

Efek Program “*Mindful Parenting*” terhadap Perubahan Stres Pengasuhan Orang Tua Tunggal yang Memiliki Anak dengan Disabilitas Ganda

Nurhamidah¹ & Sofia Retnowati²

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract. Distress in parenting can cause parent’s emotional reactions, perceptual bias, and influence negative parenting behavior. The purpose of this study was to determine the effect of Mindful Parenting Program on changes in parenting stress of a single parent who raised child with multiple disabilities. Single subject design was used in this study considering the unique characteristics of individual participant. Data were obtained using stress parenting scale, mindful parenting scale, daily self-report, observation, and interview. The results showed that effect the program on changes in parenting stress of a single parent who raised child with multiple disabilities emerged temporarily. The participant experienced temporary increase in mindful parenting skills which changed participant’s awareness of physical sensation, emotions, thoughts, and parenting behavior related with the changes in parenting stress. Further research was needed.

Keywords: mindful parenting program; parenting; parenting stress

Abstrak. *Distress* dalam mengasuh anak dapat memunculkan reaksi emosional, bias persepsi, dan memengaruhi perilaku pengasuhan negatif orang tua. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek Program *Mindful Parenting* terhadap perubahan stres pengasuhan orang tua tunggal dalam mengasuh anak dengan disabilitas ganda. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah satu orang. *Single subject design* digunakan dalam penelitian ini dengan mempertimbangkan karakteristik keunikan individual partisipan. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala stres pengasuhan, skala *mindful parenting*, *daily self-report*, observasi, dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan efek Program *Mindful Parenting* terhadap perubahan sementara stres pengasuhan partisipan dalam mengasuh anak dengan disabilitas ganda. Keterampilan *mindfulness* orang tua dalam mengasuh anak mengalami peningkatan sementara yang mengubah kesadaran partisipan terhadap sensasi fisik, emosi, pikiran, dan perilaku pengasuhan yang berkaitan dengan perubahan stres pengasuhan. Diperlukan penelitian lebih lanjut.

Kata kunci: pengasuhan; program mindful parenting; stres pengasuhan

Prevalensi jumlah penyandang disabilitas terbanyak di Indonesia adalah penyandang yang lebih dari satu jenis keterbatasan. Data

tersebut berdasarkan data SUSENAS tahun 2012. Selain itu, sebaran persentase penyandang disabilitas di Provinsi D. I. Yogyakarta sebesar 3,89% (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Data yang dikumpulkan oleh Dinas Sosial D. I. Yogyakarta menunjukkan jumlah

¹Korespondensi dapat dilakukan melalui: nur.hamidah@ugm.ac.id

² Atau melalui sofi_53@ugm.ac.id

penyandang disabilitas ganda tahun 2013 sebanyak 1.453 orang, tahun 2014 sebanyak 1.384 orang, tahun 2015 sebanyak 1.297 orang, dan tahun 2016 sebanyak 1.796 orang (Badan Pusat Statistik, 2017). Data-data tersebut menunjukkan banyaknya penyandang disabilitas di D.I. Yogyakarta. Istilah disabilitas yang digunakan dalam penelitian ini merupakan salah satu dari sekian banyak istilah yang menggambarkan kebutuhan khusus individu. Desiningrum (2016) mendefinisikan anak dengan disabilitas ganda sebagai anak berkebutuhan khusus yang memiliki dua atau lebih kelainan atau gangguan dalam segi jasmani, keindraan, mental, sosial, dan emosi.

Keberadaan anak dengan disabilitas dalam keluarga dapat menjadi sumber stres tersendiri. Literatur menyatakan kerentanan orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas terhadap stres (Dardas & Ahmad, 2013; Kabat-zinn, 1990). Beberapa faktor yang berkontribusi dalam meningkatkan stres pengasuhan orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas, yaitu kurangnya fungsi intelektual, keterbatasan fisik, rendahnya keterampilan rawat diri, dan keterbatasan keterampilan sosial anak (Lessenberry & Rehfeldt, 2004), diperlukannya tenaga, waktu, dan biaya tambahan untuk memberikan layanan yang dibutuhkan anak, keinginan untuk memberikan yang terbaik, kekhawatiran akan masa depan anak, serta ketidakmampuan untuk mempertahankan keadaan yang positif (Barlow, Powell, Gilchrist, & Fotiadou, 2008).

Stres pengasuhan juga rentan dialami oleh keluarga dengan orang tua tunggal. Peran sebagai orang tua tunggal dan kehadiran anak dengan disabilitas dalam keluarga menjadi tantangan tersendiri dalam proses pengasuhan yang rentan *distress*. Di satu sisi, orang tua tunggal menghadapi perasaan kesepian, tanpa adanya pasangan yang dapat diajak berbagi

tanggung jawab dan beban pengasuhan (Duis, Summers, & Summers, 1997; Kotwal & Prabhakar, 2009), seperti permasalahan ekonomi, kesulitan dalam membagi waktu untuk pekerjaan dan mengasuh anak, serta isolasi sosial (Septiningsih & Cahyanti, 2014).

Orang tua yang mengalami stres pengasuhan rentan memiliki bias persepsi dalam menilai perilaku anak, reaktif dalam merespon anak, dan menunjukkan kecenderungan perilaku yang agresif. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada orang tua tunggal yang memiliki anak dengan disabilitas ganda, terdapat beberapa tantangan pengasuhan yang dialami orang tua, seperti kesulitan finansial, keterbatasan waktu berinteraksi dengan anak, kekhawatiran akan masa depan anak, serta perilaku anak yang kurang sesuai dengan keinginan orang tua cenderung memicu reaksi emosional seperti kesal, jengkel, marah, dan kecenderungan meninggikan suara pada anak, melempar barang ke dinding, serta perilaku pasrah kepada Tuhan. Bögels, Lehtonen, & Restifo (2010) menyatakan ketika berada dalam situasi stres, orang tua menunjukkan respon *fight*, *flight*, atau *freeze* yang mengarah pada respons menolak, reaktif, dan kurang hangat pada anak-anak, karena stres dapat memicu emosi negatif orang tua dan mengurangi kepekaan orang tua pada anak, hingga memicu perilaku pengasuhan yang kasar.

Beberapa literatur menyatakan orang tua yang mempelajari keterampilan *mindfulness* mengalami penurunan stres pengasuhan (Bögels & Restifo, 2014; Neece, 2014; Singh *et al*, 2007). Sejalan dengan pendapat ini, Lunsky, Robinson, Reid, & Palucka (2015) menyatakan intervensi 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 (Bögels *et al.*, 2010; Bögels & Restifo, 2014), serta lebih puas dengan pengasuhan yang dilakukan dan lebih banyak berinteraksi dengan anak (Singh *et al.*, 2007). Salah satu intervensi berbasis *mindfulness* dalam konteks pengasuhan adalah *mindful parenting* (Bögels & Restifo, 2014), yang berfokus pada relasi orang tua-anak (Bazzano *et al.*, 2013). *Mindful parenting* didefinisikan sebagai proses kreatif berkelanjutan yang melibatkan kesadaran tanpa penilaian yang dilakukan dengan sengaja sebaik mungkin setiap waktu. (Bögels & Restifo, 2014). Konsep utama *mindful parenting* yang dikembangkan oleh Bögels & Restifo tahun 2014, yakni (a) kesadaran yang lebih besar pada dunia, perasaan, dan kebutuhan anak yang unik, (b) kemampuan yang lebih besar untuk hadir dan mendengarkan dengan penuh perhatian, (c) menyadari dan menerima apapun di setiap saat, baik menyenangkan ataupun tidak menyenangkan, dan (d) menyadari impuls reaktif pada diri dan belajar untuk merespon secara tepat dengan kejernihan dan kebaikan hati (Rinaldi, 2017).

Program *Mindful Parenting* mengajarkan berbagai teknik *mindfulness* yang dapat dipraktikkan orang tua sebelum merespons perilaku anak, yang menurunkan reaktivitas orang tua (Bögels *et al.*, 2010; Bögels & Restifo, 2014) dan menunjukkan perilaku pengasuhan yang lebih tenang dan konsisten (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009). Melalui *mindful parenting*, orang tua belajar menerapkan keterampilan *mindfulness* pada dirinya sendiri dan menerapkannya dalam pengalaman pengasuhan dengan anak (Bögels & Restifo, 2014). *Mindful parenting* menjadi potensi sumber daya psikologis yang dapat digunakan orang tua dalam menghadapi stres dan menunjukkan proses koping yang lebih adaptif (Duncan *et al.*, 2009). Orang tua yang *mindful* dapat melihat perilaku anak tanpa *judgment*, mengambil jarak dengan emosi negatif yang mengurangi reaksi emosional maladaptif, dan mampu tetap tenang dalam merespon situasi pengasuhan (Kabat-zinn & Kabat-zinn, 1997). Orang tua dapat lebih menyadari pengalamannya mengasuh anak, memutus siklus afek negatif dalam bias pengasuhan, menumbuhkan afek positif dalam interaksi orang tua-anak (Duncan *et al.*, 2009). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efek Program *Mindful Parenting* terhadap stres pengasuhan orang tua. Adapun hipotesis penelitian ini adalah terdapat efek Program *Mindful Parenting* terhadap stres pengasuhan orang tua tunggal yang memiliki anak dengan disabilitas ganda.

Metode

Partisipan penelitian

Kriteria partisipan dalam penelitian ini yakni ibu tunggal yang memiliki anak dengan disabilitas ganda, berdomisili di Yogyakarta, dan bersedia berpartisipasi dalam proses penelitian yang ditunjukkan dengan kesediannya mengisi lembar *informed consent*. Penelitian ini melibatkan seorang ibu tunggal berusia 50 tahun yang mengalami stres mengasuh anak dengan disabilitas ganda (fisik dan intelektual). Anak kedua partisipan berusia 16 tahun dan memiliki tubuh yang pendek dengan adanya riwayat *hydrocephalus* saat kanak-kanak dan didiagnosis dengan tuna grahita sedang. Beberapa kesulitan yang dialami partisipan dalam mengasuh anak berkaitan dengan perannya sebagai ibu tunggal dengan tiga anak, kesulitan finansial dalam memenuhi kebutuhan keluarga, serta banyaknya waktu bersama anak dengan disabilitas ganda yang menuntut kesiapannya untuk membantu anak, yang memunculkan rasa jenuh. Partisipan mendapatkan penghasilan dari dana pensiun almarhum suami dan dari usaha indekos yang dikelolanya. Ketika menghadapi perubahan situasi atau permasalahan dalam kehidupannya, partisipan berdoa dan yakin bahwa Tuhan akan membantunya melewati situasi tersebut. Selain itu,

partisipan mendapatkan dukungan mengasuh anak dengan disabilitas ganda dari keluarga, guru-guru di sekolah anak, dan rekan-rekan di gereja.

Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian single-subject design dengan dengan pendekatan *single case experiment* model A-B-A. Desain *small-N* menekankan pada keunikan individu yang sesuai dengan kriteria partisipan dalam penelitian ini. Intervensi yang diberikan pada orang tua tunggal yang memiliki anak dengan disabilitas ganda dalam penelitian ini dapat memberikan efek yang berbeda pada individu lain.

Instrumen penelitian

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui berbagai instrumen, yakni skala stres pengasuhan, skala *mindful parenting*, dan *self-report*. Skala stres pengasuhan merupakan modifikasi skala stres pengasuhan yang disusun oleh Maryanti (2017) yang digunakan untuk mengukur level stres pengasuhan partisipan. Skala ini terdiri dari 21 aitem dengan skor terendah 21 dan skor tertinggi 105. Koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,921. Stres pengasuhan berada dalam kategori rendah ditunjukkan dengan skor skala stres pengasuhan kurang dari 49, kategori sedang dengan skor berkisar antara 50-77, dan kategori tinggi dengan skor lebih dari 77.

Skala *mindful parenting* merupakan skala yang disusun oleh Rinaldi (2017) berdasarkan konsep *mindful parenting*. Skala tersebut dikembangkan oleh Bögels & Restifo tahun 2013. Skala ini terdiri dari 18 aitem dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,864. Skor terendah dari skala ini adalah 18 dan skor tertingginya adalah 90. Keterampilan *mindful parenting* dalam kategori rendah ditunjukkan dengan skor skala *mindful parenting* kurang dari 42, kategori sedang dengan skor berkisar antara 43-66, dan kategori tinggi dengan skor lebih dari 66.

Self-report terdiri dari lembar ceklis sensasi tubuh, emosi, pikiran, dan kecenderungan perilaku yang menggambarkan keadaan diri partisipan dan catatan singkat pengalaman berkesan partisipan yang diisi setiap hari. Pengumpulan data juga dilakukan dengan observasi, wawancara, dan pengisian lembar evaluasi oleh partisipan.

Pelaksanaan penelitian

Pelaksanaan penelitian terdiri dari fase *baseline 1*, fase intervensi, dan fase *baseline 2*. Pada fase *baseline 1*, pengukuran dilakukan untuk mengetahui kondisi partisipan sebelum intervensi. Pada fase intervensi, pengukuran dilakukan selama partisipan mengikuti Program *Mindful Parenting* untuk mengetahui kondisi partisipan ketika intervensi diberikan. Pada fase *baseline 2*, pengukuran dilakukan untuk mengetahui kondisi partisipan setelah intervensi. Pelaksanaan Program *Mindful Parenting* dimulai dengan pertemuan pra-intervensi dan empat pertemuan yang terdiri dari sesi 1 – 8, disertai dengan tugas praktik *mindfulness* (praktik formal dan informal) secara mandiri di rumah. Beberapa praktik formal yang dilakukan adalah *bodyscan meditation*, *sitting meditation*, *self-compassion*, *loving kindness meditation*, dan praktik meditasi lainnya. Praktik informal dilakukan dengan menerapkan *mindfulness* dalam aktivitas keseharian, seperti *mindful eating*, *mindful speaking*, *mindful listening*, dan aktivitas interaksi orang tua-anak lainnya. Pelaksanaan Program *Mindful Parenting* dipandu oleh psikolog yang juga seorang praktisi *mindfulness*. Dalam prosesnya, partisipan dibekali dengan buku materi *mindful parenting*, rekaman instruksi meditasi, dan lembar praktik guna mencatat latihan-latihan *mindfulness* yang dilakukan.

Tabel 1.

Ringkasan Analisis Inspeksi Visual Skala Stres Pengasuhan Partisipan

Panjang kondisi	Baseline 1 (A1)	Intervensi (B)	Baseline 2 (A2)
	3	5	3
Mean	55,33	54,8	54,67
Kecenderungan stabilitas	Stabil	Stabil	Stabil
Kecenderungan arah (<i>trend</i>)	Meningkat	Menurun	Meningkat
Perubahan level dalam kondisi	$58 - 51 = 7$ (+) Memburuk	$51 - 58 = -7$ (-) Membaik	$58 - 53 = 5$ (+) Memburuk
Perubahan level antar kondisi	B - A1 A2 - B	$58 - 58 = 0$ $53 - 51 = (+) 2$	Tetap Memburuk

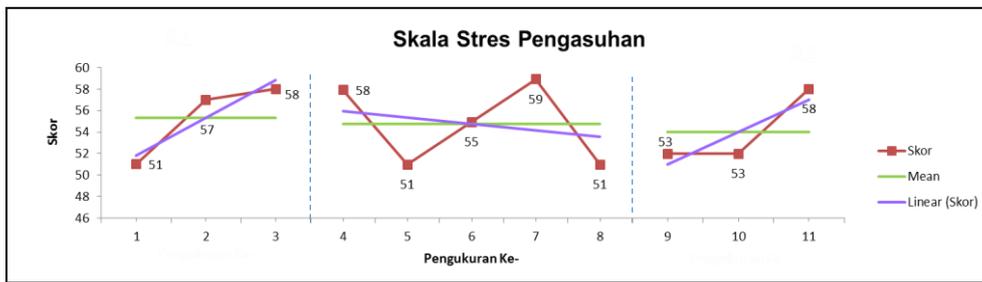
Analisis data

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan metode analisis visual sebagai metode yang paling banyak digunakan dalam analisis data pada penelitian *small-N*. Selain itu, analisis deskriptif digunakan untuk memberikan deskripsi mengenai data yang diperoleh dari partisipan penelitian.

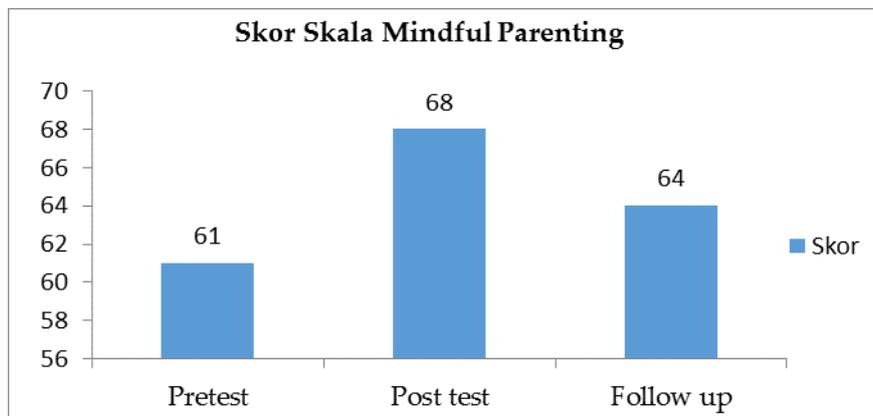
Hasil*Analisis inspeksi visual*

Hasil perolehan skala stres pengasuhan partisipan dari sebelas kali pengukuran berada dalam kategori sedang dengan skor yang bervariasi. Adapun grafik analisis visual dapat dilihat pada Gambar 1 dan ringkasan analisis pada Tabel 1. Data inspeksi visual pada Gambar 1 dan Tabel 1 menunjukkan panjang kondisi di setiap fase, yakni 3 data poin pada fase *baseline 1*, 5 data poin pada fase intervensi, dan 3 data poin pada fase *baseline 2*. Terdapat penurunan *mean* sebanyak 0,53 poin dari fase *baseline 1* ke fase intervensi dan sebanyak 0,13 poin dari fase intervensi ke fase *baseline 2* dengan kecenderungan stabilitas data yang stabil (100%) di setiap fasenya. Kecenderungan arah (*trend*) data menggambarkan keadaan stres pengasuhan partisipan dari waktu ke

waktu. Kecenderungan arah data tampak meningkat pada fase *baseline 1*, menurun pada fase intervensi, dan meningkat pada fase *baseline 2*. Perubahan level dalam kondisi menunjukkan seberapa besar terjadinya perubahan data dalam suatu kondisi. Perubahan level yang membaik menunjukkan kondisi terapeutik sesuai dengan tujuan intervensi, sementara perubahan level yang memburuk menunjukkan kondisi kontra-terapeutik dengan tujuan intervensi. Data yang diperoleh menunjukkan perubahan level yang memburuk pada fase *baseline 1*, membaik pada fase intervensi, dan memburuk pada fase *baseline 2*. Hal ini mengindikasikan perubahan terapeutik hanya terjadi sementara, yakni saat Program *Mindful Parenting* berlangsung. Perubahan level antar kondisi menunjukkan indikasi pengaruh intervensi terhadap variabel dependen. Perubahan antar fase intervensi dan *baseline 1* cenderung tetap. Perubahan antar fase intervensi antar fase *baseline 2* dan intervensi menunjukkan perubahan yang memburuk sebanyak 2 poin. Hal ini mengindikasikan stres pengasuhan partisipan tidak terlalu mengalami perubahan melalui Program *Mindful Parenting*.



Gambar 1. Skor skala stres pengasuhan partisipan



Gambar 2. Skor skala *mindful parenting* partisipan

Analisis keterampilan mindful parenting

Selama proses penelitian, perubahan keterampilan *mindful parenting* partisipan diukur sebanyak tiga kali, yakni saat *pretest*, intervensi, dan *posttest*. Data skor skala *mindful parenting* partisipan dapat dilihat pada gambar 2.

Berdasarkan data Gambar 2, keterampilan *mindful parenting* partisipan berubah dari waktu ke waktu. Terdapat peningkatan skor sebanyak 7 poin dari *pre-* poin dari *post-test* hingga *follow up* yang di-*test* ke *post-test*. Kemudian, skor *mindful parenting* mengalami penurunan sebanyak 4 lakukan seminggu setelah intervensi berakhir. Hal ini mengindikasikan adanya perubahan keterampilan *mindful parenting* pada fase intervensi, namun perubahan tersebut tidak

bertahan lama karena menurun pada fase *follow up*.

Analisis deskriptif

Analisis deskriptif diperoleh dari catatan keadaan diri, observasi, wawancara, dan hasil evaluasi. Partisipan melakukan praktik *mindfulness* ketika pertemuan dan didampingi oleh praktisi *mindfulness*, serta praktik *mindfulness* secara mandiri di rumah. Selain *monitoring* pengalaman praktik *mindfulness*, ditemukan adanya perubahan partisipan pada caranya memandang dan merespon situasi pengasuhan yang memicu stres.

Perubahan ini berkaitan dengan kondisi partisipan yang semakin *aware* dengan keadaan dirinya, pengalamannya, yang melibatkan kemampuan regulasi emosi, serta menunjukkan peningkatan

perilaku pengasuhan yang lebih positif. Perubahan *self-awareness* partisipan terhadap sensasi tubuh, emosi, pikiran, dan kecenderungan perilakunya dapat dilihat pada tabel 2.

Perubahan kesadaran partisipan dalam menghadapi situasi pengasuhan yang *stressful* membuatnya semakin sadar dengan emosi yang dirasakan. Melalui latihan *mindfulness*.

Tabel 2.

Perubahan *Awareness* Partisipan Sebelum dan Setelah Mengikuti Program *Mindful Parenting*

	Sebelum	Setelah
Sensasi Tubuh	Mengabaikan sensasi fisik yang pegal, tegang, dan nyeri akibat tekanan darah tinggi yang dialaminya.	Semakin menyadari sensasi fisik yang dialaminya di berbagai situasi, termasuk ketika stres dalam mengasuh anak ataupun ketika merasa tenang dan rileks setelah melakukan praktik <i>mindfulness</i> .
Emosi	Jenuh menghabiskan banyak waktunya bersama anak setiap hari, mudah kesal dan marah pada anak	Menyadari perasaan yang lebih tenang dan lebih sabar dalam mengasuh anak mensyukuri keberadaan anak dengan disabilitas ganda yang memberikan rasa aman baginya.
Pikiran	Meragukan kemampuan pengasuhan yang dimiliki, kerap memikirkan tantangan dan kesulitan yang akan dihadapi anak nantinya	Menyadari perlunya sikap <i>positive thinking</i> dalam pengasuhan dan semakin yakin akan kemampuannya mengasuh anak dengan disabilitas ganda
Kecenderungan Tindakan	Membelikan keinginan-keinginan anak untuk membuatnya senang, memperhatikan keadaan anak daripada dirinya sendiri	Semakin <i>aware</i> dengan pentingnya membelikan kebutuhan anak, tidak sekadar memenuhi keinginan anak, serta menyadari pentingnya menyayangi merawat diri dengan meluangkan waktu bagi dirinya sendiri, tidak selalu mendampingi anak.

partisipan dapat mengambil jeda sejenak dan merespon anak dengan tenang (*nonreactive*). Perubahan *emotional awareness* partisipan mengarah pada perubahan caranya mengelola emosi. Ketika menghadapi interaksi yang memicu konflik dengan anak, partisipan mempraktikkan ruang napas 3 menit untuk menenangkan diri. Partisipan semakin *aware* dengan emosi diri dan anak yang membuatnya mampu memilih respons sesuai dengan situasi yang

dihadapi. Selain itu, partisipan semakin terbuka dalam berbagi pengalamannya menghadapi situasi emosional yang sulit, seperti peristiwa kematian suami yang membuatnya stres dan dirawat di rumah sakit jiwa selama sekitar empat tahun.

Perubahan lain partisipan tampak pada perilaku mengasuh anak dengan disabilitas ganda yang lebih positif. Partisipan semakin *aware* dengan perilaku mendiamkan dan memarahi anak ketika menghadapi situasi pengasuhan yang *stressful*. Setelah menenangkan diri melalui praktik *mindfulness*, partisipan menerapkan

keterampilan *mindful speaking* dan *listening* dan mejadi lebih *mindful* ketika mendengarkan anak. Hal ini meningkatkan kesediaan partisipan untuk menerima dan menghargai pendapat orang lain. Partisipan menjadi lebih mengekspresikan kasih sayang pada diri sendiri dan anak.

Peningkatan sementara keterampilan *mindful parenting* partisipan berkaitan dengan usaha partisipan untuk melakukan praktik *mindfulness* secara mandiri di rumah. Di awal Program *Mindful Parenting*, partisipan menganggap tugas praktik *mindfulness* di rumah sebagai tambahan aktivitas dan membutuhkan banyak usaha dan waktu. Selama program berlangsung, partisipan melakukan praktik meditasi *mindfulness* dalam pertemuan bersama psikolog dan melakukan praktik secara mandiri di rumah. Setelah program berakhir, partisipan membutuhkan usaha yang lebih banyak untuk melakukan praktik tanpa adanya pendampingan dari psikolog. Temuan ini mengindikasikan pentingnya dukungan sosial untuk mempertahankan praktik *mindfulness* dalam konteks pengasuhan.

Diskusi

Hasil penelitian membuktikan adanya efek Program *Mindful Parenting* terhadap stres pengasuhan orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas ganda, meski hanya sementara. Selama mengikuti Program *Mindful Parenting*, keterampilan *mindful parenting* partisipan mengalami peningkatan dan menurun setelah intervensi dihentikan. Peningkatan keterampilan *mindful parenting* disertai dengan penurunan sementara stres pengasuhan partisipan selama program berlangsung. Ketika Program *Mindful Parenting* berakhir, stres pengasuhan partisipan meningkat. Temuan ini perlu dikaji lebih lanjut.

Penelitian ini melibatkan partisipan dengan kerentanan terhadap stres dari

berbagai sumber, yakni perannya sebagai orang tua tunggal dengan tiga anak, mengasuh anak dengan disabilitas ganda, dan memiliki riwayat gangguan psikosis. Beberapa literatur menyatakan keluarga dengan orang tua tunggal (Duis *et al.*, 1997) dan keluarga yang merawat anggota keluarga dengan disabilitas lebih rentan terhadap stres (Kabat-zinn, 1990). Dalam mengasuh anak dengan disabilitas ganda, partisipan mengalami kejenuhan mendampingi anak setiap hari, menemani belajar, makan, bermain, dan aktivitas keseharian lainnya. Partisipan seringkali lebih memperhatikan keadaan anak dibandingkan dengan keadaan dirinya. Kondisi psikopatologis orang tua dapat memengaruhi stres pengasuhan yang dialaminya (Deater-Deckard, 2004). Riwayat gangguan kejiwaan dan pengalaman dirawat di rumah sakit jiwa menunjukkan karakteristik partisipan yang rentan terhadap stres. Berada dalam situasi penuh tekanan membuat partisipan merespons anak dengan reaktif, seperti kesal dan memarahi anak, atau mendiamkan anak. Bögels *et al.* (2013), yakni orang tua yang memiliki masalah kejiwaan cenderung mengalami bias atensi, reaktif, dan impulsif kepada anak, yang memengaruhi level stres dalam pengasuhan. Berbagai karakteristik partisipan sebagai orang tua dan karakteristik anak yang rentan terhadap stres pengasuhan dan memengaruhi strategi kopingnya.

Selama mengikuti Program *Mindful Parenting*, partisipan mengasah keterampilan koping terhadap stres dengan berlatih *mindfulness* dan menerapkannya dalam situasi pengasuhan. Selama berlatih, partisipan 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 merespon situasi-situasi yang dihadapi. Selama program berlangsung, partisipan 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*.

Hasil penelitian juga menunjukkan peningkatan keterampilan regulasi emosi partisipan, yang mendukung hasil penelitian sebelumnya. Penelitian Ma & Siu (2016) mengenai eksplorasi kualitatif Program *Mindful Parenting* bagi orang tua menunjukkan peningkatan regulasi emosi, afeksi, dan perubahan positif dalam hubungan orang tua-anak. Ketika orang tua memusatkan perhatian pada segala ekspresi anak tanpa memberikan *judgment* terlebih dahulu, orang tua menjadi lebih responsif terhadap kebutuhan anak dan anak akan merasa dipahami (Duncan *et al.*, 2009). Meningkatnya keterampilan regulasi emosi partisipan dapat menjadi koping yang digunakan untuk menghadapi situasi stres pengasuhan.

Stres pengasuhan partisipan juga berkaitan dengan keterampilan *mindful parenting* yang diterapkannya dalam interaksi orang tua-anak dan usahanya melakukan praktik meditasi *mindfulness*. Vettese *et al.* (2009) mengemukakan pentingnya berlatih meditasi *mindfulness* secara rutin dan terus-menerus untuk mendapatkan manfaat dari program berbasis *mindfulness*. Tang, Hölzel, & Posner (2015) menggambarkan tiga tahapan praktik meditasi *mindfulness* yang menunjukkan banyaknya usaha untuk melakukan praktik. Pada penelitian ini, partisipan masih berada pada tahap *early stage* yang membutuhkan banyak usaha untuk melakukan praktik meditasi *mindfulness*. Setelah program berakhir, partisipan mengungkapkan kesulitannya berlatih meditasi *mindfulness*

tanpa pendampingan dari psikolog. Hal ini menunjukkan penurunan praktik meditasi *mindfulness* setelah program berakhir disertai dengan peningkatan stres pengasuhan partisipan pada fase *baseline* kedua. Meski partisipan merasakan efek sementara Program *Mindful Parenting* terhadap stres pengasuhan yang dirasakannya dan mengalami beberapa perubahan, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui sejauh mana efek Program *Mindful Parenting* terhadap stres pengasuhan orang tua tunggal yang memiliki anak dengan disabilitas ganda dan hal-hal yang dapat mempertahankan efek tersebut meski program telah berakhir.

Keterbatasan penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti kurangnya replikasi yang menjadi keterbatasan desain A-B-A, partisipan hanya terbatas pada *single subject*, dan adanya faktor histori. Faktor histori ditunjukkan dengan adanya kejadian khusus yang dialami partisipan selama Program *Mindful Parenting* berlangsung, seperti munculnya masalah lain di luar pengasuhan anak dengan disabilitas ganda yang dapat memengaruhi kondisi stres pengasuhan partisipan. Hasil penelitian ini terbatas pada efek sementara Program *Mindful Parenting* terhadap stres pengasuhan sementara orang tua, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui sejauh mana program dapat berdampak pada stres orang tua dalam mengasuh anak dengan disabilitas ganda dan hal-hal yang dapat mempertahankan penerapan *mindful parenting*.

Kesimpulan

Program *Mindful Parenting* memberikan efek sementara pada stres pengasuhan orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas ganda. Partisipan sebagai orang tua tunggal

yang mengasuh anak dengan disabilitas ganda mengalami peningkatan keterampilan *mindful parenting* dan penurunan stres pengasuhan selama program berlangsung. Perubahan lain yang dialami partisipan adalah terjadinya peningkatan *awareness* terhadap keadaan diri dan anak, kemampuan regulasi emosi, dan perilaku pengasuhan yang lebih positif.

Saran

Saran yang direkomendasikan bagi partisipan penelitian ini yakni tetap melakukan praktik *mindfulness* (formal dan informal), serta menerapkannya dalam mengasuh anak dengan disabilitas ganda. Dengan melakukan praktik *mindfulness* secara teratur dan rutin, partisipan dapat mempertahankan dan meningkatkan keterampilan *mindful parenting* sebagai koping menghadapi berbagai sumber stres dalam mengasuh anak. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang perubahan stres pengasuhan orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas ganda melalui Program *Mindful Parenting* dapat menggunakan desain A-B-A-B dengan lebih banyak partisipan.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2017). *Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dalam angka*. Daerah Istimewa Yogyakarta.
- 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. doi: [10.1177/1073191104268029](https://doi.org/10.1177/1073191104268029)
- Barlow, J. H., Powell, L. A., Gilchrist, M., & Fotiadou, M. (2008). The effectiveness of the Training and Support Program for parents of children with disabilities: A randomized controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(1), 55–62. doi: [10.1016/j.jpsychores.2007.06.006](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.06.006)
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C., & Lehrer, D. (2013). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: A Community-Based Approach. *Journal Child Family Study*. doi: [10.1007/s10826-013-9836-9](https://doi.org/10.1007/s10826-013-9836-9)
- Bögels, S., Hellems, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2013). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*. doi: [10.1007/s12671-013-0209-7](https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7)
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107–120. doi: [10.1007/s12671-010-0014-5](https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5)
- Bögels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. (N. N. Singh, Ed.). Springer. doi: [10.1007/978-1-4614-7406-7](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7406-7)
- 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*, 1–12. doi: [10.1111/jir.12053](https://doi.org/10.1111/jir.12053)
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. New Haven and London: Yale University Press.
- Desiningrum, D. R. (2016). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*. Yogyakarta: Psikosain.
- 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).
- 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. doi: [10.1007/s10567-009-0046-3](https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3)
- Kabat-zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Dell.
- Kabat-zinn, M., & Kabat-zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). Situasi penyandang disabilitas. *Buletin Jendela Data & Informasi Kesehatan*, 2. doi: [10.1007/s13398-014-0173-7.2](https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2)
- Kotwal, N., & Prabhakar, B. (2009). Problems faced by single mothers. *Journal Social Sciences*, 21(3), 197–204.
- Lessenberry, B. M., & Rehfeldt, R. A. (2004). Evaluating stress levels of parents of children with disabilities. *Exceptional Children*, 70(2), 231–244.
- 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. doi: [10.1007/s12671-015-0404-9](https://doi.org/10.1007/s12671-015-0404-9)
- Ma, Y., & Siu, A. F. Y. (2016). A qualitative exploration of an eight-week mindful parenting program for parents a qualitative exploration of an eight-week mindful parenting program. *Journal of Asia Pacific Counseling*, 6(2), 87–100.
- Maryanti, N. C. W. (2017). *Hubungan antara stres pengasuhan dan penerimaan orang tua terhadap kualitas hidup pada ibu dengan anak gangguan spektrum autims*. (Tesis tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Neece, C. L. (2014). Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays: Implications for parental mental health and child behavior problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27, 174–186.
- Rinaldi, M. R. (2017). Program “Mindful Parenting” untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif ibu yang memiliki anak retardasi mental. (Tesis tidak dipublikasikan) Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Septiningsih, D. H. N., & Cahyanti, I. Y. (2014). *Psychological well-being ayah tunggal dengan anak penderita cerebral palsy*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(1), 50–58.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G., & McAleavey, K. M. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, 31(6), 749–771. doi: [10.1177/0145445507300924](https://doi.org/10.1177/0145445507300924)
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. doi: [10.1038/nrn3916](https://doi.org/10.1038/nrn3916)
- Vettese, L. C., Toneatto, T., Stea, J. N., & Wang, J. J. (2009). Do mindfulness meditation participants do their homework? And does it make a difference? a review of the empirical evidence. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3). doi: [10.1891/0889-8391.23.3.198](https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.3.198)