagi menyalahkan diri sendiri. Subjek juga mampu mengungkapkan beban perasaannya

dan kebutuhannya yang selama ini direpress, sehingga mempengaruhi komunikasi dan interaksi serta pengasuhan terhadap anak menjadi lebih baik. Beberapa kondisi ini menunjukkan bahwa mindfulness therapy yang merupakan pendekatan transpersonal, tidak hanya mampu menurunkan stress pengasuhan, namun juga dapat meningkatkan aspek- aspek positif dalam diri untuk mencapai kondisi yang seimbang. Temuan ini sesuai dengan pendapat dari Efeendi (2006) yang menyatakan bahwa psikoterapi transpersonal dapat meningkatkan kesadaran yang dapat mengungkapkan kekuatan atau kemampuan dalam diri individu sehingga dapat membantu untuk mencapai harmoni atau keseimbangan dalam diri.

Serangkaian proses atau sesi dalam mindfulness therapy dapat membuat subjek berproses dengan yang terjadi pada saat kondisi yang tidak menyenangkan saat mengasuh anak, sehingga dapat mencapai kondisi sadar dan menerima. Proses sadar dan menerima membuat subjek memahami emosi-emosi dalam diri yang muncul, sehingga subjek dapat mengontrol dan mampu memahami pola interaksi yang terjalin saat

mengasuh anak yang termanifestasi ke dalam bentuk perilaku subjek dalam merespons sesuatu. Pada kondisi ini, tingkat stres dapat menurun. Keempat subjek juga mampu memunculkan rasa syukur dalam diri kepada Tuhan, sehingga dapat menerima kondisi yang terjadi pada anak.

Perubahan yang dialami Peserta dalam penelitian ini adalah dikarenakan adanya proses refleksi melalui sharing dalam setting kelompok. Subjek dapat lebih mengenali diri secara sadar dan mampu untuk menceritakan atau berbagi pengalaman serta perasaan tersebut. Proses katarsis melalui sharing dapat membantu seseorang untuk melepaskan emosi negatif dan mengurangi stres sehingga menenangkan pikiran (Adibah dan Zakaria, 2015). Sharing yang dilakukan dalam setting kelompok membuat subjek mendapatkan dukungan kelompok atau sosial dari sesama orangtua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual. Johnson dan Johnson (2011) mengungkapkan bahwa pendekatan kelompok lebih menguntungkan dibandingkan individual karena terjadinya proses katarsis bersama.

Keberhasilan terapi ini dalam menurunkan stres pengasuhan juga didukung oleh beberapa faktor, diantaranya; a) motivasi dan komitmen subjek untuk mengikuti serangkaian terapi dari awal hingga akhir sehingga dapat berperan aktif dan terbuka selama sesi terapi; b) kompetensi terapis yang sudah berpengalaman dalam memberikan *mindfulness therapy*; c) modul penelitian yang sudah tervalidasi; d) adanya kesamaan latar belakang permasalahan membuat subjek tidak merasa sendiri dan mendapat dukungan satu sama lain.

Penelitian ini juga memiliki kelemahan atau keterbatasan dalam proses yaitu: a) jumlah sampel yang terbatas, sehingga tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembandingan untuk menguji efektivitas terapi pada kelompok orangtua dengan anak disabilitas intelektual; b) pelaksanaan terapi yang dilakukan hanya 1 kali tatap muka dan dilanjutkan dengan menggunakan daring sehingga efektivitas terapi dirasa kurang maksimal.

E. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pelatihan distres berbasis mindfulness (MDBM) untuk menurunkan stres pengasuhan pada Orangtua dengan anak disabilitas intelektual. Berdasarkan analisis kuantitatif menggunakan statistic nonparametric yang menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh hasil adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan pelatihan distres berbasis mindfulness (MDBM). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan distres berbasis mindfulness dapat menurunkan stres pengasuhan pada subjek penelitian. Pelatihan manajemen distres berbasis mindfulness (MDBM) juga mampu menurunkan setiap aspek stres pengasuhan, yaitu The Parent Distress, The Parent-Child Dysfunctional Interaction, The Difficult Child.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R. (1990). Introduction to the special issue: The stresses of parenting. *Journal of clinical child psychology*, 19(4), 298-301. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1904_1
- Abidin, R. R. (1992). The Determinants of Parenting Behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21 (4), 407-412. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12
- Abidin, R. R. (1995). The parenting stress index professional manual. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources.
- Abedin, A., & Molaie, A.(2010). The effectiveness of Group Movie Therapy (GMT) on parental stress reduction in mothers of children with mild mental retardation in Tehran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, (5), 988-993. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.223>
- Adibah, M. & Zakaria, M. (2015). The efficacy of expressive arts therapy The creation of catharsis in counselling. *Mediterranean Journal of Social Science*,(6) , 289-306. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n6s1p298>
- Adolescents ' Behavior and Parental Stress. Mindfulness, (Attwood 2008). <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0321-3>
- Adolescents ' Behavior and Parental Stress. Mindfulness, (Attwood 2008). <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0321-3>
- Ahsyari, E. R. N. (2015). Kelelahan Emosional dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent (Studi Kasus Single Parent di Kabupaten Paser). *Psikoborneo*, 2(3).
- Aldwin, C. M. (2007). Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective (Second Edi). *The Guilford Press*.

- <https://doi.org/10.1097/00005053-199604000-00018>
- Alaee, N., Shahboulaghi, F. M., Khankeh, H., & Kermanshahi, S. M. K. (2015). Psychosocial challenges for parents of children with cerebral palsy: A qualitative study. *Journal of Child and Family Studies*, 24(7), 2147-2154. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0016-3>
- Anclair, M., & Hiltunen, A. J. (2014). Cognitive behavioral therapy for stress-related problems: two single-case studies of parents of children with disabilities. *Clinical Case Studies*, 13(6), 472-486. <https://doi.org/10.1177/1534650114522090>
- Anthony, L. G., Anthony, B. J., Glanville, D. N., Naiman, D. Q., Waanders, C., & Shaffer, S. (2005). The relationships between parenting stress, parenting behaviour and preschoolers' social competence and behaviour problems in the classroom. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 14(2), 133-154. <https://doi.org/10.1002/icd.385>
- Ardani, & Ardi, T. (2013). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Bandung: Karya Putra Darwati
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour research and therapy*, 44(12), 1849-1858. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.007>
- Aspinwall, L. G. (2001). Dealing with adversity: Self-regulation, coping, adaptation, and health. In A. Tesser and N. Schwarz (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Intraindividual processes* (pp. 591-614). Malden, MA: Blackwell.. <https://doi.org/10.1002/9780470998519.ch27>
- Azwar, S. (1999). *Pengantar psikologi inteligensi (Cetakan II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Sikap dan Perilaku*. Dalam: *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, (2), 3-22.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: *The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*. *Assessment*, 11(3), 191- 206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Baker, B. L., McIntyre, L. L., Blacher, J., Crnic, K., Edelbrock, C., & Low, C. (2003). Pre-school children with and without developmental delay: behaviour problems and parenting stress over time. *Journal of intellectual disability research*, 47(4-5), 217-230. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2788.2003.00484.x>
- Badan Pusat Statistik, D. (2017). *Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dalam Angka*. Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C., & Lehrer, D. (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. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9836-9>

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Bernstein, N. R. (1990). *Mothers of the retarded*. In *Women's Progress* (pp. 117-129). Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0855-1_9
- Bränström, R., Kvillemo, P., Brandberg, Y., & Moskowitz, J. T. (2010). Self-report mindfulness as a mediator of psychological well-being in a stress reduction intervention for cancer patients-A randomized study. *Annals of behavioral medicine*, 39(2), 151-161. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9168-6>
- Burke, M. M., & Hodapp, R. M. (2014). Relating stress of mothers of children with developmental disabilities to family-school partnerships. *Mental Retardation*, 52(1), 13-23. <https://doi.org/10.1352/1934-9556.52.1.13>
- 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>
- Bögels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindfulness in behavioral health. Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. New York, NY, US: Springer Science+Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7406-7>
- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536-551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>
- Brown, N. W. (2005). *Psychoeducational groups: Process and practice*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203507056>
- Brown, K. W., Weinstein, N., & Creswell, J. D. (2012). Trait mindfulness modulates neuroendocrine and affective responses to social evaluative threat. *Psychoneuroendocrinology*, 37(12), 2037-2041. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.04.003>
- Broussard, C. A., Joseph, A. L., & Thompson, M. (2012). Stressors and coping strategies used by single mothers living in poverty. *Affilia*, 27(2), 190-204. <https://doi.org/10.1177/0886109912443884>
- Brown, L. S. (2018). *Feminist therapy*. American Psychological Association.
- 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>
- Brook, U., & Boaz, M. (2005). Attention deficit and hyperactivity disorder/learning disabilities (ADHD/LD): parental characterization and perception. *Patient Education and counseling*, 57(1), 96-100. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2004.03.018>
- Brooks, J. B. (2013). *The process of parenting* (9th ed). New York: McGraw-Hill.
- Boyce, G. C., Behl, D., Mortensen, L., & Akers, J. (1991). Child characteristics, family demographics and family processes: Their effects on the stress experienced by families of children with disabilities. *Counselling Psychology Quarterly*, 4(4), 273-288. <https://doi.org/10.1080/09515079108254436>
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: are they all the same. *Journal of clinical psychology*, 67(4), 404-424. <https://doi.org/10.1002/jclp.20776>
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(5), 593-600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
- Craig, F., Felicia, F., Giacomo, A. De, Margari, L., Frolli, A., Conson, M., ... Margari, F. (2016). Parenting stress among parents of children with Neurodevelopmental Disorders. *Psychiatry Research*, 242, 121-129. <http://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.05.016>
- Corthorn, C., & Milicic, N. (2016). Mindfulness and parenting: A correlational study of non-meditating mothers of preschool children. *Journal of Child and Family Studies*, 25(5), 1672-1683.
- Cohen, L., Manion, L., Morrison, K., & Wyse, D. (2010). *A guide to teaching practice*. Routledge.
- Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday Stresses and Parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting Volume 5 Practical Issues in Parenting* (second ed, Vol. 5, pp. 243-267). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Crane, R. (2009). *Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203882344>
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of child and family studies*, 19(2), 203-217.

- <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9304-8>
- Damon, W., Lerner, R. M., & Eisenberg, N. (Eds.). (2006). *Handbook of child psychology, social, emotional, and personality development*. John Wiley & Sons.
- Dardas, L. A., & Ahmad, M. M. (2013). Psychometric properties of the Parenting Stress Index with parents of children with autistic disorder. *Journal of Intellectual Disability Research*, 58(6), 560-571.
<https://doi.org/10.1111/jir.12053>
- Deater-Deckard, K. D. (2004). *Parenting stress*. New Haven: Yale University Press.
<https://doi.org/10.12987/yale/9780300103939.001.0001>
- DEWI, R. P., & Retnowati, S. (2012). *Pengaruh Pelatihan Manajemen Distres Berbasis Mindfulness (MDBM) Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Pada Orang Dengan HIV AIDS (ODHA)* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada)
- Diwan, S., Chovatiya, H., & Diwan, J. (2011). Depression and quality of life in mothers of children with cerebral palsy. *NJIRM*, 35(15.53), 81-90.
- Duis, S. S., Summers, M., & Summers, C. R. (1997). Parent versus child stress in diverse family types : An ecological approach. *Topics in Early Childhood Special Education*, 17(1).
<https://doi.org/10.1177/027112149701700107>
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *An integrative approach to psychopathology. Essentials of Abnormal Psychology*, 33-72.
- DSM V - TR . (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (DSM V- TR)* . Washington DC : American Psychiatric Association
- Eisenberg, N., Damon, W., & Lerner, R. M. (Eds.). (2006). *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (6th ed.). John Wiley & Sons Inc
- Ello, L. M., & Donovan, S. J. (2005). Assessment of the relationship between parenting stress and a child's ability to functionally communicate. *Research on Social Work Practice*, 15(6), 531-544.
<https://doi.org/10.1177/1049731505278928>
- Ergun, S., & Ertem, G. (2012). Difficulties of mother living with mentally disabled children. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 62, 776- 780
- Efeendi, T. (2006). *Meraih Sukses dengan pencerahan diri*. Jakarta : PT Elexmedia Komputindo
- Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour research and therapy*, 48(10), 1002-1011.

- <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.006>
- Fielding, L. E. (2009). *A Clinician's Guide To Integrating Mindfulness Into Evidence Based Practice: A Commo Elements Approach*. San Fransisco: Proquest.
- Vassi, I., Veltsista, A., & Bakoula, C. (2009). *Parenting Practices and Child Mental Health Outcomes*. In P. H. Krause & T. M. Dauley (Eds.), *Handbook of Parenting: Styles, Stresses, and Strategies* (pp. 1-13). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Gardiner, E., & Iarocci, G. (2012). Unhappy (and happy) in their own way: A developmental psychopathology perspective on quality of life for families living with developmental disability with and without autism. *Research in developmental disabilities*, 33(6), 2177-2192. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.06.014>
- Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willet, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: a Buddhist psychological model. *Mindfulness*, 2, 154-166. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0054-5>
- Granath, J., Ingvarsson, S., von Thiele, U., & Lundberg, U. (2006). Stress management: a randomized study of cognitive behavioural therapy and yoga. *Cognitive behaviour therapy*, 35(1), 3-10. <https://doi.org/10.1080/16506070500401292>
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. K. (2005). Anxiety disorders: Befriending fear. *Mindfulness and psychotherapy*, 152-172.
- Goldstein, E. (2015). *Uncovering happiness: Overcoming depression with mindfulness and self-compassion*. Simon and Schuster.
- Hallahan, D.P., & Kauffman, J.M. (2006). *Exceptional children: An introduction to special education* (10th ed.) Boston: Pearson
- HARDIKA, I. R., & Retnowati, S. (2018). *Pengaruh Program" Mindful Parenting" dalam menurunkan Beban Psikologis pada Ibu dengan Anak Cerebral Palsy* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- HAMIDAH, N., & Retnowati, S. (2018). *Program Mindful Parenting untuk Menurunkan Stres Pengasuhan pada Orangtua Tunggal yang Memiliki Anak dengan Disabilitas Ganda* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Handayani, H. (2019). *Mindfulness sebagai moderator pada hubungan religiusitas dengan stress* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Hidayati, F. (2012). *Pengaruh Pelatihan" Pengasuhan Ibu Cerdas" Terhadap Stres Pengasuhan Pada Ibu dari Anak Autis*. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 10(1).

<https://doi.org/10.18860/psi.v10i1.6359>

Hoghugh, M. S., & Long, N. (Eds.). (2004). *Handbook of parenting: theory and research for practice*. Sage.

Relationship of cognitive and somatic components of anxiety to patient preference for different relaxation techniques. *Mind Body Medicine*, 2, 101-109.

Hashim, A. Endut. (2015). *Stress, Roles And Responssibilities Of Single Mothers In Malaysia*. Owned by the authors, published by EDP Sciences.

Isa, S. N. I., Aziz, A. A., Ab Rahman, A., Ibrahim, M. I., Ibrahim, W. P. W., Mohamad, N., ... & Van Rostenberghe, H. (2013). The impact of children with disabilities on parent health-related quality of life and family functioning in Kelantan and its associated factors. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 34(4), 262-268. <https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e318287cdf>

Johnson, D. W. & Johnson, F.D. (2011). *Joining together: group therapy and eating behaviors of female adolescents*. California : Umi Disertation Publishing

Kemkes RI. (2014). *Penyandang Disabilitas Anak*. Infodatin : Pusat Informasi Kementrian Kesehatan RI. http://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin_disabilitas.pdf

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.

Kabat-Zinn, J., Chapman, A., & Salmon, P. (1997).