

PENGARUH *MINDFUL PARENTING* TERHADAP *PARENTAL INVOLVEMENT* MELALUI PENURUNAN STRES PENGASUHAN PADA IBU DENGAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi Profesi**



Disusun Oleh:

Kintan Nikmatunasikah

NIM : 202110500211028

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2024

**PENGARUH *MINDFUL PARENTING* TERHADAP
PARENTAL INVOLVEMENT MELALUI PENURUNAN
STRES PENGASUHAN PADA IBU DENGAN
ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**

Diajukan oleh :

**KINTAN NIKMATUNASIKAH
202110500211028**

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Senin/ 8 Desember 2023**

Pembimbing Utama

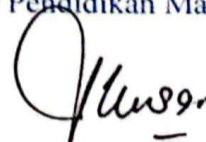


Assoc. Prof. Dr. Diah Karmiyati, M.Si

Pembimbing Pendamping



Ketua Program Studi
Magister Pendidikan Matematika



Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si



TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

KINTAN NIKMATUNASIKAH

202110500211028

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Jum'at/ 8 Desember 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

| | | |
|------------|---|---------------------------------------|
| Ketua | : | Assoc. Prof. Dr. Diah Karmiyati, M.Si |
| Sekretaris | : | Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si |
| Penguji I | : | Dr. Djudiyah, M.Si |
| Penguji II | : | Ni'matuzahroh, S.Psi, M.Si, Ph.D |

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Pengaruh *Mindful Parenting* Terhadap *Parental Involvement* Melalui Penurunan Stres Pengasuhan pada Orang Tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi Profesi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Proses penyusunan tesis ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Fauzan, M. Pd. selaku rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Prof. Akhsanul In'am, Ph. D. selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Dr. Cahyaning Suryaningrum, M. Si., Psikolog selaku Kepala Program Studi Magister Psikologi Profesi serta dosen pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membagi wawasan, memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian tesis.
4. Assoc. Prof. Dr. Diah Karmiyati, M. Si., Psikolog selaku pembimbing utama yang telah membimbing, memberikan masukan, memberi dukungan, memotivasi dalam penyelesaian penulisan dan penelitian ini.
5. Kedua orang tua penulis yakni ayah yang bernama Mukhamad Sofi'i, ibu yang bernama Maria Ulfah, kakak kandung bernama Fatmawati Uswatun Hasanah, nenek, beserta keluarga besar penulis yang telah mendidik dan membimbing, membiayai, mendampingi, memberikan do'a, memberikan dukungan dan kesabaran yang begitu luar biasa.
6. Yayasan Anugerah Kasih Kota Batu, SLB Bhakti Luhur, dan lainnya yang telah memberikan izin dan bersedia untuk menjadi subjek dan mengisi skala penelitian penulis.

7. Sahabat-sahabat dan teman-teman yang telah mendukung, menemani, dan membantu penyelesaian studi dari awal hingga akhir.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Namun demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 23 November 2023

Kintan Nikmatunasikah



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Kintan Nikmatunasikah

NIM : 202110500211028

Program Studi : Magister Psikologi Profesi

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Tesis dengan judul **PENGARUH MINDFUL PARENTING TERHADAP PARENTAL INVOLVEMENT MELALUI PENURUNAN STRES PENGASUHAN PADA IBU DENGAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS** adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALITI NON EKSKLUSIF**.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 14 November 2023 Yang

Menyatakan,



Kintan Nikmatunasikah

DAFTAR ISI

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| Abstrak..... | x |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| TINJAUAN PUSTAKA..... | 5 |
| <i>Parental Involvement</i> dalam Perspektif Islam..... | 5 |
| <i>Parental Involvement</i> | 6 |
| Stres Pengasuhan..... | 7 |
| <i>Mindful Parenting</i> | 8 |
| <i>Mindful parenting</i> meningkatkan <i>parental involvement</i> melalui penurunan stres pengasuhan..... | 9 |
| Kerangka Berpikir..... | 11 |
| Hipotesis Penelitian..... | 11 |
| METODE PENELITIAN..... | 11 |
| Desain Penelitian..... | 11 |
| Subjek Penelitian..... | 12 |
| Instrumen Penelitian..... | 13 |
| Prosedur Penelitian..... | 14 |
| Analisis Data..... | 15 |
| Tahapan Intervensi..... | 15 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 17 |
| Hasil..... | 17 |
| Pembahasan..... | 21 |
| SIMPULAN DAN IMPLIKASI..... | 24 |

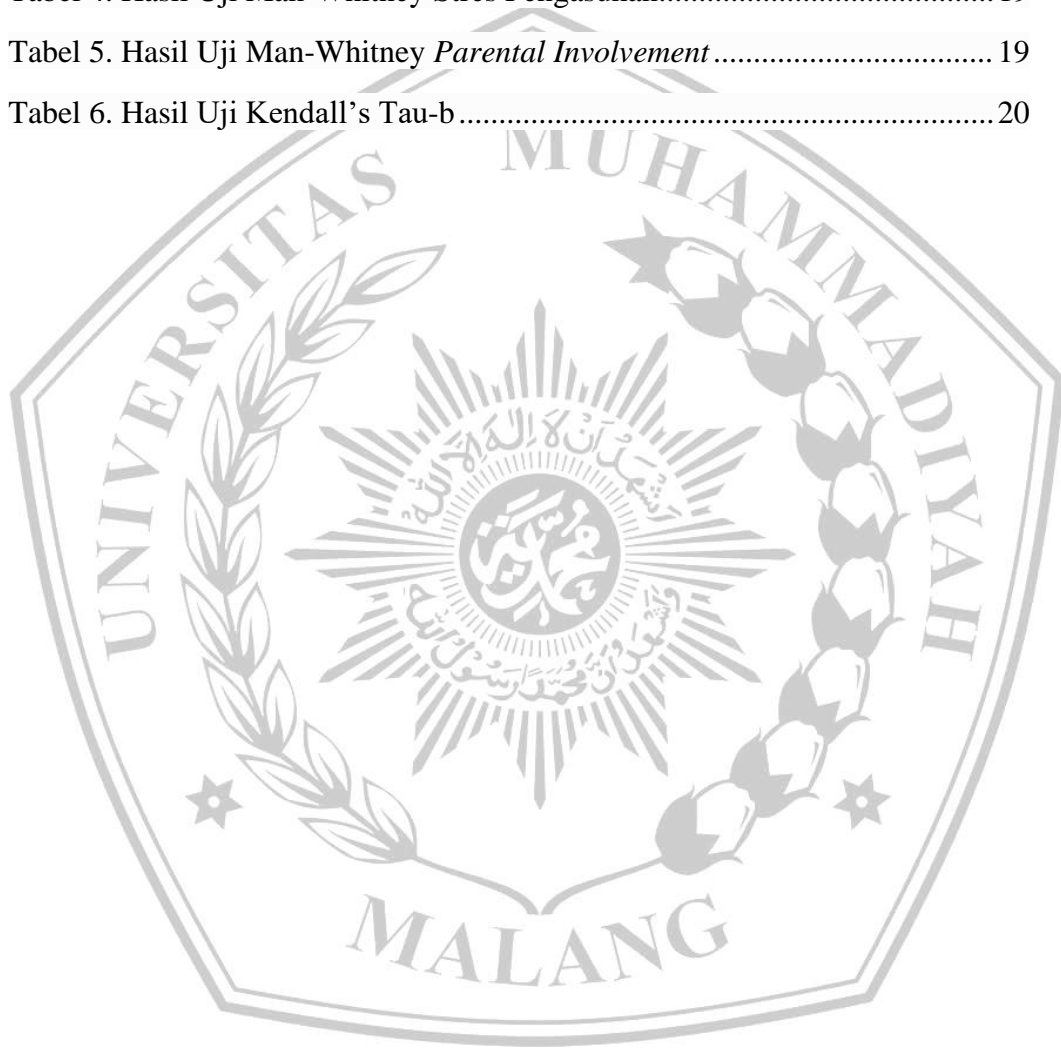
DAFTAR GAMBAR

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian | 10 |
| Gambar 2. Desain penelitian | 11 |
| Gambar 3. Grafik perubahan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> stres pengasuhan | 17 |
| Gambar 4. Grafik perubahan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> <i>parental involvement</i> | 18 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian | 12 |
| Tabel 2. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Stres Pengasuhan | 16 |
| Tabel 3. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Parental Involvement</i> | 17 |
| Tabel 4. Hasil Uji Man-Whitney Stres Pengasuhan..... | 19 |
| Tabel 5. Hasil Uji Man-Whitney <i>Parental Involvement</i> | 19 |
| Tabel 6. Hasil Uji Kendall's Tau-b | 20 |



**Pengaruh *Mindful Parenting* Terhadap *Parental Involvement*
Melalui Penurunan Stres Pengasuhan pada Orang Tua
dengan Anak Berkebutuhan Khusus**

Kintan Nikmatunasikah
kintan.nikma12@gmail.com

Assoc. Prof. Dr. Diah Karmiyati, M.Si
Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang

Abstrak

Parental Involvement sangat dibutuhkan oleh anak berkebutuhan khusus dalam kehidupan sehari-hari. *Parental involvement* dipengaruhi oleh keadaan psikologis orang tua. Apabila orang tua memiliki masalah stres pengasuhan, maka akan berpengaruh pada keterlibatannya dalam pengasuhan anak. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh *mindful parenting* terhadap *parental involvement* melalui penurunan stres pengasuhan. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain *randomized pre-post test control group design*. Teknik pengambilan subjek menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *parental involvement* yaitu PIQ (*Parent Involvement Questioner*), sedangkan untuk mengukur tingkat stres pengasuhan menggunakan *Parenting Stress Index Short Form (PSI-SF)*. Analisa data menggunakan metode non-parametrik yakni uji *wilcoxon*, *mann whitneyy*, dan uji Kendall's *Tau-b*. Hasil analisis data uji *wilcoxon* nilai Z stres pengasuhan -1.000, nilai p ($0.028 < 0.05$) dan nilai Z *parental involvement* -2.207, nilai p ($0.027 < 0.05$). Sedangkan untuk uji *mann whitneyy* nilai Z stres pengasuhan -2.898, nilai p ($0.004 < 0.05$) dan nilai Z *parental involvement* -2.939, nilai p ($0.003 < 0.05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa *mindful parenting* dapat menurunkan stres pengasuhan sehingga meningkatkan *parental involvement* pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.

Kata kunci: *Mindful parenting*, *parental involvement*, stres pengasuhan

The Influence of Mindful Parenting on Parental Involvement Through Reducing Parenting Stress in Parents with Children with Special Needs

Kintan Nikmatunasikah
Diah Karmiyati
Cahyaning Suryaningrum

Master of Professional Psychology, Muhammadiyah University of Malang
kintan.nikma12@gmail.com

Abstract

Parental Involvement is really needed by children with special needs in everyday life. Parental involvement is influenced by the psychological state of the parents. If parents have parenting stress problems, this will affect their involvement in child care. The aim of this research is to determine the effect of mindful parenting on parental involvement through reducing parenting stress. The type of research used was quasi-experimental with a randomized pre-post test control group design. The subject sampling technique used purposive sampling. The instrument used to measure parental involvement is the PIQ (Parent Involvement Questioner), while to measure the level of parenting stress using the Parenting Stress Index Short Form (PSI-SF). Data analysis used non-parametric methods, namely the Wilcoxon test, Mann Whitney test, and Kendall's Tau-b test. The results of the Wilcoxon test data analysis were the Z value of parenting stress -1.000, p value ($0.028 < 0.05$) and the Z value of parental involvement -2.207, p value ($0.027 < 0.05$). Meanwhile, for the Mann Whitney test, the Z value of parenting stress is -2.898, p value ($0.004 < 0.05$) and the Z value of parental involvement is -2.939, p value ($0.003 < 0.05$). This research shows that mindful parenting can reduce parenting stress thereby increasing parental involvement in parents of children with special needs.

Keywords: Mindful parenting, parental involvement, parenting stress

PENDAHULUAN

Keterbatasan dan hambatan yang dimiliki anak berkebutuhan khusus dalam melakukan aktivitas kesehariannya membutuhkan bantuan dari orang sekitar terutama orang tua untuk mengatasi keterbatasan yang dimilikinya (Hallahan et al., 2019; Mangunsong, 2009). Orang tua memiliki peranan aktif dalam pertumbuhan dan perkembangan anak dalam segi sensoris, motorik, bahasa, serta perkembangan potensi yang dimiliki anak. Tercapainya pertumbuhan dalam perkembangan secara optimal membutuhkan keterlibatan orang tua terutama dari ibu (Rafikayati, dkk, 2018). Ada perbedaan antara anak yang orang tuanya terlibat dalam sekolah ataupun terapi anak. Ketika orang tua lebih terlibat dalam sekolah atau terapi, maka hasilnya lebih signifikan dibandingkan dengan orang tua yang kurang/tidak terlibat pada kegiatan anak seperti terapi atau sekolah (Xu et al., 2019). Selain itu, ketika orang tua terlibat secara optimal, melakukan dan menerapkan di rumah prestasi anak lebih signifikan (Wong et al., 2018).

Figur terdekat dari anak merupakan orang tua terutama ibu. Ibu akan selalu membersamai anak dalam kondisi dan situasi apapun. Pentingnya keterlibatan orang tua dengan anak berkebutuhan khusus yang sangat membutuhkan dan peranan ibu pada *parental involvement* sangat besar. *Parental involvement* sangat penting pada keseharian anak berkebutuhan khusus. Memeriksa faktor yang berkaitan dengan keterlibatan orang tua sangat penting dalam keluarga anak berkebutuhan khusus, karena anak-anak ini membutuhkan perawatan yang substansial dari orang tua (Karst & van Hecke, 2012). *Parental involvement* memiliki tiga dimensi: (1) *Home based involvement*, terlibatnya orang tua dalam membantu pendidikan anak, seperti menyediakan lingkungan belajar di rumah yang kondusif dan melakukan pendampingan dalam menyelesaikan tugas sekolah. (2) *School-based involvement*, keterlibatan dalam mendukung keberhasilan anak dengan menghadiri acara sekolah, berbicara tentang administrasi sekolah, dan bertanya pada guru tentang masalah akademik anak. (3) *home-school conferencing*, pendampingan dalam meningkatkan kemandirian dan kognitif anak yang dapat berdampak pada pendidikan dan nilai anak (Epstein et al., 2002; Hill & Tyson,

2009). Apabila orang tua memiliki *parental involvement* dengan baik maka akan berpengaruh pada prestasi anak yang lebih signifikan (Wong et al., 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *parental involvement* terhadap anak: (1) Faktor kondisi dari orang tua seperti kepribadian yang dimiliki oleh orang tua akan mempengaruhi keterlibatan orang tua dalam pengasuhan anak, (2) Faktor anak, adanya peningkatan atau penurunan kebutuhan keterlibatan orang tua terhadap pengasuhan anak seiring perkembangan usia anak, keterbatasan atau kelebihan anak (Hornby, 2011), (3) Faktor sosial, keadaan sosial dan ekonomi dari orang tua, serta pendidikan dari orang tua (Hornby, 2011). Status sosial keluarga telah ditemukan secara signifikan mempengaruhi partisipasi orang tua dan pada akhirnya, keberhasilan anak-anak mereka di sekolah (Treviño et al., 2021).

Parental Involvement pada pengasuhan dipengaruhi oleh keadaan psikologis orang tua. Apabila orang tua memiliki masalah stres pengasuhan, maka akan berpengaruh pada keterlibatannya dalam pengasuhan anak. Tingkat stres pengasuhan yang tinggi dapat mengakibatkan berkurangnya keterlibatan dalam pengasuhan anak-anak (Hu et al., 2019). Kemampuan orang tua untuk memberikan pengasuhan yang optimal kepada anak-anak dipengaruhi oleh emosi orang tua, apabila orang tua mengalami stres pengasuhan maka kurang aktif dalam melibatkan dirinya untuk mengasuh anak. Sehingga berdampak pada keterlibatannya dalam pendidikan anak. Pada penelitian sebelumnya stres pengasuhan berpengaruh positif sebagai mediator. Stres pengasuhan memediasi hubungan antara regulasi emosi orang tua dengan perilaku pengasuhan keluarga Cina dengan anak *Autism Spectrum Disorder* (Hu et al., 2019).

Ibu dengan anak berkebutuhan khusus rentan terhadap stres karena mengalami stigma negatif dari lingkungan sosial yang mengakibatkan adanya tekanan dari orang sekitar, merasa terisolasi, adanya tekanan pengasuhan, dan finansial yang dapat memicu stres berkepanjangan. Stres pengasuhan merupakan reaksi psikologis dan fisiologis berupa pemikiran negatif dan emosi negatif terhadap diri sendiri dan anak. Perasaan dan keyakinan negatif muncul karena adanya tuntutan pengasuhan, tuntutan menjadi orang tua, dan kualitas hubungan

dengan orang lain yang kurang baik (Deater-Deckard, 2004). Ibu yang mengalami stres pengasuhan berdampak pada pengasuhan pada anak menjadi tidak efektif, yakni mengalami penurunan keterampilan pengasuhan (Neece et al., 2012). Penurunan keterampilan pengasuhan mengakibatkan anak tidak dapat mengatasi dan mengelola emosi.

Ibu dengan anak berkebutuhan khusus pada umumnya mengalami stres yang lebih tinggi dan kesejahteraan psikologis lebih rendah (Lara & Saracostti, 2019). Penelitian sebelumnya di dalam kasus keluarga Cina, orang tua dengan anak *Autism Spectrum Disorder* mengungkapkan bahwa ibu cenderung lebih stres dibandingkan dengan yang memiliki anak normal, sehingga kurang aktif terlibat dalam pengasuhan anak (Hsiao, 2018). Tantangan yang terkait dengan membesarkan anak-anak dengan *Autism Spectrum Disorder* dapat membuat ibu berisiko mengalami tekanan yang meningkat (Wang et al., 2020).

Tingkat stres pengasuhan lebih tinggi yang dialami oleh ibu dapat menciptakan lingkungan yang penuh tekanan bagi anak-anak, sehingga memengaruhi perkembangan *neurocognitive* anak (de Cock et al., 2017). Selain itu, lingkungan pengasuhan yang didominasi oleh tingkat stres pengasuhan yang tinggi dapat menciptakan situasi rumah yang kacau dan tidak teratur, anak tidak dapat mengembangkan keterampilan fungsi eksekutif secara optimal (Vernon-Feagans et al., 2016). Ibu yang mengalami stres pengasuhan berdampak pada perkembangan anak berkebutuhan khusus. Sehingga dibutuhkan intervensi yang dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan yang dialami ibu seperti halnya intervensi *mindful parenting*. Ibu yang *mindful* akan menyadari keberadaan diri anak dan bersikap sewajarnya dalam bereaksi.

Ketika orang tua berinteraksi dengan anaknya, *mindful parenting* adalah kualitas kognitif afektif yang didefinisikan sebagai kesadaran orang tua dalam memberikan perhatian dan tujuan dalam mengasuh anaknya. Orang tua juga tidak melabel atau menilai setiap pengalaman anak dengan negatif (Duncan et al., 2009). *Mindful parenting* merupakan pengasuhan yang memberikan perhatian tanpa menghakimi pada setiap momen dan interaksi anak, sehingga orang tua menyadari

kebutuhan anak pada setiap saat. Ketika orang tua mengasuh anak dengan *mindful*, kemungkinan lebih kecil mengalami stres dibandingkan dengan orang tua yang kurang *mindful* (Burgdorf et al., 2019). *Mindful parenting* terdiri dari lima dimensi: (1) Mendengarkan anak dengan penuh perhatian, termasuk mendengarkan anak dengan penuh kesadaran dan perhatian, seperti nada suara, ekspresi wajah, dan bahas tubuh; (2) Penerimaan diri dan anak yang tidak menghakimi seperti perilaku anak, pengalaman pengasuhan anak, dan hubungan orang tua-anak; (3) Menyadari emosi emosi tentang diri sendiri dan anak sehingga dapat merespon secara sadar; (4) Pengaturan diri sendiri dalam pengasuhan; (5) Memiliki kasih sayang pada diri sendiri dan anak, seperti menghindari memukul diri sendiri atau anak mereka (Duncan et al., 2009).

Penerapan *mindful parenting* pada ibu berdampak pada penurunan stres pengasuhan (Burgdorf et al., 2019) seperti adanya penurunan pada pra-okupasi pengasuhan, lebih baik perlakuan terhadap pengasuh untuk orang tua yang impulsif, lebih sedikit penerapan skema dan kebiasaan yang tidak berfungsi, lebih banyak perhatian untuk diri sendiri, dan memperbaiki pengasuhan bersama, resiliensi, serta akan kesejahteraan psikologis yang baik. *Mindful parenting* menasar pada aspek-aspek dari stres pengasuhan yaitu: (1) *The Parent Distress Parenting stress* yang menunjukkan beban yang dialami orang tua dalam saat mengasuh anak serta perasaan yang dialami setelah kehadiran anak. (2) *The Difficult Child Parenting stress* menggambarkan perilaku anak yang kadang-kadang mempersulit dalam proses pengasuhan. (3) *The Parent-Child Dysfunctional Interaction Parenting stress* yang menunjukkan adanya keterkaitan antar anak dan orang tua yang tidak berfungsi dengan baik (Abidin et al., 2022).

Mindful parenting dapat membantu mengurangi perilaku maladaptif dengan meningkatkan perhatian pada saat ini, meningkatkan keterlibatan dengan anak, dan mengurangi penilaian terhadap situasi (Fuller & Fitter, 2020). Sehingga ibu dapat mengendalikan perasaan terbebani untuk mengasuh anak, kesulitan dalam merawat anak, memperbaiki hubungan orang tua-anak yang tidak berfungsi dengan baik. Efektivitas *mindful parenting* dapat mengurangi stres pengasuhan pada ibu dari

anak berkebutuhan khusus (Tumthamarong et al., 2022). *Mindful parenting* efektif untuk membuat orang tua memiliki pengasuhan yang terbuka dan positif. *Mindful parenting* diprediksi dapat mengurangi stres pengasuhan, sehingga dapat meningkatkan *parental involvement* pada ibu dari anak berkebutuhan khusus. Apabila *parental involvement* meningkat maka; (1) Orang tua akan berpartisipasi dengan mendampingi anak saat ada kegiatan sekolah, (2) Orang tua berkomunikasi dengan pihak sekolah membahas mengenai perkembangan aktivitas anak di kegiatan yang dilakukan oleh sekolah, (3) Orang tua berbagi pengetahuan, informasi, dan pengalaman dengan guru atau orang tua lain, (4) Orang tua memberikan bantuan pada anak-anak mereka saat belajar di rumah, dengan mendorong guru untuk membuat dan memberikan tugas di rumah yang memungkinkan siswa dapat mengerjakan tugas bersama orang tua, (5) Terlibatnya orang tua dalam acara yang membutuhkan partisipasi bersama-sama antara guru, anak, dan orang tua, (6) Keterlibatan orang tua proses pengambilan keputusan seperti partisipasi dalam asosiasi orang tua, guru, dan lainnya (Epstein, 2002).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *mindful parenting* terhadap *parental involvement* melalui penurunan stres pengasuhan. Manfaat dari hasil penelitian ini yakni ibu dengan anak berkebutuhan khusus memiliki keterampilan *mindful parenting* dalam menghadapi permasalahan. Ibu mampu mengatasi stres pengasuhan yang dialami. Sehingga berdampak pada keterlibatan dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus di sekolah maupun tempat terapi.

TINJAUAN PUSTAKA

***Parental Involvement* dalam Perspektif Islam**

Orang tua memiliki hak dan kewajiban yang tidak dapat dipisahkan dalam mendidik anak dan memberikan kehidupan untuk anak. Orang tua merupakan suatu pemimpin keluarga yang bertanggung jawab pada pendidikan anak-anaknya dan tidak dapat diwakilkan oleh orang tua lain, kecuali memiliki keterbatasan sosial dan ekonomi sehingga tidak mampu dalam mendidik anak-anaknya. *Parental*

involvement sangat besar fungsinya dalam mendidik anak-anaknya. Sebagaimana firman Allah SWT Qur'an Surat At Tahrir ayat 6 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar dan keras. Mereka tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepadanya dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.” (QS. At-Tahrir: 6)

Keluarga mempunyai amanah perkembangan anak yang sangat besar dalam kehidupan anak, seperti yang dijelaskan di atas, dengan dasar utamanya memberikan pengetahuan dasar-dasar perilaku dan akhlak. Namun, orangtua seringkali kurang berhasil dalam membina, mengarahkan, dan mendidik anak-anaknya.

Parental Involvement

Parental involvement merupakan orang tua terlibat dalam pendidikan anak meliputi berkomunikasi dengan guru dan orang tua membahas mengenai harapan dan tujuan terkait pendidikan anak. *Parental involvement* mengacu dengan situasi keterlibatan orangtua secara langsung dalam pendidikan anak-anak mereka. Orang tua terlibat dalam proses belajar anak-anak mereka, dan orang tua memenuhi tanggung jawab penting untuk mendampingi anak-anak mereka dengan baik (Epstein, 2002). Orang tua terlibat dengan sekolah dan guru dalam proses belajar anak-anak mereka. Serta, orang tua terlibat melakukan apa yang mereka bisa untuk mendampingi anak-anak mereka sebaik mungkin. Orang tua memiliki pemahaman lebih baik dalam hal kemampuan anak-anak mereka daripada hanya bertanya tentang apa yang mereka bisa lakukan di sekolah.

Ada tiga dimensi *parental involvement*: (1) *Home based involvement*, terlibatnya orang tua dalam membantu pendidikan anak, seperti menyediakan fasilitas intelektual seperti lingkungan belajar di rumah yang kondusif dan melakukan pendampingan dalam menyelesaikan tugas sekolah. (2) *School-based involvement*, keterlibatan dalam mendukung keberhasilan anak dengan menghadiri acara sekolah, berbicara tentang administrasi sekolah, dan bertanya pada guru tentang masalah akademik anak. (3) *home-school conferencing*, pendampingan dalam meningkatkan kemandirian dan kognitif anak yang dapat berdampak pada pendidikan dan nilai anak (Epstein et al., 2002; Hill & Tyson, 2009).

Bentuk *parental involvement* termasuk seperti: (1) Relawan, orang tua berpartisipasi dalam kegiatan sekolah dengan mendampingi anak saat kunjungan lapangan, menghadiri perayaan dan penampilan anak di sekolah. (2) Komunikasi, terlibatnya orang tua berkomunikasi bersama pihak sekolah yang membahas mengenai perkembangan aktivitas anak di kegiatan yang dilakukan oleh sekolah, komunikasi ini dapat terjadi secara langsung ataupun tidak langsung, seperti buku penghubung atau saat pengambilan raport. (3) Pendidikan orang tua, proses dimana orang tua berbagi pengetahuan, informasi, dan pengalaman dengan guru atau orang tua lain tentang cara mendidik dan menjaga anak, seperti membahas mengenai nutrisi, perkembangan sosio-emosi anak, dan perkembangan kognitif anak. (4) Pembelajaran di rumah, orang tua memberikan bantuan pada anak-anak mereka saat belajar di rumah, dengan mendorong guru untuk membuat dan memberikan tugas di rumah yang memungkinkan siswa dapat mengerjakan tugas bersama orang tua. (5) Bekerjasama dengan komunitas, terlibatnya orang tua dalam acara yang membutuhkan partisipasi bersama-sama antara guru, anak, dan orang tua. (6) Membuat keputusan, keterlibatan orang tua proses pengambilan keputusan seperti partisipasi dalam asosiasi orang tua, guru, dan lainnya (Epstein, 2002).

Stres Pengasuhan

Stres pengasuhan merupakan kecemasan dan ketegangan berlebih terkait dengan peranan menjadi orang tua, serta pola interaksi orangtua dengan anak (Abidin et al., 2022). Stres pengasuhan adalah salah satu bentuk proses yang

menyebabkan munculnya reaksi psikologis dan fisiologis yang maladaptif berasal dari keharusan untuk memenuhi tanggung jawab sebagai orang tua (Deater-Deckard, 2004). Aspek-aspek mengenai stres pengasuhan yaitu: 1) *The Parent Distress Parenting stress* yang menunjukkan beban yang dialami orang tua dalam saat mengasuh anak serta perasaan yang dialami setelah kehadiran anak. 2) *The Difficult Child Parenting stress* menggambarkan perilaku anak yang kadang-kadang mempersulit dalam proses pengasuhan. 3) *The Parent-Child Dysfunctional Interaction Parenting stress* yang menunjukkan adanya keterkaitan antar anak dan orang tua yang tidak berfungsi dengan baik (Abidin et al., 2022).

Mindful Parenting

Mindfulness merupakan kesadaran yang muncul melalui perhatian dengan tujuan pada saat ini, serta tanpa menghakimi terungkapnya pengalaman masa lalu. Dimensi *mindfulness* yakni mengamati, mendeskripsikan, bertindak dengan kesadaran, tidak menilai pengalaman batin, dan tidak bereaksi terhadap pengalaman batin (Baer, 2014). *Mindfulness* juga melibatkan penerimaan yang artinya memperhatikan pikiran dan perasaan tanpa menilai serta tanpa percaya, misalnya, bahwa ada cara berpikir atau merasa "benar" atau "salah" pada saat tertentu. Saat melatih kesadaran, pikiran akan selaras dengan apa yang dirasakan pada saat ini dibandingkan mengulang masa lalu atau membayangkan masa depan. *Mindfulness* dapat memperluas konsep dan praktik *mindfulness* ke konteks sosial, seperti hubungan orang tua dan anak. Sehingga didapatkan pengembangan mindful seperti *mindful parenting* (Ahemaitijiang et al., 2021).

Mindful parenting merupakan pengasuhan yang memberikan perhatian tanpa menghakimi pada setiap momen dan interaksi anak, sehingga orang tua menyadari kebutuhan anak pada setiap saat (Burgdorf et al., 2019). Ketika orang tua mengasuh anak dengan *mindful*, kemungkinan lebih kecil mengalami stres dibandingkan dengan orang tua yang kurang mindful (Chan & Lam, 2017). *Mindful parenting* mencakup lima unsur tahapan: (1) Mendengarkan dengan penuh perhatian, yaitu orang tua memperhatikan pengalaman mengasuh saat ini dan mendengarkan anaknya dengan penuh perhatian, termasuk mendengarkan anaknya

dengan penuh kesadaran dan perhatian, seperti nada suara, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh; (2) Penerimaan diri dan anak yang tidak menghakimi, yaitu, orang tua memahami dan menerima perilaku mereka sendiri dan anak-anak mereka, hubungan orang tua-anak, dan pengalaman pengasuhan saat ini, sehingga kognisi dan perilaku mereka tidak terpengaruh oleh pemikiran otomatis dan bias bawah sadar; (3) Kesadaran emosi diri dan anak, yang berarti bahwa orang tua mengetahui emosi mereka sendiri dan anak mereka sehingga mereka dapat merespons secara sadar, bukan secara otomatis atau membabi buta; (4) Pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan, yang berarti bahwa orang tua mengontrol emosi mereka secara seimbang, terutama ketika mereka menghadapi emosi negatif dalam aktivitas pengasuhan; dan (5) Belas kasih sayang terhadap diri mereka sendiri dan anak mereka, yang berarti bahwa orang tua menghindari memukul diri mereka sendiri atau anak mereka (Duncan et al., 2009).

Tujuan dari *mindful parenting* yakni mengajarkan orangtua tentang hal-hal berikut: (1) secara sengaja berpartisipasi secara penuh dalam kehidupan anak tanpa menghukum; (2) merawat dirinya karena menyadari dirinya sebagai dasar pengasuhan; (3) menerima kekurangannya; dan (4) menanggapi perilaku anak dengan sadar, bukan hanya reaksi otomatis. Penelitian lain menunjukkan bahwa kontrol psikopatologi dan stres pengasuhan yang terjadi dalam hubungan orang tua-anak adalah yang paling penting untuk menerapkan *mindful parenting* (Behbahani et al., 2018).

***Mindful parenting* meningkatkan *parental involvement* melalui penurunan stres pengasuhan**

Mindful parenting mengajarkan orang tua untuk memfokuskan kesadaran pada pikiran, perasaan, dan perilaku mereka, serta memperhatikan anak-anak mereka dengan cara yang disengaja, berpusat pada saat ini, dan tidak menghakimi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan *mindful parenting* efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan orang tua, serta dapat memberikan manfaat fisiologis dan psikologis secara cepat (Cowling & Van Gordon, 2022). Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa penerapan *mindful*

parenting memiliki dampak yang cukup lama (Cachia et al., 2016). Para ibu melaporkan berkurangnya stres yang dirasakan dan peningkatan kepuasan dalam keterampilan mengasuh anak mereka setelah dilakukannya praktik *mindful parenting* yang konsisten dalam kehidupan sehari-hari mereka (Behbahani et al., 2018).

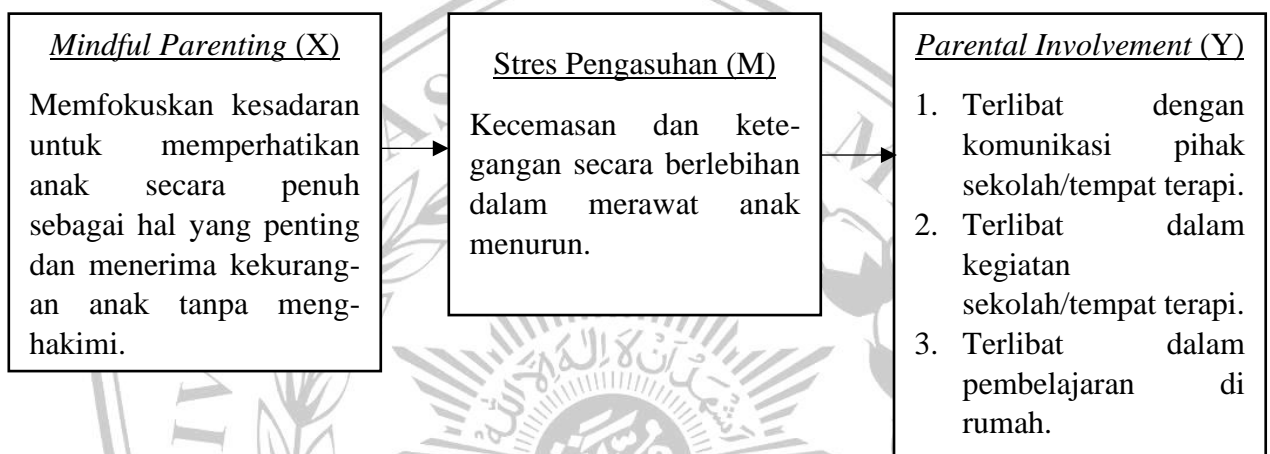
Meningkatnya *mindfulness* yang lebih tinggi dapat dikaitkan dengan tingkat kepercayaan pengasuhan yang lebih tinggi, lebih banyak keterlibatan dengan anak-anak mereka, dan gaya pengasuhan yang lebih aman (Siu et al., 2016). Pada penelitian sebelumnya *mindful parenting* menunjukkan bahwa menghasilkan efek positif yang signifikan pada berbagai tindakan, termasuk psikopatologi anak dan orang tua, stres orang tua, pola asuh yang penuh perhatian, dan perhatian umum (Pham, 2016). *Mindful parenting* telah terbukti bermanfaat bagi keluarga yang mengatasi berbagai masalah anak, termasuk gangguan spektrum autisme, gangguan defisit perhatian/hiperaktivitas (ADHD), gangguan pemberontak oposisi (ODD), kecemasan, depresi, dan konflik umum dalam hubungan orang tua-anak (Pham, 2016).

Kemampuan *mindful parenting* terhadap proses pengasuhan yang dilakukan dapat membantu orang tua menemukan pengasuhan yang penuh perhatian sehingga dapat meningkatkan pengaturan emosi orang tua serta tingkat kasih sayang mereka kepada anak (Ahemaitijiang et al., 2021). Ketika orang tua telah mampu mengatur emosi yang dirasakan, maka akan berdampak dalam mengatasi stres pengasuhan yang dialami. Hasil dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindful parenting skill* dapat menjadi salah satu cara alternatif untuk mengurangi stres orangtua pada ibu (Kumalasari, 2020).

Orang tua yang mengalami stres pengasuhan berdampak pada pengasuhan pada anak menjadi tidak efektif, yakni mengalami penurunan keterampilan pengasuhan (Neece et al., 2012). Tingkat stres pengasuhan yang tinggi dapat mengakibatkan berkurangnya keterlibatan dalam pengasuhan anak-anak (Hu et al., 2019). Kemampuan orang tua untuk memberikan pengasuhan yang optimal kepada anak-anak dipengaruhi oleh emosi orang tua, apabila orang tua mengalami stres

pengasuhan maka kurang aktif dalam melibatkan dirinya untuk mengasuh anak (Hu et al., 2019). Apabila orang tua memiliki masalah stres pengasuhan akan berpengaruh pada *parental involvement* dalam pengasuhan anak. Begitupula sebaliknya, apabila orang tua terbebas dari stres pengasuhan maka *parental involvement* dalam pengasuhan anak akan meningkat.

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian

Hipotesis Penelitian

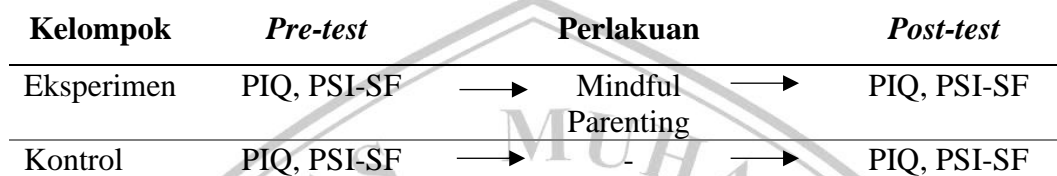
Mindful parenting berpengaruh menurunkan stres pengasuhan sehingga meningkatkan *parental involvement* pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini yakni metode quasi eksperimen. Quasi eksperimen adalah penelitian eksperimen dengan pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan pemberian manipulasi pada kelompok eksperimen. Pendekatan penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh *mindful parenting* terhadap *parental involvement* melalui penurunan stres

pengasuhan pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Desain penelitian yang digunakan yaitu *Randomized Pre-Post Test Control Group Design*. *Randomized Pre-Post Test Control Group Design* adalah desain eksperimen dengan membagi subjek ke dalam dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dilakukan secara acak, serta diberikan *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok. Berikut gambaran bentuk desain penelitian:



Gambar 2. Desain penelitian

Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menggunakan proses *pre-test* menggunakan instrumen PIQ (*Parent Involvement Quisioner*) dan *Parenting Stress Index Short Form* (PSI-SF). Kemudian pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan *mindful parenting*. Selanjutnya, untuk menentukan hasil penelitian dilakukan *post-test* dengan instrumen PIQ (*Parent Involvement Quisioner*) dan *Parenting Stress Index Short Form* (PSI-SF).

Subjek Penelitian

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik subjek sebagai berikut: (1) Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, (2) Anak sedang bersekolah atau menjalankan terapi, (3) Mengalami stres tinggi dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus, serta (4) Keterlibatan dalam pendidikan anak rendah. Proses penyeleksian subjek menggunakan instrumen PIQ (*Parent Involvement Quisioner*) dan *Parenting Stress Index Short Form* (PSI-SF). Instrumen PIQ (*Parent Involvement Quisioner*) digunakan untuk melihat keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak. Sedangkan instrumen *Parenting Stress Index Short Form* (PSI-SF) bertujuan untuk mengetahui keadaan ibu yang mengalami stres pengasuhan.

Jumlah subjek yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 12 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Deskripsi dari subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

| Karakteristik | N | Persentase | Kelompok | |
|------------------------------|----|------------|------------|---------|
| | | | Eksperimen | Kontrol |
| Jenis Kelamin | | | | |
| Perempuan | 12 | 100 % | 6 | 6 |
| Usia | | | | |
| 28 tahun | 1 | 8 % | - | 1 |
| 29 tahun | 1 | 8 % | 1 | - |
| 30 tahun | 1 | 8 % | - | 1 |
| 34 tahun | 1 | 8 % | - | 1 |
| 35 tahun | 1 | 8 % | - | 1 |
| 37 tahun | 3 | 25 % | 2 | 1 |
| 38 tahun | 1 | 8 % | - | 1 |
| 38 tahun | 1 | 8 % | 1 | - |
| 39 tahun | 1 | 8 % | 1 | - |
| 40 tahun | 1 | 8 % | 1 | - |
| | 2 | 17 % | 1 | 1 |
| Pendidikan | | | | |
| SMP | 4 | 33 % | 2 | 2 |
| SMA | 5 | 42 % | 3 | 2 |
| SMK | 3 | 25 % | 1 | 2 |
| Jenis Gangguan Anak | | | | |
| Autis | 5 | 42 % | 2 | 3 |
| ADHD | 1 | 8 % | - | 1 |
| Retardasi Mental | 4 | 33 % | 2 | 2 |
| Tuna Wicara | 1 | 8 % | 1 | - |
| Tuna Ganda | 1 | 8 % | 1 | - |
| Kategori Hasil PIQ | | | | |
| Rendah | 12 | 100 % | 6 | 6 |
| Tinggi | - | - | - | - |
| Kategori Hasil PSI-SF | | | | |
| Rendah | - | - | - | - |
| Sedang | - | - | - | - |
| Tinggi | 12 | 100 % | 6 | 6 |

Instrumen Penelitian

Pada variabel *parental involvement*, penelitian ini menggunakan instrumen pengukuran yakni PIQ (*Parent Involvement Questioner*) berbentuk skala likert yang

berjumlah 21. Skala PIQ (*Parent Involvement Questioner*) memiliki beberapa aspek: (1) *home based involvement*, (2) *school-based involvement*, (3) *home-school conferencing*. Skala ini memiliki validitas 0,343-0.813, sedangkan reliabilitas yakni sebesar 0,940 (Nikmatunasikah, 2020).

Pada variabel stres pengasuhan, digunakan alat ukur berupa skala *Parenting Stress Index Short Form* (PSI-SF). *Parenting Stress Index Short Form* (PSI-SF) merupakan skala yang digunakan untuk mengukur tingkat stres pada orang tua dalam pengasuhan anak. Skala *Parenting Stress Index Short Form* (PSI-SF) memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0.910. Aspek-aspek yang diukur dalam skala ini yakni 1) *The Parent Distress Parenting stress*, 2) *The Difficult Child Parenting stress*, 3) *The Parent-Child Dysfunctional Interaction Parenting stress* (Daulay et al., 2020).

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan dengan beberapa langkah, antara lain : 1) Menyiapkan instrumen sebagai alat ukur penelitian, yang telah dilakukan proses adaptasi dan *try out* terlebih dahulu untuk menemukan validitas dan reliabilitas. 2) menyusun modul dan *try out modul* intervensi terkait *mindful parenting*. 3) Peneliti melakukan screening terlebih dahulu untuk mencari subjek yang sesuai dengan kriteria. 4) Subjek diberikan instrumen sebagai berikut: PIQ (*Parent Involvement Questioner*) dan *Parenting Stress Index Short Form* (PSI-SF). 5) Subjek dibagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan teknik *random assignment*. 6) Subjek yang masuk ke dalam kelompok eksperimen diberikan perlakuan *mindful parenting*. 7) Subjek kelompok eksperimen diberikan instrumen PIQ (*Parent Involvement Questioner*) dan *Parenting Stress Index Short Form* (PSI-SF) untuk melihat hasil setelah diberikan perlakuan *mindful parenting*, begitupula kelompok kontrol diberikan kembali instrumen yang sama. 8) Dilakukan adalah menganalisis hasil data yang didapat untuk menemukan kesimpulan keseluruhan dari hasil penelitian.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisa data dengan metode non-parametrik yakni uji *wilcoxon* dan *mann whitney*. Alasan menggunakan metode tersebut yaitu jumlah subjek yang terlibat pada penelitian ini yang berjumlah kurang dari 30 orang. Uji *wilcoxon* bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* pada setiap kelompok. Sedangkan uji *mann-whitney* bertujuan untuk melihat perbandingan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen (Latipun, 2022). Selain itu, juga menggunakan analisis data uji *Kendall's Tau-b* yang berfungsi untuk melihat korelasi antara dua variabel yakni stres pengasuhan dan *parental involvement*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan hasil skor *pre-test* dan *post-test* dari skala PIQ (*Parent Involvement Quisioner*) dan *Parenting Stress Index Short Form* (PSI-SF).

Tahapan Intervensi

Tahapan intervensi *mindful parenting* berdasarkan Pham (2016) sebagai berikut:

Tahap 1: Melepas beban dengan memberikan kesadaran

Pada tahap ini bertujuan untuk memberikan kesempatan pada partisipan untuk berbagi pengalaman dalam merawat anak dan kesulitan-kesulitan yang dialami dalam mengasuh anak. Selain itu juga mengajak untuk mengamati perilaku-perilaku anak secara utuh, bukan hanya fokus pada kesulitan anak. Kesadaran akan kesulitan anak diterapkan agar tidak adanya kecenderungan untuk menghakimi secara otomatis dalam keadaan tertentu. Terutama apabila dalam keadaan stres dengan pengasuhan maupun kehidupan sehari-hari.

Tahap 2: Pendeteksian tubuh (*body sensation*)

Pendeteksian tubuh (*body sensation*) berfokus atau memberi perhatian terhadap sensasi tubuh dari telapak kaki hingga kepala. Saat fokus terhadap sensasi tubuh, pikiran yang menjadi sumber stres dan cemas dapat teralihkan. Sehingga nantinya akan menjadi lebih peka terhadap situasi saat ini yakni dengan menyadari sensasi tubuh yang muncul. Tujuan dari tahap ini adalah memberikan kesadaran pikiran-pikiran yang menjadi sumber stres dan kecemasan.

Tahap 3: *Compassionate body scan*

Pentingnya edukasi untuk orang tua untuk menjaga kewarasan agar orang tua dapat memperhatikan, memahami keadaan dirinya, serta memberikan apresiasi pada dirinya dalam melakukan suatu usaha yang telah dilakukan. Sehingga nantinya akan berdampak pada pengasuhan anak. *Compassionate body scan* adalah teknik meditasi yang dinamakan pendeteksian tubuh dengan sifat penghargaan pada diri sendiri dan orang lain. Tujuannya adalah menumbuhkan sikap menghargai terhadap diri sendiri dan orang lain, sehingga mencapai perasaan nyaman dan sejahtera pada setiap situasi dan kondisi.

Tahap 4: Relaksasi

Relaksasi dengan teknik *breathing meditation* adalah memusatkan perhatian pada pernafasan dengan melatih untuk hadir disini, sekarang, dan saat ini. Fokus pada pernafasan dan irama dari tarikan nafas hingga perlahan-lahan membawa kembali pikiran pada saat ini. Relaksasi pernafasan bertujuan untuk melepaskan reaksi emosional dan menumbuhkan rasa lapang dalam menerima keadaan anak. Melakukan relaksasi pernafasan ketika dalam kondisi tertekan seperti anak sedang tantrum, perilaku anak tidak sesuai dengan ekspektasi, dan lain sebagainya.

Tahap 5: Melepas keinginan (*Mindful wanting*)

Pada tahap ini berlatih teknik membebaskan diri dari hasrat. Mengajak partisipan untuk melepas tuntutan menjadi ibu terbaik dan melepas sumber stres yang dimiliki dengan melepas semua pikiran tentang masa lalu ataupun tuntutan masa depan. Prosesnya yakni dengan mengajak ibu untuk menerima dengan keikhlasan proses pengasuhan terdahulu yang dapat menghambat dalam mengasuh anak. Tujuannya yakni dapat mengembangkan dirinya untuk hadir secara utuh pada saat ini tanpa adanya tuntutan dari dalam diri.

Tahap 6: *Open awareness & Accepting minds and thoughts*

Pada tahap ini mengajak untuk tidak memberikan penilaian apapun terhadap setiap pengalaman yang dirasakan, terutama dalam hal perilaku anak. Menghadirkan dan mendengarkan apapun yang muncul, serta mempertahankan sikap fokus dan rileks dalam menghadapi anak. Selain itu, orang

tua membimbing ulang yang bertujuan untuk menumbuhkan perasaan lapang dada dalam menerima keadaan diri sendiri dan anak. Sehingga orang tua dapat belajar untuk melihat tidak memberikan ekspektasi yang terlalu tinggi. Hal tersebut yang dapat menurunkan stres yang dialami oleh orang tua. Tahap ini memiliki tujuan memperluas cinta dan kasih sayang kepada diri sendiri dan anak. Serta, orang tua dapat menyesuaikan diri dengan sadar terkait dengan keadaan anak.

Tahap 7: Terminasi

Merefleksikan pengalaman-pengalaman selama mengikuti kegiatan intervensi. Terkait adanya perubahan atau tidak dari keadaan sebelum mengikuti intervensi. Tujuan dari tahap ini yakni mengetahui perubahan sebelum mengikuti intervensi dan setelah mengikuti intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

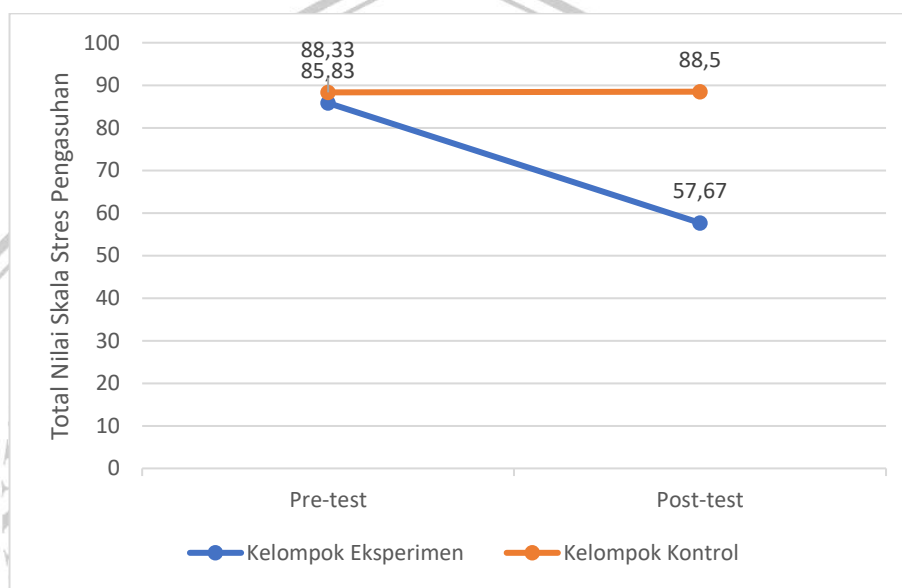
Pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* sebagai analisa data yang digunakan untuk mengetahui perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut hasil perubahan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan intervensi:

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Stres Pengasuhan

| Kelompok | Variabel | <i>Pre-test</i> | | <i>Post-test</i> | | Z | p |
|------------|------------------|-----------------|------|------------------|------|--------|-------|
| | | Mean | SD | Mean | SD | | |
| Eksperimen | Stres Pengasuhan | 85.83 | 2.31 | 57.67 | 2.50 | -2.201 | 0.028 |
| Kontrol | Stres Pengasuhan | 88.33 | 1.96 | 88.50 | 2.16 | -1.000 | 0.317 |

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mean stres pengasuhan kelompok eksperimen memiliki perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*. Nilai Z pada kelompok eksperimen yaitu -2.201. Nilai signifikansi (*asympt.sig (2-tailed)*) adalah 0.028 ($p < 0.05$) yang memiliki arti terdapat perbedaan stres pengasuhan pada kelompok eksperimen setelah diberikan terapi *mindful parenting*. Sedangkan, pada kelompok kontrol mean stres pengasuhan tidak ditemukan perbedaan yang

signifikan pada hasil *pre-test* dan *post-test*. Nilai Z kelompok kontrol yaitu -1.000. Nilai signifikansi (*asyp.sig (2-tailed)*) adalah 0.317, artinya tidak terdapat penurunan stres pengasuhan pada kelompok kontrol saat *post-test*. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan stres pengasuhan setelah diberikan intervensi *mindful parenting* jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi *mindful parenting*. Berikut grafik perbedaan hasil skor *pre-test* dan *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:



Gambar 3. Grafik Perubahan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Stres Pengasuhan

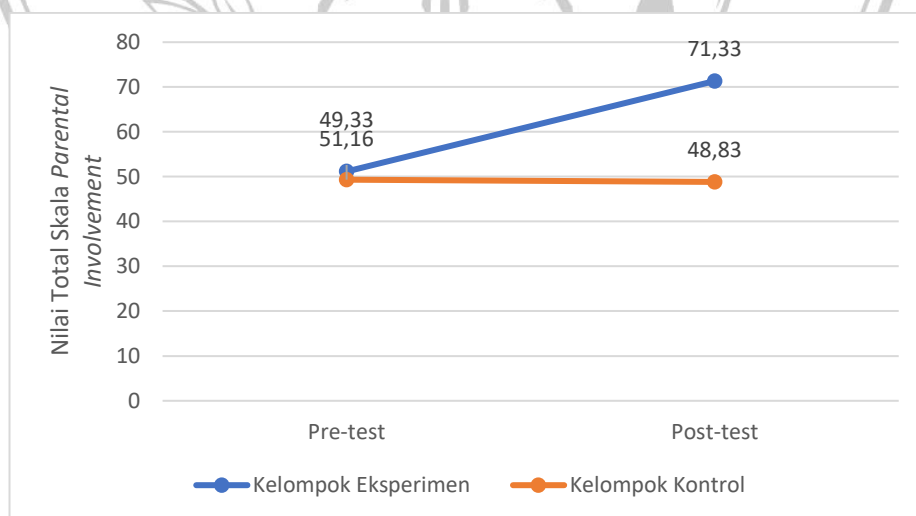
Pada gambar 3 disajikan hasil *pre-test* dan *post-test* stres pengasuhan. Kelompok eksperimen menunjukkan adanya penurunan stres pengasuhan pada hasil *post-test*, yang mana telah dilakukan intervensi *mindful parenting*. Sedangkan untuk kelompok kontrol pada hasil *pre-test* dan *post-test* tidak ada penurunan dan cenderung stagnan karena tidak diberikan intervensi *mindful parenting*.

Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan perubahan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan intervensi. Adapun berikut hasil uji *Wilcoxon* sebagai analisa data untuk variabel *parental involvement*:

Tabel 3. Hasil *Pre-test* dan *Post-test Parental Involvement*

| Kelompok | Variabel | <i>Pre-test</i> | | <i>Post-test</i> | | Z | p |
|------------|-----------------------------|-----------------|------|------------------|------|--------|-------|
| | | Mean | SD | Mean | SD | | |
| Eksperimen | <i>Parental Involvement</i> | 51.16 | 2.63 | 71.33 | 1.75 | -2.207 | 0.027 |
| Kontrol | <i>Parental Involvement</i> | 49.33 | 2.33 | 48.83 | 1.83 | -1.342 | 0.180 |

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mean *parental involvement* kelompok eksperimen memiliki perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*. Nilai Z pada kelompok eksperimen yaitu -2.207. Nilai signifikansi (*asympt.sig (2-tailed)*) adalah 0.027 ($p < 0.05$) yang memiliki arti terdapat perbedaan *parental involvement* pada kelompok eksperimen setelah diberikan terapi *mindful parenting*. Sedangkan, pada kelompok kontrol mean *parental involvement* tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada hasil *pre-test* dan *post-test*. Nilai Z kelompok kontrol yaitu -1.342. Nilai signifikansi (*asympt.sig (2-tailed)*) adalah 0.180, artinya tidak terdapat peningkatan *parental involvement* pada kelompok kontrol saat *post-test*. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan *parental involvement* setelah diberikan intervensi *mindful parenting* jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi *mindful parenting*. Berikut grafik perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:



Gambar 4. Grafik Perubahan *Pre-test* dan *Post-test Parental Involvement*

Pada gambar 4 disajikan hasil *pre-test* dan *post-test* stres pengasuhan. Kelompok eksperimen menunjukkan adanya peningkatan *parental involvement* pada hasil *post-test*, yang mana telah dilakukan intervensi *mindful parenting*. Sedangkan untuk kelompok kontrol pada hasil *pre-test* dan *post-test* cenderung stagnan karena tidak diberikan intervensi *mindful parenting*.

Langkah selanjutnya dilakukan uji *Man-Whitney* digunakan untuk melihat perbandingan skor stres pengasuhan dan *parental involvement* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi *mindful parenting*. Berikut hasil uji *Man-Whitney*:

Tabel 4. Hasil Uji *Man-Whitney* Stres Pengasuhan

| Kelompok | N | Mean | Z | p |
|------------|---|------|--------|-------|
| Eksperimen | 6 | 3.50 | -2.898 | 0.004 |
| Kontrol | 6 | 9.50 | | |

Tabel 5. Hasil Uji *Man-Whitney* *Parental Involvement*

| Kelompok | N | Mean | Z | p |
|------------|---|------|--------|-------|
| Eksperimen | 6 | 9.50 | -2.939 | 0.003 |
| Kontrol | 6 | 3.50 | | |

Berdasarkan penyajian tabel 3 dan 4 terdapat adanya perbedaan stres pengasuhan dan *parental involvement* pada 12 subjek (6 orang pada kelompok eksperimen dan 6 orang pada kelompok kontrol). Nilai koefisien Z stres pengasuhan yakni -2.898 dan *parental involvement* yakni -2.939. Sedangkan untuk nilai signifikansi stres pengasuhan adalah 0.004 ($p < 0.05$) dan *parental involvement* adalah 0.003 ($p < 0.05$). Artinya, hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu *mindful parenting* dapat menurunkan stres pengasuhan sehingga meningkatkan *parental involvement* pada orang tua yang dengan anak berkebutuhan khusus.

Selain menggunakan analisis uji *Wilcoxon* dan uji *Man-Whitney*, penelitian ini menggunakan analisis data uji *Kendall's Tau-b* yang digunakan untuk melihat korelasi antara dua variabel yakni stres pengasuhan dan *parental involvement*.

Berikut hasil analisis uji *Kendall's Tau-b* dengan menggunakan hasil skor *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

Tabel 6. Hasil Uji *Kendall's Tau-b*

| | Variabel | Koefisien Korelasi | p |
|------------------|--------------------------------------------------|--------------------|-------|
| <i>Post-test</i> | Stres pengasuhan dan <i>parental involvement</i> | -0.618 | 0.007 |

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa hasil koefisien korelasi variabel stres pengasuhan dengan *parental involvement* pada *post-test* yakni sebesar -0.618 dan nilai $p = 0.007$ ($p < 0.05$), artinya dua variabel memiliki hubungan negatif, apabila stres pengasuhan menurun maka *parental involvement* meningkat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *mindful parenting* dapat menurunkan stres pengasuhan sehingga meningkatkan *parental involvement* pada orang tua yang dengan anak berkebutuhan khusus.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan kondisi stres pengasuhan tinggi dapat diturunkan secara signifikan dengan menggunakan intervensi *mindful parenting*. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yakni *mindful parenting* dapat membantu ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus mengurangi stres yang disebabkan karena pengasuhan (Tumthammarong et al., 2022). Selain itu, *mindful parenting* terbukti bermanfaat untuk orang tua dalam menghadapi berbagai masalah anak seperti kecemasan, depresi, autisme, ADHD, ODD, serta hubungan orang tua dengan anak (Pham, 2016).

Pemberian intervensi *mindful parenting* pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus mampu menurunkan stres pengasuhan dengan memberikan pengajaran kepada ibu untuk memfokuskan kesadaran pada perasaan, pikiran, dan perilaku dalam memperhatikan anak mereka dengan disengaja, tidak menghakimi, serta berpusat pada saat ini. Sehingga dalam *mindful parenting* mengajarkan beberapa hal seperti: 1) Secara sengaja berpartisipasi penuh dalam kehidupan anak tanpa menghakimi, 2) Menyadari bahwa merawat diri sebagai dasar pengasuhan, 3)

Menerima kekurangan yang dimiliki anak, 4) Menanggapi perilaku anak dengan sadar, bukan hanya reaksi otomatis terhadap perilaku anak (Behbahani et al., 2018). Ketika ibu mampu mengendalikan perasaannya akan membantu mereka dalam mengatasi stres yang dialaminya. Sehingga membantu ibu untuk menemukan pengasuhan penuh perhatian yang dapat meningkatkan kasih sayang mereka kepada anak (Ahemaitijiang et al., 2021).

Pada kaitannya, intervensi *mindful parenting* terdiri dari melepas beban dengan teknik *sharing*, pendeteksian tubuh (*body sensation*), *compassionate body scan*, *breathing meditation*, melepas keinginan (*mindful wanting*), dan welas asih. Unsur-unsur terapeutik dari *mindful parenting* ini memberikan efek penurunan pada stres pengasuhan yang dialami oleh ibu dengan anak berkebutuhan khusus, seperti memberikan kesempatan kepada mereka untuk berbagi pengalaman dan kesulitan dalam merawat anak. Melakukan kegiatan tersebut dapat menjadikan katarsis ibu sebagai wadah untuk bisa mengungkapkan keluh kesahnya dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus dan mendapatkan pengalaman dari subjek lain sesama ibu dari anak berkebutuhan khusus (Vernal, 2020).

Unsur-unsur terapeutik *mindful parenting* juga membuat para subjek dapat merasakan dan menyadari pikiran yang menjadi sumber cemas atau stres. Menumbuhkan sikap menghargai diri terhadap diri sendiri dan orang lain, mengurangi perasaan menderita, menghargai hal-hal yang telah dilakukan, serta merasakan perasaan yang nyaman sejahtera di setiap situasi dan kondisi. Sehingga menjadikan ibu merasa nyaman dan tidak selalu mengalami kegagalan atau kesulitan dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus. Ibu mampu menerima keadaan diri sendiri dan anak, sehingga dapat mengurangi perasaan menderita yang menyebabkan ibu menjadi stres. Selain itu, menghadirkan dan mendengarkan apapun yang muncul, serta mempertahankan fokus dan keadaan rileks dalam menghadapi anak dapat menumbuhkan rasa keikhlasan (*welas asih*) dengan keadaan diri sendiri. Hal tersebut akan berdampak pada menumbuhnya rasa tenang dan sabar, dapat menikmati pencapaian-pencapaian kecil, menerima apa adanya, dan bersyukur (Gibson, 2019).

Pemberian intervensi *mindful parenting* membuat ibu merasa lebih memahami dirinya sendiri, seperti mengontrol emosi dalam melakukan suatu kegiatan, menyadari bahwa mereka merupakan orang tua yang terbaik versi dirinya sendiri untuk anak mereka, dan dapat menerima keadaan dan kemampuan anak secara sadar tanpa menuntut diluar kemampuan anak. Selain itu, ibu lebih bisa menyayangi dirinya sendiri dan anak sehingga dapat menghindari perilaku-perilaku negatif seperti membentak ataupun memukul anak.

Keberhasilan intervensi *mindful parenting* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti faktor internal dan eksternal. Faktor internal yakni adanya keinginan, komitmen, dan kepatuhan para subjek dalam menjalani kegiatan keseluruhan intervensi yang dilakukan. Kesadaran dalam diri untuk berubah menjadi lebih baik dan mengubah dampak negatif menjadi lebih positif bagi dirinya (Putri, 2020). Komitmen subjek dalam melakukan kegiatan intervensi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan intervensi (Rohman, 2022). Sedangkan faktor eksternalnya adalah dukungan dari lingkungan sosial, seperti para subjek memiliki permasalahan yang serupa sehingga mereka saling menguatkan dan saling memotivasi untuk mengubah stres menjadi lebih positif. Adanya kelompok dan keterlibatan anggota dapat menjadi motivasi untuk berkomitmen pada hasil yang telah disepakati (Corey, 2009).

Keterbatasan pada penelitian ini yakni peneliti memfokuskan pada subjek ibu dengan anak berkebutuhan khusus dan menggambarkan keefektifan intervensi *mindful parenting* pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Sehingga, hasil dari penelitian ini kurang dapat digeneralisasikan pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus secara umum. Kemungkinan adanya perbedaan hasil intervensi *mindful parenting* pada orang tua (ibu dan ayah). Peneliti tidak memberikan batasan kriteria yang spesifik pada gangguan anak, sehingga penelitian ini menjelaskan secara umum tentang kondisi ibu dengan anak berkebutuhan khusus.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Intervensi *mindful parenting* dapat untuk menurunkan stres pengasuhan yang dialami oleh ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Hal ini terlihat dari kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan skor *parental involvement* dan penurunan skor stres pengasuhan secara signifikan setelah diberikan intervensi *mindful parenting*. Sedangkan untuk kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi *mindful parenting* tidak mengalami peningkatan pada skor *parental involvement* dan tidak mengalami penurunan pada skor stres pengasuhan. Hal ini menandakan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa *mindful parenting* dapat menurunkan stres pengasuhan sehingga meningkatkan *parental involvement* pada orang tua yang dengan anak berkebutuhan khusus.

Implikasi dari penelitian ini yakni penggunaan intervensi *mindful parenting* dapat membuat ibu merasa lebih bisa menerima keadaan anak dengan penuh kesadaran dan perhatian, sehingga stres menurun dan menjadi terlibat dengan pendidikan anak. Selain itu, sebagai rujukan profesional dalam bidang psikologi untuk menangani masalah stres pengasuhan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Sedangkan saran untuk penelitian selanjutnya yaitu dapat meneliti keefektifan *mindful parenting* untuk ayah dengan anak berkebutuhan khusus yang mengalami stres pengasuhan, sehingga nantinya dapat diketahui keefektifan *mindful parenting* dari segi ayah ataupun orang tua (ibu dan ayah). Peneliti selanjutnya dapat meneliti keadaan orang tua dengan gangguan anak yang lebih spesifik seperti orang tua anak autis, sehingga lebih bisa menggambarkan kondisi orang tua berdasarkan gangguan anak. Rekomendasi peneliti untuk orang tua anak berkebutuhan khusus yakni dapat melakukan latihan *mindful parenting* secara terus-menerus dan mencoba melakukan latihan *mindful parenting* di situasi yang berbeda-beda.

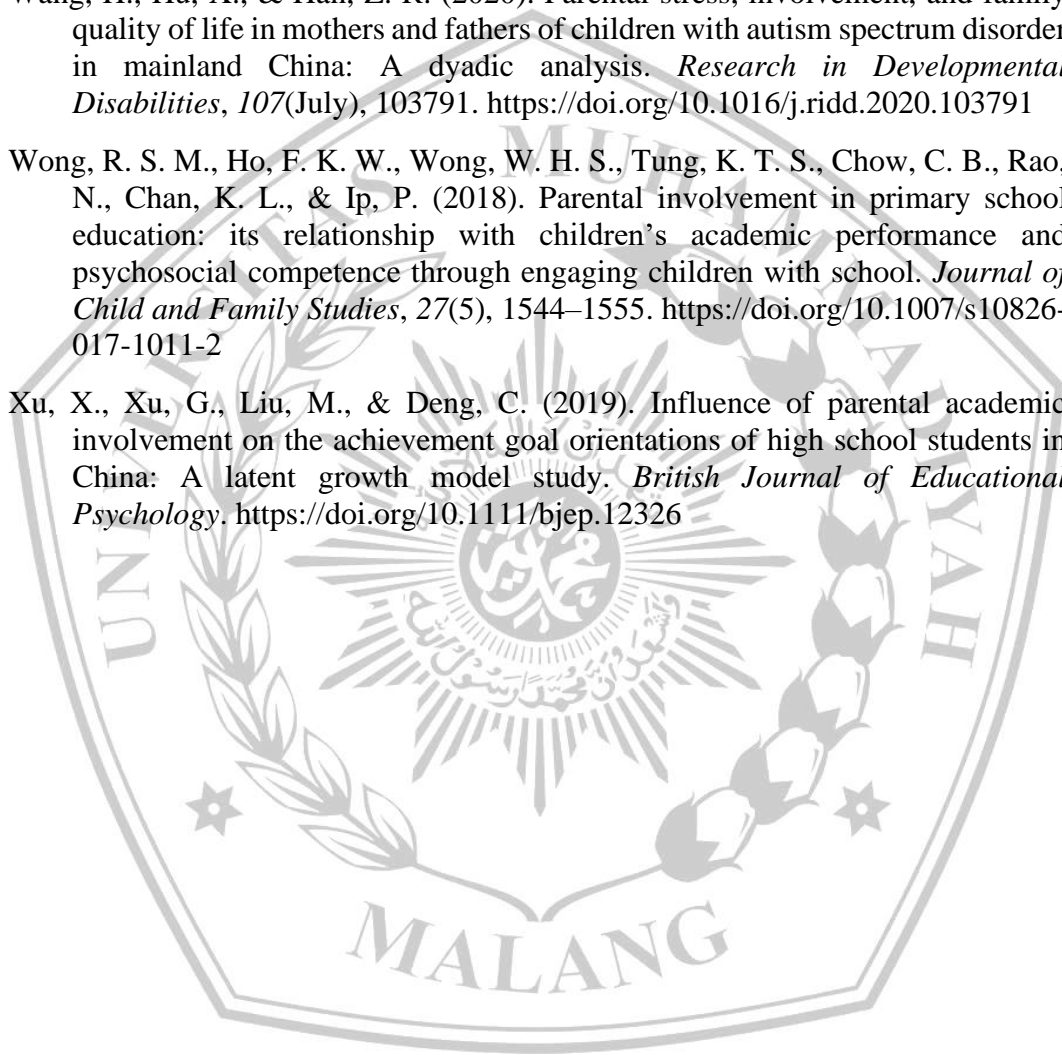
Referensi

- Abidin, R. R., Smith, L. T., & Kim, H. (2022). Parenting Stress. *WikiJournal of Medicine*, 9(1), 0–2. <https://doi.org/10.15347/wjm/2022.003>
- Ahemaitijiang, N., Fang, H., Ren, Y., Han, Z. R., & Singh, N. N. (2021). A review of mindful parenting: Theory, measurement, correlates, and outcomes. In *Journal of Pacific Rim Psychology* (Vol. 15). <https://doi.org/10.1177/18344909211037016>
- Aspell, J. E. (2022). *brain sciences Mindfulness , Interoception , and the Body*. 1–6.
- Baer, A. R. (2014). *Mindfulness-Based Treatment Approaches Clinician's Guide to Evidence Base and Applications* (second edi).
- Behbahani, M., Zargar, F., Assarian, F., & Akbari, H. (2018). Effects of mindful parenting training on clinical symptoms in children with attention deficit hyperactivity disorder and parenting stress: Randomized controlled trial. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 43(6).
- 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. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 10, Issue JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01336>
- Cachia, R. L., Anderson, A., & Moore, D. W. (2016). Mindfulness, stress and well-being in parents of children with autism spectrum disorder: a systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 25(1). <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0193-8>
- Chan, K. K. S., & Lam, C. B. (2017). Trait mindfulness attenuates the adverse psychological impact of stigma on parents of children with autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 8(4). <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0675-9>
- Corey. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8 th ed), Belmont, CA: Brooks/Cole. *Family Relations*, 29(1).
- Cowling, C., & Van Gordon, W. (2022). Mindful parenting: future directions and challenges. *International Journal of Spa and Wellness*, 5(1). <https://doi.org/10.1080/24721735.2021.1961114>
- Daulay, N., Ramdhani, N., & Hadjam, N. R. (2020). Validity and reliability of parenting stress construct among mothers of children with autistic spectrum disorder. *Jurnal Psikologi*, 47(1). <https://doi.org/10.22146/jpsi.43744>
- de Cock, E. S. A., Henrichs, J., Klimstra, T. A., Janneke, A., Vreeswijk, C. M. J. M., Meeus, W. H. J., & van Bakel, H. J. A. (2017). Longitudinal associations between parental bonding, parenting stress, and executive functioning in toddlerhood. *Journal of Child and Family Studies*, 26(6). <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0679-7>

- Deater-Deckard, K. (2004). Parenting stress (Current perspectives in psychology). *Yale University Press.*, 221.
- 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). <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Epstein, J. L. (2002). Epstein ' s Model for Parental Involvement. *School, Family, and Community Partnerships: Your Handbook for Action*.
- Epstein, J. L., Sanders, M. G., Simon, B. S., Salinas, K. C., & Jansorn, N. R. (2002). Epstein's Model for Parental Involvement and Community Partnerships: Your Handbook for Action (2 nd edition). In *School, Family, and Community Partnership: Your Handbook for Action (2nd edition)*.
- Fuller, J. L., & Fitter, E. A. (2020). Mindful parenting: a behavioral tool for parent well-being. *Behavior Analysis in Practice*, 13(4). <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00447-6>
- Gibson, J. (2019). Mindfulness, interoception, and the body: a contemporary perspective. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02012>
- Hallahan, D., Kauffman, J., & Pullen, P. (2019). Exceptional Learners: An Introduction to Special Education, Fourteenth Edition. In *Exceptional Learners: An Introduction to Special Education*.
- Hill, N. E., & Tyson, D. F. (2009). Parental Involvement in Middle School: A Meta-Analytic Assessment of the Strategies That Promote Achievement. *Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1037/a0015362>
- Hornby, G. (2011). Parental involvement in childhood education. In *Parental Involvement in Childhood Education*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-8379-4>
- Hsiao, Y. J. (2018). Autism spectrum disorders: family demographics, parental stress, and family quality of life. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 15(1). <https://doi.org/10.1111/jppi.12232>
- Hu, X., Han, Z. R., Bai, L., & Gao, M. M. (2019). The mediating role of parenting stress in the relations between parental emotion regulation and parenting behaviors in chinese families of children with autism spectrum disorders: a dyadic analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(10). <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04103-z>
- Karst, J. S., & van Hecke, A. V. (2012). Parent and family impact of autism spectrum disorders: a review and proposed model for intervention evaluation. In *Clinical Child and Family Psychology Review* (Vol. 15, Issue 3). <https://doi.org/10.1007/s10567-012-0119-6>

- Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2020). The role of mindful parenting to the parenting stress in mothers with children at early age. *Jurnal Psikologi*, *19*(2). <https://doi.org/10.14710/jp.19.2.135-142>
- Lara, L., & Saracostti, M. (2019). Effect of parental involvement on children's academic achievement in Chile. *Frontiers in Psychology*, *10*(JUN), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01464>
- Latipun. (2022). *Psikologi Eksperimen*. UMM Pres.
- Mangunsong, F. (2009). Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus jilid 1. In *Jakarta: LPSP3UI*.
- Neece, C. L., Green, S. A., & Baker, B. L. (2012). Parenting stress and child behavior problems: A transactional relationship across time. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, *117*(1). <https://doi.org/10.1352/1944-7558-117.1.48>
- Nikmatunasikah, K. (2020). Pshychological Well-Being Dan Keterlibatan Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Universitas Muhammadiyah Malang*, 1–49. <https://eprints.umm.ac.id/69339/1/SKRIPSI.pdf>
- Pham, L. (2016). Review of Mindful parenting: A guide for mental health practitioners, first edition. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, *37*(4).
- Putri, A. A. H. (2020). Konseling kelompok Realitas untuk menurunkan stres pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, *7*(1), 25–36. <https://doi.org/10.22219/procedia.v7i1.12978>
- Rafikayati, Ana dan Jauhari, M. N. (2018). Keterlibatan orangtua dalam penanganan anak berkebutuhan khusus. *Abadimas Adi Buana*, *02*(1).
- Rohman, A. (2022). Diri untuk meningkatkan motivasi belajar pada remaja dengan conduct disorder. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, *10*(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i1.19185>
- Siu, A. F. Y., Ma, Y., & Chui, F. W. Y. (2016). Maternal mindfulness and child social behavior: the mediating role of the mother-child relationship. *Mindfulness*, *7*(3). <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0491-2>
- Treviño, E., Miranda, C., Hernández, M., & Villalobos, C. (2021). Socioeconomic status, parental involvement and implications for subjective well-being during the global pandemic of covid-19. *Frontiers in Education*, *6*. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.762780>
- Tumthamarong, C., Pornnoppadol, C., & Atsariyasing, W. (2022). Effectiveness of mindfulness-based parenting programs in reducing parenting stress in parents of children and adolescents with attention-deficit/ hyperactivity disorder: systematic review and meta-analysis. *Siriraj Medical Journal*, *74*(6), 371–380. <https://doi.org/10.33192/Smj.2022.45>

- Vernal, T. G. (2020). Caregiver burden, coping mechanisms and catharsis: an exploratory study. *BAU Journal - Health and Wellbeing*, 1(1). <https://doi.org/10.54729/2789-8288.1017>
- Vernon-Feagans, L., Willoughby, M., & Garrett-Peters, P. (2016). Predictors of behavioral regulation in kindergarten: Household chaos, parenting, and early executive functions. *Developmental Psychology*, 52(3). <https://doi.org/10.1037/dev0000087>
- Wang, H., Hu, X., & Han, Z. R. (2020). Parental stress, involvement, and family quality of life in mothers and fathers of children with autism spectrum disorder in mainland China: A dyadic analysis. *Research in Developmental Disabilities*, 107(July), 103791. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103791>
- Wong, R. S. M., Ho, F. K. W., Wong, W. H. S., Tung, K. T. S., Chow, C. B., Rao, N., Chan, K. L., & Ip, P. (2018). Parental involvement in primary school education: its relationship with children's academic performance and psychosocial competence through engaging children with school. *Journal of Child and Family Studies*, 27(5), 1544–1555. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-1011-2>
- Xu, X., Xu, G., Liu, M., & Deng, C. (2019). Influence of parental academic involvement on the achievement goal orientations of high school students in China: A latent growth model study. *British Journal of Educational Psychology*. <https://doi.org/10.1111/bjep.12326>





LAMPIRAN

Lampiran 1. Output SPSS

Wilcoxon Signed Ranks Test

| | | Ranks | | |
|---------------------------------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| PSI_Post_Eks - PSI_Pre_Eks | Negative Ranks | 6 ^a | 3.50 | 21.00 |
| | Positive Ranks | 0 ^b | .00 | .00 |
| | Ties | 0 ^c | | |
| | Total | 6 | | |
| PSI_Post_Kontrol - PSI_Pre_Kontrol | Negative Ranks | 0 ^d | .00 | .00 |
| | Positive Ranks | 1 ^e | 1.00 | 1.00 |
| | Ties | 5 ^f | | |
| | Total | 6 | | |

- a. PSI_Post_Eks < PSI_Pre_Eks
- b. PSI_Post_Eks > PSI_Pre_Eks
- c. PSI_Post_Eks = PSI_Pre_Eks
- d. PSI_Post_Kontrol < PSI_Pre_Kontrol
- e. PSI_Post_Kontrol > PSI_Pre_Kontrol
- f. PSI_Post_Kontrol = PSI_Pre_Kontrol

Test Statistics^a

| | PSI_Post_Eks - PSI_Pre_Eks | PSI_Post_Kontrol - PSI_Pre_Kontrol |
|------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| Z | -2.201 ^b | -1.000 ^c |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .028 | .317 |

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.
- c. Based on negative ranks.

NPAR TESTS

```

/WILCOXON=PIQ_Pre_Eks PIQ_Pre_Kontrol WITH PIQ_Post_Eks
PIQ_Post_Kontrol (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS.
    
```

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

| | | Ranks | | |
|---------------------------------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| PIQ_Post_Eks - PIQ_Pre_Eks | Negative Ranks | 0 ^a | .00 | .00 |
| | Positive Ranks | 6 ^b | 3.50 | 21.00 |
| | Ties | 0 ^c | | |
| | Total | 6 | | |
| PIQ_Post_Kontrol - PIQ_Pre_Kontrol | Negative Ranks | 2 ^d | 1.50 | 3.00 |
| | Positive Ranks | 0 ^e | .00 | .00 |
| | Ties | 4 ^f | | |
| | Total | 6 | | |

- a. PIQ_Post_Eks < PIQ_Pre_Eks
- b. PIQ_Post_Eks > PIQ_Pre_Eks
- c. PIQ_Post_Eks = PIQ_Pre_Eks
- d. PIQ_Post_Kontrol < PIQ_Pre_Kontrol
- e. PIQ_Post_Kontrol > PIQ_Pre_Kontrol
- f. PIQ_Post_Kontrol = PIQ_Pre_Kontrol

| Test Statistics ^a | | |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| | PIQ_Post_Eks - PIQ_Pre_Eks | PIQ_Post_Kontrol - PIQ_Pre_Kontrol |
| Z | -2.207 ^b | -1.342 ^c |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .027 | .180 |

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.
- c. Based on positive ranks.

```
DESCRIPTIVES VARIABLES=PSI_Pre_Eks PSI_Post_Eks PSI_Pre_Kontrol
PSI_Post_Kontrol PIQ_Pre_Eks
    PIQ_Post_Eks PIQ_Pre_Kontrol PIQ_Post_Kontrol
    /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
```

Descriptives

| Descriptive Statistics | | | | | |
|------------------------|---|---------|---------|---------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| PSI_Pre_Eks | 6 | 83.00 | 89.00 | 85.8333 | 2.31661 |
| PSI_Post_Eks | 6 | 54.00 | 61.00 | 57.6667 | 2.50333 |
| PSI_Pre_Kontrol | 6 | 85.00 | 90.00 | 88.3333 | 1.96638 |
| PSI_Post_Kontrol | 6 | 85.00 | 91.00 | 88.5000 | 2.16795 |
| PIQ_Pre_Eks | 6 | 47.00 | 54.00 | 51.1667 | 2.63944 |
| PIQ_Post_Eks | 6 | 69.00 | 74.00 | 71.3333 | 1.75119 |
| PIQ_Pre_Kontrol | 6 | 46.00 | 52.00 | 49.3333 | 2.33809 |
| PIQ_Post_Kontrol | 6 | 46.00 | 50.00 | 48.8333 | 1.83485 |
| Valid N (listwise) | 6 | | | | |

NPAR TESTS

/M-W= Hasil_PSI BY Label_PSI(1 2)

/MISSING ANALYSIS.



Mann-Whitney Test

| | | Ranks | | |
|-----------|------------|-------|-----------|--------------|
| | Label_PSI | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Hasil_PSI | Eksperimen | 6 | 3.50 | 21.00 |
| | Kontrol | 6 | 9.50 | 57.00 |
| | Total | 12 | | |

Test Statistics^a

| | Hasil_PSI |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U | .000 |
| Wilcoxon W | 21.000 |
| Z | -2.892 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .004 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .002 ^b |

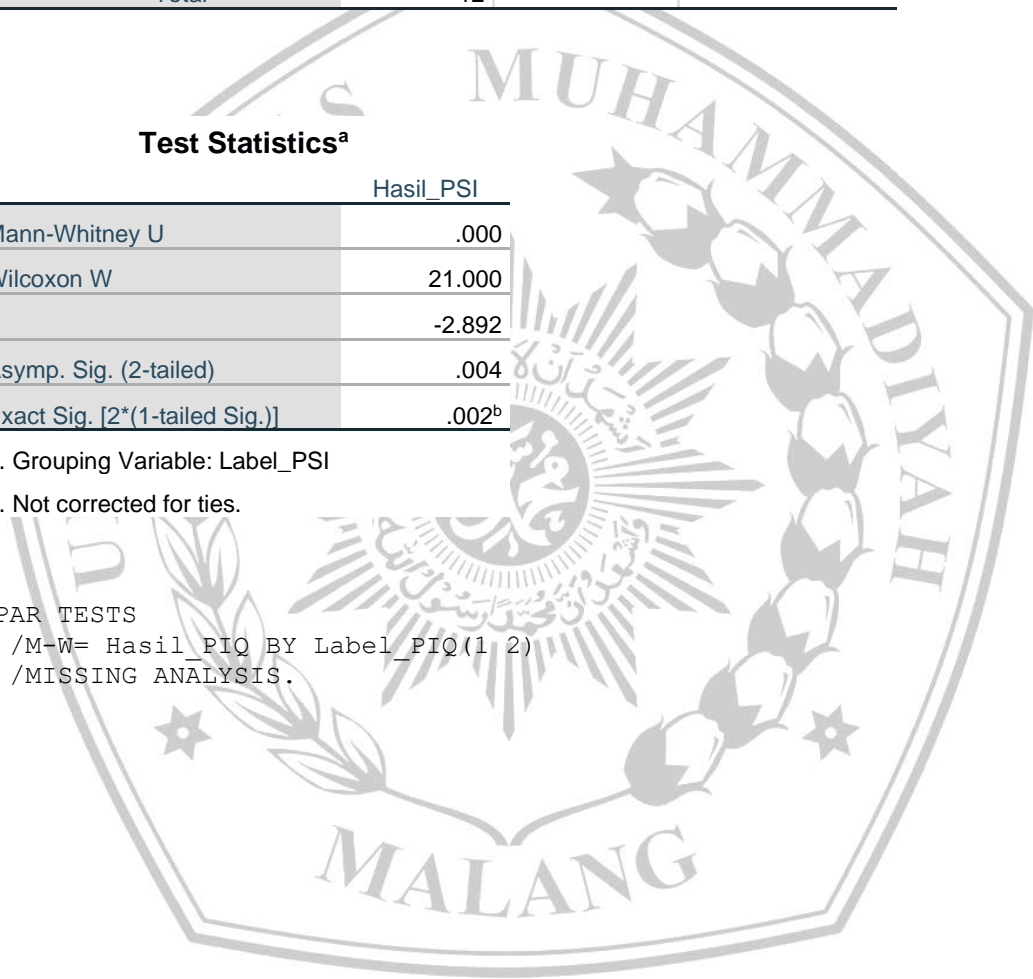
a. Grouping Variable: Label_PSI

b. Not corrected for ties.

NPART TESTS

/M-W= Hasil_PIQ BY Label_PIQ(1 2)

/MISSING ANALYSIS.



Mann-Whitney Test

| | | Ranks | | |
|-----------|------------|-------|-----------|--------------|
| | Label_PIQ | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Hasil_PIQ | Eksperimen | 6 | 9.50 | 57.00 |
| | Kontrol | 6 | 3.50 | 21.00 |
| | Total | 12 | | |

Test Statistics^a

| | Hasil_PIQ |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U | .000 |
| Wilcoxon W | 21.000 |
| Z | -2.939 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .003 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .002 ^b |

a. Grouping Variable: Label_PIQ

b. Not corrected for ties.

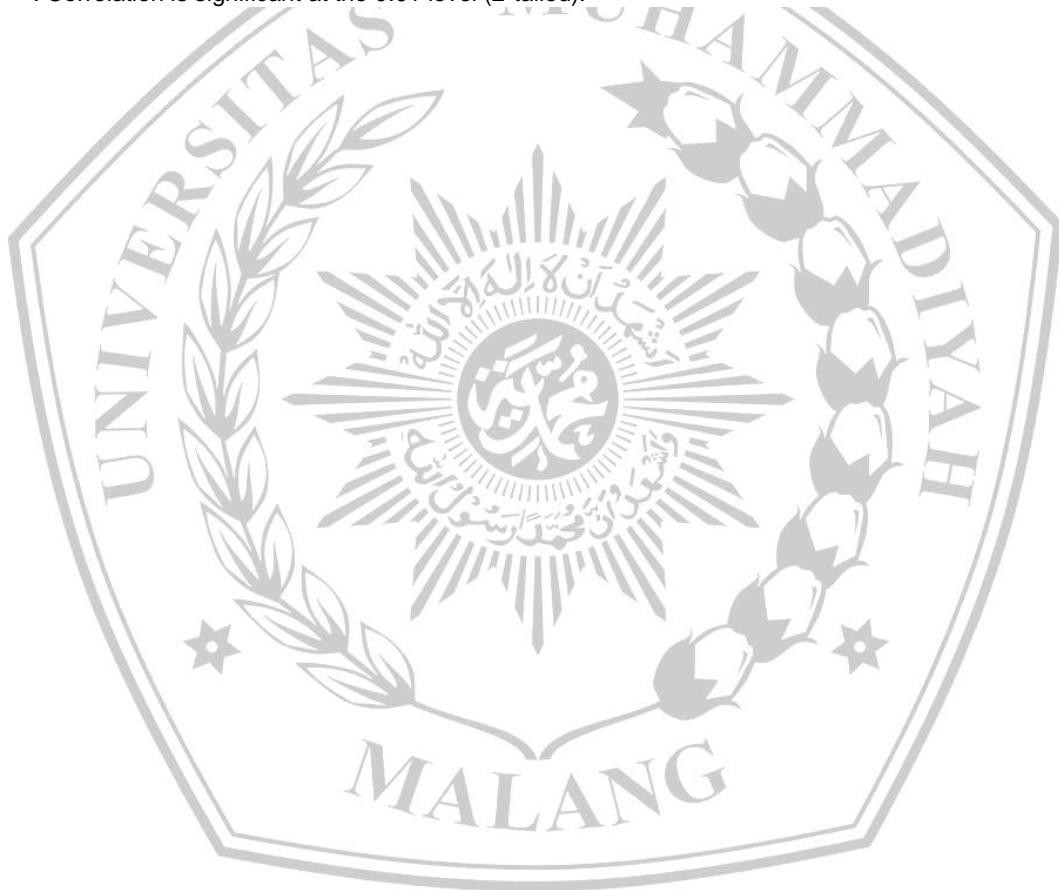
```
GET
  FILE='D:\\!! BACKUP HDD !!\\KINTAN\\BACKUP D
  !!!\\KULIAH\\S2\\Tesis\\Hubungan_kendalstau.sav'.
DATASET NAME DataSet2 WINDOW=FRONT.
DATASET ACTIVATE DataSet1.
NONPAR CORR
  /VARIABLES=Hasil_PSI Hasil_PIQ
  /PRINT=KENDALL TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Nonparametric Correlations

Correlations

| | | | Hasil_PSI | Hasil_PIQ |
|-----------------|-----------|-------------------------|-----------|-----------|
| Kendall's tau_b | Hasil_PSI | Correlation Coefficient | 1.000 | -.618** |
| | | Sig. (2-tailed) | . | .007 |
| | | N | 12 | 12 |
| | Hasil_PIQ | Correlation Coefficient | -.618** | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .007 | . |
| | | N | 12 | 12 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



MODUL INTERVENSI

Mindful Parenting Untuk Menurunkan Stres Pengasuhan

Kintan Nikmatunasikah

Pendahuluan

Figur terdekat dari anak adalah orang tua terutama ibu. Ibu akan selalu kebersamaian anak dalam kondisi dan situasi apapun. Walaupun anak memiliki keterbatasan dalam kesehariannya sehingga membutuhkan bantuan secara terus menerus dan selalu berperan untuk mengasuh anaknya. Keterlibatan orang tua sangat penting terutama pada anak-anak berkebutuhan khusus yang membutuhkan lebih besar peran keterlibatan dari ibu. Namun tuntutan ibu yang harus terlibat menjadikan ibu mengalami stres dalam pengasuhan.

Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus rentan terhadap stres karena mengalami stigma negatif dari lingkungan sosial yang mengakibatkan adanya tekanan dari orang sekitar, merasa terisolasi, adanya tekanan pengasuhan, dan finansial yang dapat memicu stres berkepanjangan. Stres pengasuhan merupakan reaksi psikologis dan fisiologis yang berupa perasaan dan keyakinan negatif terhadap diri sendiri dan anak. Perasaan dan keyakinan negatif muncul karena adanya tuntutan pengasuhan, tuntutan menjadi orang tua, dan kualitas hubungan dengan orang lain yang kurang baik (Deater-Deckard, 2004). Ibu yang mengalami stres pengasuhan berdampak pada pengasuhan pada anak menjadi tidak efektif, yakni mengalami penurunan keterampilan pengasuhan (Neece et al., 2012). Penurunan keterampilan pengasuhan mengakibatkan anak tidak dapat mengatasi dan mengelola emosi.

Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus umumnya mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan kesejahteraan psikologis lebih rendah (Lara & Saracosti, 2019). Penelitian sebelumnya di dalam kasus keluarga Cina, orang tua dari anak-anak dengan *Autism Spectrum Disorder* mengungkapkan bahwa ibu cenderung

lebih stres dibandingkan dengan yang memiliki anak normal, sehingga kurang aktif terlibat dalam pengasuhan anak (Hsiao, 2018). Tingkat stres pengasuhan lebih tinggi yang dialami oleh ibu dapat menciptakan lingkungan yang penuh tekanan bagi anak-anak, sehingga memengaruhi perkembangan *neurocognitive* anak (de Cock et al., 2017). Selain itu, lingkungan pengasuhan yang didominasi oleh tingkat stres pengasuhan yang tinggi dapat menciptakan situasi rumah yang kacau dan tidak teratur, anak tidak dapat mengembangkan keterampilan fungsi eksekutif secara optimal (Vernon-Feagans et al., 2016). Stres pengasuhan yang dialami oleh ibu berdampak pada perkembangan anak berkebutuhan khusus, sehingga untuk menurunkan tingkat stres pengasuhan yang dialami dibutuhkan intervensi *mindful parenting*. Ibu yang *mindful* akan menyadari keberadaan diri anak dan bersikap sewajarnya dalam bereaksi.

Mindful Parenting adalah kualitas kognitif afektif yang terjadi ketika ibu berinteraksi dengan anaknya. *Mindful Parenting* diartikan sebagai kesadaran orang tua dalam memberikan perhatian dalam mengasuh anaknya, dan orang tua memiliki tujuan dalam pengasuhan juga tidak memberikan label atau penilaian negatif pada setiap pengalaman anak (Duncan et al., 2009). *Mindful parenting* merupakan pengasuhan yang memberikan perhatian tanpa menghakimi pada setiap momen dan interaksi anak, sehingga orang tua menyadari kebutuhan anak pada setiap saat. Ketika orang tua mengasuh anak dengan *mindful*, kemungkinan lebih kecil mengalami stres dibandingkan dengan orang tua yang kurang *mindful* (Burgdorf et al., 2019). *Mindful parenting* terdiri lima dimensi, yakni (1) Mendengarkan anak dengan penuh perhatian, (2) Penerimaan diri tanpa menghakimi, (3) Kesadaran emosional diri dan anak, (4) pengaturan diri dalam pengasuhan, (5) Memiliki kasih sayang pada diri sendiri dan anak (Burgdorf et al., 2019).

Penerapan *mindful parenting* pada ibu berdampak pada penurunan stres pengasuhan (Burgdorf et al., 2019), penurunan pre-okupasi pengasuhan, memperbaiki keberfungsian perlakuan pengasuhan pada orangtua yang impulsif, memutus mata rantai terjadinya pengulangan skema dan kebiasaan disfungsi pengasuhan yang terdahulu, meningkatkan perhatian pada pengasuhan pribadi, dan

memperbaiki keberfungsian pernikahan dan pengasuhan bersama (*co-parenting*), resiliensi, serta akan kesejahteraan psikologis yang baik. *Mindful parenting* juga dapat membantu mengurangi perilaku maladaptif dengan meningkatkan perhatian pada saat ini, meningkatkan keterlibatan dengan anak, dan mengurangi penilaian terhadap situasi (Fuller & Fitter, 2020). Efektivitas *mindful parenting* dapat mengurangi stres pengasuhan pada ibu dari anak berkebutuhan khusus (Tumthamarong et al., 2022). *Mindful parenting* efektif untuk membuat orang tua memiliki pengasuhan yang terbuka dan positif. *Mindful parenting* diprediksi dapat mengurangi stres pengasuhan, sehingga dapat meningkatkan *parental involvement* pada ibu dari anak berkebutuhan khusus.

Tujuan

Mindful parenting bertujuan untuk melatih subjek yang mengalami stres pengasuhan dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus, agar memiliki keterampilan dalam mengatasi stres yang dialami.

Sasaran

Sasaran intervensi adalah (1) Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, (2) Anak sedang bersekolah atau menjalankan terapi, (3) Mengalami stres tinggi dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus, serta (4) Keterlibatan dalam pendidikan anak rendah.

Modul Pelaksanaan *Mindful Parenting*

| Sesi 1 | |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Orientasi (Perkenalan, Membangun Keakraban, Menyepakati Ketersediaan) | |
| 1. Tujuan | <ul style="list-style-type: none"> a. Berkenalan satu sama lain sehingga menumbuhkan suasana akrab antar partisipan dan fasilitator. b. Mengajak partisipan untuk menuliskan harapan-harapan dalam mengikuti kegiatan intervensi yang akan dilakukan . c. Menyepakati ketersediaan partisipan untuk mengikuti intervensi hingga akhir. |
| 2. Target | <ul style="list-style-type: none"> a. Saling mengenal dan menumbuhkan suasana akrab antar partisipan dan fasilitator. b. Partisipan bersedia untuk mengikuti kegiatan intervensi dari awal hingga akhir. c. Mengetahui harapan dari para peserta dalam intervensi yang akan dilakukan. |
| 3. Persiapan tempat dan alat yang digunakan | <ul style="list-style-type: none"> - Ruang yang nyaman - Kertas HVS - Lembar <i>informed concent</i> |
| 4. Waktu Pelaksanaan | 25 menit |
| 5. Prosedur | <ul style="list-style-type: none"> a. Fasilitator membuka sesi ini dengan memberikan salam dan sedikit kata pengantar. Contoh : <i>“Selamat pagi/siang, Assalamualaikum, Salam sejahtera untuk kita semua. Pertama-tama saya mengucapkan terimakasih atas kehadiran Bapak/Ibu semuanya. Sebelum kita memulai kegiatan ini, saya akan menjelaskan apa maksud dan tujuan kita berkumpul disini...”</i> b. Fasilitator memperkenalkan diri terlebih dahulu dan selanjutnya para peserta diberikan kesempatan untuk saling memperkenalkan diri yang terdiri dari nama, alamat dan seputar kegiatan sehari-hari yang dilakukan. Contoh : <i>“Sebelum acara ini dimulai lebih lanjut, sebaiknya kita mulai dengan memperkenalkan diri terlebih dahulu sehingga kita semua akan jadi lebih akrab. Nama saya..., saya biasa dipanggil..., rumah saya berada di..., sehari-hari kegiatan yang saya lakukan adalah... Saya sudah memperkenalkan diri, sekarang giliran Bapak/Ibu memperkenalkan diri. Silahkan siapa yang akan memulai perkenalan ini...”</i> c. Fasilitator mengajak para peserta untuk mengisi lembar ketersediaan dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. d. Fasilitator mengajak para peserta untuk menuliskan harapan-harapan : <i>“Di sini saya akan membagikan selembar kertas untuk Ibu dan silahkan tuliskan tentang apa saja harapan dalam mengikuti pelatihan ini...”</i> e. Fasilitator sedikit memberi petunjuk, misalnya : <i>“Berpikir sejenak tentang apa saja yang ingin Bapak/Ibu diskusikan atau kerjakan? Dan dengan cara bagaimana agar pelatihan ini berlangsung menyenangkan...”</i> f. Fasilitator membaca harapan-harapan yang ditulis oleh para peserta. Setelah itu dapat dibahas dengan para peserta. g. Dalam hal ini, yang terpenting adalah fasilitator mengetahui harapan dari para peserta. |

- h. Jika harapan dan tujuan para peserta jauh berbeda, maka sebaiknya fasilitator dan para peserta membahas tujuan yang realistis yang dapat disepakati oleh semua peserta.

| Sesi 2 | |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gambaran Singkat Pelatihan <i>Mindful Parenting</i> | |
| 1. Tujuan | <p>a. Menjelaskan mengenai intervensi <i>mindful parenting</i>, serta manfaat dan tujuan dari intervensi <i>mindful parenting</i>.</p> <p>b. Menumbuhkan ketertarikan dan keinginan partisipan untuk mengikuti pelatihan <i>mindful parenting</i> hingga selesai.</p> |
| 2. Target | <p>a. Partisipan mengetahui mengenai intervensi <i>mindful parenting</i>.</p> <p>b. Partisipan dapat memahami manfaat dan tujuan dari intervensi <i>mindful parenting</i>.</p> <p>c. Partisipan tertarik dan mengikuti intervensi <i>mindful parenting</i> hingga selesai.</p> |
| 3. Persiapan tempat dan alat yang digunakan | <ul style="list-style-type: none"> - Ruang yang nyaman - <i>Leaflet</i> tentang pelatihan <i>mindful parenting</i> - LCD untuk menayangkan materi berupa <i>power point</i> |
| 4. Waktu Pelaksanaan | 20 menit |
| 5. Prosedur | <p>a. Fasilitator membuka pertemuan. Contoh : “ <i>Pada sesi ini kita akan mengenal apa sebenarnya pelatihan <i>mindful parenting</i> itu, apa manfaatnya untuk diri kita sendiri maupun orang lain di sekitar kita, dan bagaimana pelatihan <i>mindful parenting</i> ini dapat kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari kapanpun kita membutuhkannya. Apakah Anda sebelumnya sudah pernah mendapatkan informasi mengenai terapi yang akan kita lakukan ini?</i> ”</p> <p>b. Fasilitator menjelaskan tentang pelatihan <i>mindful parenting</i> kepada para peserta dengan menggunakan LCD sebagai alat bantu dalam menayangkan materi pelatihan berupa <i>power point</i> yang telah dipersiapkan sebelumnya. sedangkan ko-fasilitator membagikan <i>leaflet</i> kepada para peserta yang berisi tentang materi tentang pelatihan <i>mindfulness</i>. Contoh : “<i>Baik Bapak/Ibu saya akan menjelaskan tentang pelatihan <i>mindful parenting</i> ini kepada anda secara lebih mendalam. Ko-fasilitator akan membagikan <i>leaflet</i> kepada Anda yang berisi tentang materi yang akan saya jelaskan di depan, agar bisa anda baca sendiri di rumah dan anda pahami...</i> ”</p> <p>c. Fasilitator kemudian menjelaskan dan menyampaikan materi pelatihan <i>mindful parenting</i> kepada para peserta sampai selesai. Setelah menjelaskan dan menyampaikan materi, fasilitator kemudian memberikan kesempatan kepada para peserta untuk berdiskusi atau bertanya perihal materi yang belum atau kurang dipahami oleh para peserta. Contoh : “<i>Baik demikian penjelasan tentang pelatihan <i>mindful parenting</i> yang dapat saya sampaikan, dan yang akan dilaksanakan dalam beberapa pertemuan ke depan. Apakah Bapak/Ibu sudah paham terkait penjelasan yang saya sampaikan? Apabila dirasa ada hal atau materi yang Bapak/Ibu masih belum atau kurang pahami, silahkan bertanya...</i> ”</p> |

- d. Fasilitator menjelaskan tujuan pelatihan secara khusus. Contoh : *“Secara khusus, tujuan terapi ini adalah agar kita dapat menyehatkan diri sendiri secara psikologis, dimana selama proses nanti, prosesnya dapat membuat kita merasa lebih baik, maka sangat diperlukan kerjasama antara anda dengan saya, sehingga kita masing-masing merasa nyaman dan tujuan yang diinginkan tercapai. Kerjasama yang saya maksud di sini antara lain agar anda dapat selalu datang sesuai dengan jadwal yang sudah disepakati bersama, serta nantinya akan ada tugas untuk dikerjakan di rumah.”*
- e. Fasilitator menjelaskan bahwa pelatihan *mindful parenting* yang akan dilakukan merupakan suatu proses sehingga tujuan pelatihan tidak dapat tercapai dengan cepat tetapi secara bertahap. Untuk memotivasi para peserta, fasilitator menyampaikan bahwa meski proses pelatihan tidak dapat dirasakan secara langsung, namun para peserta akan merasakan perubahan dan merasa lebih baik. Contoh : *“Pelatihan mindful parenting yang kita lakukan akan membutuhkan waktu, konsentrasi dan kerja keras agar benar-benar bisa membuat kita merasa sehat, prosesnya akan kita lalui dan kita rasakan secara bertahap, dan tidak serta merta langsung membuat kita merasa lebih baik dan nyaman, namun pada akhirnya nanti, anda akan mampu mengatasi perasaan-perasaan yang tidak nyaman yang selama ini anda rasakan dengan lebih baik...”*
- f. Fasilitator meminta izin penggunaan alat perekam kepada para peserta. Selain itu, fasilitator menyampaikan kepada para peserta bahwa segala hal dalam proses pelatihan akan dijamin kerahasiaannya. Contoh : *“Selama jalannya proses pelatihan nanti, akan ada alat perekam yang digunakan sebagai bahan evaluasi yang akan membantu kita melihat kemajuan anda, namun anda tidak perlu khawatir bila segala hal yang disampaikan di dalam proses terapi ini akan dijamin kerahasiaannya, sehingga anda dapat menyampaikan segala yang perlu dan ingin anda sampaikan tanpa takut diketahui orang lain...”*

| Sesi 3 | |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Melepas beban dengan <i>sharing</i> pengalaman | |
| 1. Tujuan | <ol style="list-style-type: none"> a. Memberikan kesempatan pada partisipan untuk berbagi pengalaman dalam merawat anak, kesulitan dalam merawat anak b. Mengajak partisipan untuk mengamati perilaku anak secara utuh, bukan hanya kesulitan yang dimiliki anak |
| 2. Target | <ol style="list-style-type: none"> a. Dapat mengungkapkan keluh kesah atau pengalaman selama menjadi orang tua ABK, sehingga dapat berbagi pengalaman sesama orang tua ABK b. Partisipan dapat mengamati perilaku anak secara utuh, bukan hanya kesulitan yang dimiliki anak |
| 3. Persiapan tempat dan alat yang digunakan | - Ruang yang nyaman |
| 4. Waktu Pelaksanaan | 15-20 menit |
| 5. Prosedur | |

- a. Fasilitator mengajak para peserta untuk melepas beban dengan *sharing* pengalaman selama menjadi orang tua yang memiliki ABK. Contoh: “Ibu pada sesi ini kita akan saling *sharing* pengalaman ibu dalam mengasuh ABK. Nantinya para peserta akan mengungkapkan pengalamannya satu per satu, sehingga para peserta dapat mengambil hikmah atau pengalaman satu sama lain. *Sharing* ini bisa dimulai dan silahkan jika ingin mengungkapkan pengalamannya terlebih dahulu Dari pengalaman ibu-ibu sangat luar biasa dalam mengasuh ABK dan dari pengalaman-pengalaman ibu-ibu bisa dibuat pembelajaran satu sama lain dan akhirnya tidak merasa sendiri menjadi orang tua ABK dan ...”
- b. Fasilitator mengajak para peserta mengungkapkan kesulitan-kesulitan dalam mengasuh ABK. Contoh: “Ketika mengasuh ABK apa saja yang kira-kira dapat menghambat ataupun kesulitan apa saja ibu-ibu yang alami ? Silahkan ibu-ibu menceritakan satu sama lain sehingga nantinya dapat saling memberikan masukan ketika mengalami kesulitan ...”

| Sesi 4 | |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pendeteksian tubuh (<i>body sensation</i>) | |
| 1. Tujuan | <ol style="list-style-type: none"> a. Partisipan dapat fokus atau memberi perhatian terhadap sensasi tubuh dari telapak kaki hingga kepala b. Mengajak partisipan menyadari pikiran yang menjadi sumber cemas atau stres dapat dialihkan |
| 2. Target | <ol style="list-style-type: none"> a. Merasakan sensasi tubuh yang sering terabaikan b. Mampu menyadari pikiran yang menjadi sumber cemas atau stres dapat dialihkan |
| 3. Persiapan tempat dan alat | <ul style="list-style-type: none"> - Ruang yang nyaman - Alat audio untuk memutar musik dengan instrumen yang nyaman |
| 4. Waktu Pelaksanaan | 15 menit |
| 5. Prosedur | <ol style="list-style-type: none"> a. Fasilitator membuka pertemuan. Contoh : “Ibu saya ucapkan terimakasih sebelumnya atas kehadirannya kembali dalam melaksanakan pelatihan <i>mindful parenting</i>. Semoga kegiatan hari ini berjalan dengan lancar sesuai dengan apa yang telah kita rencanakan tanpa ada halangan untuk kita semua... Sebelum memulai kegiatan kita, marilah kita berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan kita masing-masing, berdoa dimulai... (beri jeda waktu)” b. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai teknik menyadari sensasi tubuh (<i>body sensation</i>). Contoh : “Pada pertemuan di sesi ini kita akan berlatih teknik meditasi yang dinamakan menyadari sensasi tubuh (<i>body sensation</i>). Teknik ini mengajarkan kita untuk fokus atau memberi perhatian terhadap sensasi tubuh dari kepala hingga telapak kaki. Saat fokus terhadap sensasi tubuh, pikiran yang menjadi sumber cemas atau stres dapat dialihkan. Kita juga menjadi lebih peka terhadap situasi saat ini, yaitu menyadari sensasi tubuh yang muncul. Dalam posisi duduk dan posisi yang nyaman sambil memperhatikan sensasi dari tubuh...” |

- c. Fasilitator dengan dibantu ko-fasilitator kemudian meminta peserta untuk duduk dengan santai sambil mengambil jarak dengan peserta lainnya agar peserta merasa lebih nyaman ketika mengikuti meditasi. Contoh : *“Ibu dipersilahkan mengambil jarak dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks. Luruskan posisi punggung namun jangan terlalu kaku atau tegang, usahakan untuk tetap rileks. Saya akan mencontohkan sikap tubuh yang harus anda lakukan. Apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar, tutuplah mata anda perlahan-lahan. Kemudian rilekskan bahu anda dan tutup mata anda. Baik, sedikit perhatian kepada Ibu semua bahwa dalam teknik meditasi ini penting untuk tetap menjaga dan memelihara fokus perhatian anda pada instruksi yang akan saya berikan. Meditasi ini akan membuat anda menjadi lebih baik dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda. Dengan melakukan meditasi ini maka anda mengolahragakan otak anda dan melatih otak anda untuk bisa fokus pada apapun yang anda hadapi, semakin anda bisa merasakan rileks dan fokus dalam meditasi ini, maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari anda. Beri kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka... dan tutup mata anda perlahan-lahan...”*
- d. Fasilitator memulai meditasi pada sesi ini dan ko-fasilitator memutar musik instrumen yang akan digunakan dalam mengiringi jalannya meditasi. Contoh : *“Tarik nafas anda dalam-dalam. Rasakan tarikan nafas anda yang dalam masuk ke dalam dada anda dan kemudian lepaskan perlahan-lahan. Lakukan berulang kali sampai tubuh dan pikiran anda terasa rileks...(beri jeda waktu). Terus rasakan nafas anda, jangan merubah ritmenya, apabila itu kencang tetapkanlah seperti itu dan apabila perlahan-lahan biarkan seperti itu. Rasakan paru-paru anda seolah membuka dan menutup, udara keluar dan masuk tanpa suara dan tanpa ekspresi. Rasakan itu sambil anda terus bernafas dan tetap fokus pada nafas anda. Rasakan bahwa tidak ada tempat yang dituju, tidak ada yang bisa anda lakukan, hanya disini, saat ini, anda ada dan bernafas...Kemudian bawa perlahan-lahan perhatian dan fokus anda pada nafas anda tersebut ke area dahi anda dan sekitar wajah. Beri sentuhan cahaya pada area tersebut. Cari tahu apa yang anda rasakan di area tersebut, apakah terasa dingin, panas atau bahkan terasa gatal, hanya rasakan... (beri jeda waktu). Kemudian pindahkan perhatian anda pada area belakang kepala anda. Beri sentuhan cahaya pada area tersebut. Cari tahu apa yang anda rasakan di area tersebut, apakah terasa dingin, panas atau bahkan terasa gatal, hanya rasakan, fokuskan sepenuhnya perhatian anda pada kepala anda...(beri jeda waktu). Kemudian fokuskan perhatian anda pada area leher anda. Rasakan kulit yang ada di leher anda, apakah terasa hangat atau dingin, apakah terasa gatal atau kaku...(beri jeda waktu). Kemudian rasakan otot-otot yang ada di leher anda tersebut, apakah otot-otot tersebut terasa kaku atau rileks. Cobalah untuk melepaskan semua perasaan tidak nyaman yang ada di leher anda saat ini...(beri jeda waktu). Lalu alihkan perhatian anda pada area bahu anda, bahu kiri anda. Rasakan sensasi apa yang anda rasakan pada area tersebut. Rasakan sensasinya sambil terus bernafas. Rasakan sembari anda menarik nafas dan mengeluarkan nafas...(beri jeda waktu). Pindahkan fokus perhatian anda berjalan ke arah area bahu kanan anda. Rasakan sensasinya sambil anda terus fokus pada nafas anda. Rasakan sembari anda menarik nafas dan mengeluarkan nafas anda...(beri jeda waktu)”*

waktu). Kemudian pindahkan fokus perhatian anda dari bahu kanan tersebut turun kearah lengan kanan anda. Rasakan sensasi yang ada disana, apakah kaku, tegang, pegal, sakit, hanya rasakan dan biarkan sambil anda terus fokus pada nafas anda. Kemudian rasakan lengan bagian dalam anda, rasakan otot bisep anda, otot trisep anda, rasakan sambil anda terus fokus pada nafas anda...(beri jeda waktu). Lalu beralihlah ke lengan kiri anda. Rasakan sensasi yang ada disana, apakah kaku, tegang, pegal, sakit, hanya rasakan dan biarkan sambil anda terus fokus pada nafas anda. Kemudian rasakan lengan bagian dalam anda, rasakan otot bisep anda, otot trisep anda, rasakan sambil anda terus fokus pada nafas anda...(beri jeda waktu). Setelah itu pindahkan fokus perhatian anda pada punggung anda, rasakan sensasi apa yang ada disana, berilah fokus cahaya pada area tersebut. Cari tahu apa yang anda rasakan di area tersebut, apakah kaku, sakit, tegang, hanya rasakan dan tetap fokus pada nafas anda, teruslah bernafas, tarik dan hembuskan...(beri jeda waktu). Setelah itu alihkan perhatian anda dari punggung anda, turun ke area pinggang anda, rasakan otot-otot yang adan di pinggang tersebut, perhatikan dan rasakan kontak antara pinggang anda dan lantai yang anda duduki saat ini. Rasakan sensasinya dan tetap fokus pada nafas anda. Cobalah untuk bernafas sangat dalam...(beri jeda waktu). Kemudian pindahkan fokus perhatian anda pada area paha dan lutut anda dari sebelah kiri kemudian ke kanan, seperti instruksi sebelumnya. Rasakan sensasinya dan tetaplh fokus pada nafas anda...(beri jeda waktu). Setelah itu rasakan seluruh badan anda secara keseluruhan, fokuskan pada nafas anda, rasa tarikan nafas dan hembusan nafas anda...(beri jeda waktu). Semoga hari ini adalah hari terbaik bagi kita semua dengan diberikan kesempatan untuk merasakan sensasi dari tubuh dan pikiran anda. Mari kita sama-sama berdoa dalam hati, semoga kita menjadi manusia dan pribadi yang jauh lebih baik ke depannya...amin...(beri jeda waktu). Sekarang bawa kesadaran dan perhatian anda pada diri anda, bukalah mata anda secara perlahan-lahan sambil terus bernafas dengan teratur..."

- e. Fasilitator kemudian mengajak peserta untuk berdiskusi dan bertanya seputar teknik meditasi yang baru saja dilaksanakan. Contoh : “ Baik Bapak/Ibu, baru saja kita telah melaksanakan teknik meditasi yang ketika yang disebut dengan menyadari sensasi tubuh atau body sensation. Pastinya masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang diajukan, oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan apa yang anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini...”
- f. Fasilitator mengajak para peserta untuk tetap melakukan kegiatan tersebut ketika di rumah, ketika di situasi yang tegang dalam mengasuh anak ABK.

Sesi 5

Compassionate body scan

1. Tujuan

- a. Menumbuhkan sikap menghargai terhadap diri sendiri dan orang lain
- b. Mengurangi perasaan menderita
- c. Untuk mencapai perasaan nyaman dan sejahtera pada setiap situasi dan kondisi
- d. Menghargai hal-hal yang telah dilakukan

| |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Target |
| <ul style="list-style-type: none"> a. Mampu menghargai terhadap diri sendiri dan orang lain b. Mengurangi perasaan menderita c. Merasakan perasaan nyaman dan sejahtera pada setiap situasi dan kondisi d. Mampu menghargai hal-hal yang telah dilakukan |
| 3. Persiapan tempat dan alat |
| <ul style="list-style-type: none"> - Ruang yang nyaman - Alat audio untuk memutar musik dengan instrumen yang nyaman |
| 4. Waktu Pelaksanaan |
| 10 menit |
| 5. Prosedur |
| <ul style="list-style-type: none"> a. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai teknik pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (<i>Compassionate Body Scan</i>). Contoh : <i>“Pada pertemuan di sesi ini kita akan berlatih teknik meditasi yang dinamakan pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (compassionate body scan). Teknik ini bermanfaat untuk menumbuhkan sikap menghargai terhadap diri sendiri dan orang lain, mencapai perasaan nyaman dan sejahtera pada setiap situasi dan kondisi...”</i> b. Fasilitator dengan dibantu ko-fasilitator kemudian meminta peserta untuk duduk dengan santai sambil mengambil jarak dengan peserta lainnya agar peserta merasa lebih nyaman ketika mengikuti meditasi. Contoh : <i>“Ibu-ibu dipersilahkan mengambil jarak dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks. Luruskan posisi punggung namun jangan terlalu kaku atau tegang, usahakan untuk tetap rileks. Saya akan mencontohkan sikap tubuh yang harus anda lakukan. Apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar, tutuplah mata anda perlahan-lahan. Kemudian rilekskan bahu anda dan tutup mata anda. Baik, sedikit perhatian kepada Bapak/Ibu semua bahwa dalam teknik meditasi ini penting untuk tetap menjaga dan memelihara fokus perhatian anda pada instruksi yang akan saya berikan. Meditasi ini akan membuat anda menjadi lebih baik dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda. Dengan melakukan meditasi ini maka anda mengolahragakan otak anda dan melatih orak anda untuk bisa fokus pada apapun yang anda hadapi, semakin anda bisa merasakan rileks dan fokus dalam meditasi ini, maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari anda. Beri kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka... dan tutup mata anda perlahan-lahan...”</i> c. Fasilitator memulai meditasi pada sesi ini dan ko-fasilitator memutar musik instrumen yang akan digunakan dalam mengiringi jalannya meditas. Contoh : <i>“Tarik nafas anda dalam-dalam dan hembuskan. Rasakan irama perut anda yang mengembang ketika anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan nafas. Ikuti iramanya dan tetap fokus pada pernapasan anda. Sekarang bayangkan diri anda sendiri saat ini sedang berdiri dihadapan anda, diri anda yang seutuhnya, diri anda yang sebenar-benarnya. Ucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada Allah yang maha kuasa karena telah menganugrahkan tubuh anda yang telah bersedia bekerja dalam kehidupan anda sehari-hari, tanpa mengenal lelah. Ucapkan terimakasih sekali lagi yang tulus kepada Allah yang maha kuasa, kepada diri anda sendiri, kepada tubuh anda... (beri jeda waktu). Kemudian ucapkan permintaan maaf anda kepada Allah yang maha kuasa, kepada diri anda sendiri dan kepada tubuh</i> |

anda yang saat ini anda bayangkan sedang berada di hadapan anda. Mintalah maaf karena selama ini anda mungkin pernah tidak bisa menerima anggota tubuh yang tidak anda sukai. Ucapkan permintaan maaf anda kepada diri anda sendiri, kepada tubuh anda yang sudah Allah karuniakan kepada anda dengan lengkap dan sempurna...(beri jeda waktu). Kemudian bayangkan orang terdekat anda yang ada di urutan pertama dalam prioritas anda. Bayangkan orang tersebut saat ini sedang berdiri dihadapan anda dan sedang tersenyum. Ucapkan terimakasih yang tulus kepadanya dan tersenyumlah kepadanya. Kemudian ucapkan permintaan maaf anda kepadanya terhadap kesalahan yang mungkin pernah anda perbuat kepadanya, baik itu disengaja atau tidak disengaja. Ucapkan permintaan maaf dengan tulus dan bayangkan dia kemudian tersenyum kepada anda. Kemudian bayangkan orang yang ada di urutan berikutnya dalam kehidupan anda. Bayangkan orang tersebut saat ini sedang berdiri di hadapan anda dan sedang tersenyum. Ucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada orang tersebut terhadap apa saja yang sudah dia berikan kepada anda, begitupun sebaliknya. Ucapkan terimakasih yang tulus kepadanya dan tersenyumlah kepadanya. Kemudian ucapkan permintaan maaf anda kepadanya terhadap kesalahan yang mungkin pernah anda perbuat kepadanya, baik itu disengaja atau tidak disengaja, ucapkan permintaan maaf itu dengan tulus dan bayangkan dia kemudian tersenyum kepada anda. Begitu seterusnya sampai semua orang yang anda sayangi sudah hadir dalam bayangan anda dan anda sudah merasakan kelegaan yang luar biasa... (beri jeda waktu). Kemudian bayangkan anak yang anda anggap pernah mengecewakan dan menghambat anda, bayangkan saat ini dia ada dihadapan anda dan sedang tersenyum tulus kepada anda. Maafkan dia, beri maaf dengan ketulusan anda karena sesungguhnya anda adalah orang yang baik dan pemaaf. Maafkan segala kesalahan yang pernah mereka lakukan kepada anda, karena kita sebagai manusia, makhluk ciptaan Allah tidak pernah luput dari kesalahan dan kekhilafan...maafkan mereka dengan tulus dan tersenyumlah...(beri jeda waktu). Sekarang, bawa ke dalam pikiran anda bentuk bumi kita, seolah-olah anda melihatnya dari luar angkasa, bumi yang bulat, berwarna biru dan indah, kemudian berubah menjadi berwarna-warna dengan berbagai macam makhluk hidup ada disana. Kemudian ucapkan dalam pikiran anda bahwa semoga semua makhluk hidup dalam kondisi yang baik dan akan baik-baik saja, ucapkan sekali lagi pada semua makhluk hidup di bumi yang anda lihat dari luar angkasa bahwa semoga semua makhluk hidup dalam kondisi baik... (beri jeda waktu). Dan sekarang bawa pikiran anda ke suatu bentuk kekosongan yang luas dan tak terbatas. Arahkan pikiran anda ke ruang yang tak terbatas itu dan ucapkan bahwa semoga semua makhluk hidup dalam kondisi yang baik. biarkan pikiran anda terbuka luas, biarkan hati anda terbuka seluas-luasnya. Tiada lagi batasan antara tubuh anda dengan alam semesta... tiada batasan...luas...menembus ruang dan waktu...(beri jeda waktu). Saat ini anda sudah dalam kondisi yang lebih baik dan sangat lega. Anda telah berterimakasih dan meminta maaf kepada orang-orang yang anda sayangi. Anda pun telah dengan sangat ikhlas dan tulus memaafkan orang-orang yang sudah menyakiti anda. Anda begitu hebat dan istimewa. Anda sudah sangat jauh lebih baik lagi sekarang, menjadi manusia yang jauh lebih baik dan lebih hebat. Sekarang perlahan-lahan buka mata anda dengan tarikan nafas dan hembusan nafas yang panjang..."

- d. Fasilitator kemudian mengajak peserta untuk berdiskusi dan bertanya seputar teknik meditasi yang baru saja dilaksanakan. Contoh : *“Baik Bapak/Ibu, baru saja kita telah melaksanakan teknik meditasi yang ketika yang disebut dengan pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan. Pastinya masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang diajukan, oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan apa yang anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini...”*
- e. Fasilitator mengajak para peserta untuk tetap melakukan kegiatan tersebut ketika di rumah, ketika di situasi yang tegang dalam mengasuh anak ABK.

| Sesi 6 <i>Breathing Meditation</i> | |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Tujuan | <ol style="list-style-type: none"> a. Mengajak partisipan untuk memusatkan perhatian pada pernafasan, sehingga partisipan menyadari bahwa teknik pernafasan ini melatih subjek hadir disini dan sekarang b. Teknik pernafasan dapat melatih partisipan untuk hadir di saat ini karena tidak terikat kenangan di masa lalu atau rencana-rencana di masa depan |
| 2. Target | <ol style="list-style-type: none"> a. Partisipan menyadari bahwa teknik pernafasan ini melatih subjek untuk memusatkan perhatian untuk hadir disini dan sekarang, serta tidak terikat kenangan di masa lalu atau rencana-rencana di masa depan b. Partisipan menyadari stres dalam tubuh dan pikiran, sehingga dapat lebih menerimanya daripada menuntut |
| 3. Persiapan tempat dan alat | <ul style="list-style-type: none"> - Ruang yang nyaman - Alat audio untuk memutar musik dengan instrumen yang nyaman |
| 4. Waktu Pelaksanaan | 20 menit |
| 5. Prosedur | <ol style="list-style-type: none"> a. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai teknik meditasi menyadari pernapasan (breathing meditation). Contoh : <i>“ Bapak/Ibu, teknik meditasi ini adalah teknik menyadari pernapasan. Kita akan berlatih untuk memusatkan perhatian pada pernafasan kita, teknik ini melatih kita untuk hadir disini, sekarang dan saat ini...”</i> b. Fasilitator dengan dibantu oleh ko-fasilitator kemudian meminta peserta untuk duduk dengan santai sambil mengambil jarak dengan peserta yang lainnya agar peserta merasa nyaman. Contoh : <i>“Bapak/Ibu dipersilahkan mengambil jarak dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks. Luruskan posisi punggung namun jangan terlalu kaku atau tegang, usahakan untuk tetap rileks. Saya akan mencontohkan sikap tubuh yang harus anda lakukan. Apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar, tutuplah mata anda perlahan-lahan. Kemudian rilekskan bahu anda dan tutup mata anda. Baik, sedikit perhatian kepada Bapak/Ibu semua bahwa dalam teknik meditasi ini penting untuk tetap menjaga dan memelihara fokus perhatian anda pada instruksi yang akan saya berikan. Meditasi ini akan membuat anda menjadi lebih baik dalam</i> |

melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda. Dengan melakukan meditasi ini maka anda mengolahragakan otak anda dan melatih otak anda untuk bisa fokus pada apapun yang anda hadapi, semakin anda bisa merasakan rileks dan fokus dalam meditasi ini, maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari anda. Beri kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka... dan tutup mata anda perlahan-lahan...”

- c. Fasilitator memulai meditasi pada sesi ini dan ko-fasilitator memutar musik instrumen yang akan digunakan dalam mengiringi jalannya meditasi. Contoh : “ *Berikan perhatian anda pada area perut anda. Rasakan perut yang mengembang secara perlahan-lahan ketika anda menarik nafas anda dan mengempis ketika anda membuang nafas. Tetap fokus pada nafas anda, tarik nafas anda dalam-dalam. Rasakan tarikan nafas anda yang dalam dan kemudian lepaskan perlahan-lahan. Rasakan irama dari tarikan nafas anda tersebut, rasakan iramanya...(beri jeda waktu). Perhatikan ketika setiap kali pikiran anda pergi dari fokus pernapasan anda, maka dengan perlahan-lahan dan tanpa paksaan bawa kembali perhatian anda pada area perut anda dan rasakan kembali perut anda yang mengembang ketika menarik nafas dan mengempis ketika mengeluarkan nafas. Fokus dan perhatikan...rasakan...(beri jeda waktu). Lakukan berulang kali sampai tubuh dan pikiran anda terasa rileks...(beri jeda waktu). Apabila pikiran anda terus-menerus pergi dari fokus pernapasan anda, maka tugas anda adalah dengan perlahan-lahan membawa kembali pikiran anda fokus pada pernapasan anda. Terus rasakan nafas anda, jangan merubah ritmenya, apabila itu kencang tetaplh seperti itu, apabila perlahan-lahan biarkan seperti itu. Rasakan irama dari perut anda yang mengembang dan mengempis, udara keluar dari dan masuk tanpa suara dan tanpa ekspresi. Rasakan itu sambil anda terus bernafas dan tetap fokus pada nafas anda. Rasakan bahwa tidak ada tempat yang dituju, tidak ada yang bisa anda lakukan, hanya disini , saat ini anda ada dan bernafas... (beri jeda waktu)...perlahan-lahan kembalikan kesadaran anda pada dunia nyata anda dan bukalah mata anda perlahan-lahan...”*
- d. Fasilitator kemudian mengajak peserta untuk berdiskusi dan bertanya seputar teknik meditasi yang baru saja dilaksanakan. Contoh : “ *Baik Ibu, baru saja kita telah melaksanakan teknik meditasi yang ketika yang disebut dengan menyadari pernafasan. Pastinya masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang diajukan, oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan apa yang anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini...”*
- e. Fasilitator mengajak para peserta untuk tetap melakukan kegiatan tersebut ketika di rumah, ketika di situasi yang tegang dalam mengasuh anak ABK.

| | |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sesi 7 | |
| <i>Mindful wanting (melepas keinginan)</i> | |
| 1. Tujuan | <ol style="list-style-type: none"> a. Mengajak partisipan untuk melepas tuntutan menjadi orang tua terbaik b. Melepas sumber stres pengasuhan |
| 2. Target | |

| |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> a. Partisipan mengembangkan dirinya untuk hadir secara utuh pada saat ini b. Melepas tuntutan menjadi orang tua terbaik c. Melepas sumber stres pengasuhan |
| 3. Persiapan tempat dan alat |
| <ul style="list-style-type: none"> - Ruang yang nyaman - Alat audio untuk memutar musik dengan instrumen yang nyaman |
| 4. Waktu Pelaksanaan |
| 10 menit |
| 5. Prosedur |
| <ul style="list-style-type: none"> a. Fasilitator membuka pertemuan. Contoh : <i>“Ibu-ibu saya ucapkan terimakasih sebelumnya atas kehadirannya kembali dalam melaksanakan pelatihan mindful parenting. Semoga kegiatan hari ini berjalan dengan lancar sesuai dengan apa yang telah kita rencanakan tanpa ada halangan yang cukup berarti untuk kita semua... Sebelum memulai kegiatan kita, marilah kita berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan kita masing-masing, berdoa dimulai... (beri jeda waktu).</i> b. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai teknik membebaskan diri dari hasrat (<i>wanting release</i>). Contoh : <i>“Pada sesi ini kita akan berlatih teknik membebaskan diri dari hasrat. Teknik ini merupakan rangkaian dari teknik-teknik yang telah kita pelajari sebelumnya. Anda semua akan diinstruksikan untuk hadir dan menyadari disini dan sekarang, mengobservasi pernapasan dan menyadari sensasi-sensasi di dalam tubuh tanpa memberikan penilaian dan mengharapkan sesuatu. Latihan ini dilakukan sampai tubuh dan pikiran menjadi tenang, sehingga memudahkan untuk mendapatkan pemahaman...”</i> c. Fasilitator dengan dibantu ko-fasilitator kemudian meminta peserta untuk duduk dengan santai sambil mengambil jarak dengan peserta yang lainnya agar peserta merasa nyaman. Contoh : <i>“Ibu dipersilahkan mengambil jarak dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks. Luruskan posisi punggung namun jangan terlalu kaku atau tegang, usahakan untuk tetap rileks. Apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar, tutuplah mata anda perlahan-lahan. Kemudian rilekskan bahu anda dan tutup mata anda. Baik, sedikit perhatian kepada Bapak/Ibu semua bahwa dalam teknik meditasi ini penting untuk tetap menjaga dan memelihara fokus perhatian anda pada instruksi yang akan saya berikan. Meditasi ini akan membuat anda menjadi lebih baik dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda. Dengan melakukan meditasi ini maka anda mengolahragakan otak anda dan melatih otak anda untuk bisa fokus pada apapun yang anda hadapi, semakin anda bisa merasakan rileks dan fokus dalam meditasi ini, maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari anda. Beri kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka... dan tutup mata anda perlahan-lahan...”</i> d. Fasilitator memulai meditasi pada sesi ini dan ko-fasilitator memutar musik instrumen yang akan digunakan dalam mengiringi jalannya meditasi. Contoh : <i>“Tarik nafas anda dalam-dalam dan hembuskan. Rasakan irama perut anda yang mengembang ketika anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan nafas. Ikuti iramanya dan tetap fokus pada pernapasan anda. Ulangi terus hingga anda merasa rileks dan nyaman. tetap fokuskan perhatian anda pada nafas anda ... (beri jeda waktu). Sekarang anda bayangkan sebuah peristiwa atau momen atau</i> |

kejadian yang sampai saat ini tidak bisa anda lupakan dan tidak bisa anda maafkan, serta melepaskan sumber stres pengasuhan. Peristiwa yang membuat anda mengalami kesulitan dalam menangani ABK. Bayangkan peristiwanya, bayangkan orang-orang yang ada disana dengan jelas...(beri jeda waktu). Kemudian biarkan semua itu berlalu, lepaskan semua itu dari pikiran dan ingatan anda, karena anda tidak dapat merubahnya atau kembali ke masa itu. Peristiwa itu hanya akan membuat anda menjadi pribadi yang tidak baik dan menghambat proses anda dalam mengasuh anak. Yang bisa anda lakukan sekarang adalah menerimanya dengan segala keikhlasan. Tersenyum pada saat mengingat perilaku anak anda yang lucu dan menggemaskan. Sekarang anda adalah pribadi yang begitu hebat dan istimewa. Anda sudah sangat jauh lebih baik lagi sekarang, menjadi manusia jauh lebih baik dan lebih hebat. Sekarang perlahan-lahan buka mata anda dengan tarikan nafas dan hembusan nafas panjang...

- e. Fasilitator kemudian mengajak peserta untuk berdiskusi dan bertanya-jawab seputar teknik yang baru saja dilaksanakan. Contoh: *“ Baik Bapak/Ibu, baru saja kita telah melaksanakan teknik meditasi yang disebut dengan membebaskan diri dari hasrat. Pasti masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang diajukan, oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan apa yang anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini...”*
- f. Setelah sesi diskusi dan tanya jawab selesai, fasilitator kemudian meminta peserta untuk mempraktekkan kembali teknik meditasi yang telah diajarkan hari ini.

| Sesi 8 <i>Open Awareness & Accepting Minds and Thoughts</i> | |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Tujuan | <ol style="list-style-type: none"> a. Partisipan diajak untuk tidak memberikan penilaian apapun terhadap setiap pengalaman yang dirasakan, terutama dalam hal perilaku anak b. Menghadirkan dan mendengarkan apapun yang muncul, serta mempertahankan sikap fokus dan rileks dalam menghadapi anak |
| 2. Target | Menumbuhkan keikhlasan (welas asih) dengan keadaan diri dan anak |
| 3. Persiapan tempat dan alat | <ul style="list-style-type: none"> - Ruang yang nyaman - Alat audio untuk memutar musik dengan instrumen yang nyaman |
| 4. Waktu Pelaksanaan | 15 menit |
| 5. Prosedur | <ol style="list-style-type: none"> a. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai teknik membuka kesadaran dan menerima pikiran dan perasaan. Contoh : <i>“Pertemuan di sesi ini, kita akan berlatih teknik meditasi yang dinamakan membuka kesadaran dan menerima pikiran dan perasaan. Anda semua diinstruksikan untuk hadir dan menyadari disini dan sekarang, mengobservasi pernapasan dan menyadari sensasi-sensasi di dalam tubuh tanpa memberikan penilaian dan mengharapkan sesuatu. Latihan ini dilakukan</i> |

sampai tubuh dan pikiran anda menjadi tenang, sehingga memudahkan untuk mendapatkan pemahaman...”

- b. Fasilitator dengan dibantu ko-fasilitator kemudian meminta peserta untuk duduk dengan santai sambil mengambil jarak dengan peserta yang lainnya agar peserta merasa nyaman. Contoh : *“Ibu-ibu dipersilahkan mengambil jarak dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks. Luruskan posisi punggung namun jangan terlalu kaku atau tegang, usahakan untuk tetap rileks. Apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar, tutuplah mata anda perlahan-lahan. Kemudian rilekskan bahu anda dan tutup mata anda. Baik, sedikit perhatian kepada Bapak/Ibu semua bahwa dalam teknik meditasi ini penting untuk tetap menjaga dan memelihara fokus perhatian anda pada instruksi yang akan saya berikan. Meditasi ini akan membuat anda menjadi lebih baik dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda. Dengan melakukan meditasi ini maka anda mengolahragakan otak anda dan melatih orak anda untuk bisa fokus pada apapun yang anda hadapi, semakin anda bisa merasakan rileks dan fokus dalam meditasi ini, maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari anda. Beri kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka... dan tutup mata anda perlahan-lahan...”*
- c. Fasilitator memulai meditasi pada sesi ini dan ko-fasilitator memutar musik instrumen yang akan digunakan dalam mengiringi jalannya meditasi. Contoh : *“Tarik nafas anda dalam-dalam dan hembuskan. Rasakan irama perut anda yang mengembang ketika anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan nafas. Ikuti iramanya dan tetap fokus pada pernapasan anda. Ulangi terus hingga anda merasa rileks dan nyaman. Tetap fokuskan perhatian anda pada nafas anda ... (beri jeda waktu). Kemudian ucapkan dalam hati dan pikiran anda : semoga saya terbebas dari amarah dan kecemasan... (beri jeda waktu)... semoga saya terbebas dari keserakahan, kebencian dan kegelapan...(beri jeda waktu)... semoga saya terbebas dari pertentangan dan penderitaan...(beri jeda waktu)...semoga saya sejahtera, damai dan bahagia...(beri jeda waktu)... semoga saya selamat dan bahagia...semoga semua makhluk hidup, yang dekat maupun yang jauh terbebas dari pertentangan dan penderitaan...(beri jeda waktu)... semoga semua makhluk, manusia, binatang yang dapat terlihat maupun yang tidak dapat terlihat, sejahtera, damai dan bahagia... Sekarang mari alihkan perhatian anda, pertama-tama kepada jasmani kita, yang sedang duduk disini, denga merasakan bagaimana jasmani yang menyentuh lantai dan merasakan keseluruhan jasmani dari bawah ke atas dan dari atas ke bawah, dari kepala hingga ujung jari kaki anda...(beri jeda waktu). Kemudian kembalikan pikiran anda dengan fokus pada pernafasan anda. Rasakan irama perut anda yang mengembang ketika anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan nafas. Ikuti iramanya dan tetap fokus pada pernapasan anda...(beri jeda waktu). Terkadang pikiran anda bisa tinggal pada fokus pernapasan anda, tetapi kemudian mulai memikirkan dalam mengasuh ABK atau mencemaskan masa depan ABK seperti apa nantinya. Jangan cemaskan hal itu, hal itu wajar, alami dan merupakan kondisi dari pikiran kita. Cobalah untuk anda menyadari secepat mungkin pikiran anda yang hadir itu. Jangan melekat pada bentuk-bentuk pikiran yang muncul, juga jangan mengutuk atau marah kepada bentuk-bentuk pikiran itu. Yang perlu anda lakukan adalah hanya mencatat dalam*

batin anda : berpikir...berpikir...berpikir...kemudian biarkan pikiran tersebut lewat atau berlalu begitu saja...(beri jeda waktu). Kembalikan fokus anda pada nafas anda, rasakan irama perut anda yang mengembang ketika anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan nafas. Ikuti iramanya dan tetap fokus pada pernafasan anda...(beri jeda waktu). Anda mungkin mendengar suara-suara tertentu di sekitar anda. Yang harus anda lakukan adalah cukup anda sadari, mendengar...mendengar...mendengar... apabila anda mendengar suara-suara, jangan sampai pikiran anda terbawa atau hanyut oleh suara-suara yang anda dengar saat ini...jangan bawa diri anda untuk masih atau hanyut ke dakamnya. Hanya biarkan pikiran-pikiran yang saat ini melintas dalam benak anda berlalu begitu saja, tanpa anda hayati atau anda komentari... biarkan berlalu begitu saja. Buang semua kekhawatiran anda tentang merawat anak anda dan juga kekhawatiran tentang masa depan anak anda, anda hidup dan hadir saat ini dan untuk masa sekarang jadi lakukan yang terbaik untuk hari ini...(beri jeda waktu). Anda begitu hebat dan istimewa. Anda sudah sangat jauh lebih baik lagi sekarang, menjadi manusia yang jauh lebih baik dan lebih hebat. Sekarang, perlahan-lahan buka mata anda dengan tarikan nafas dan hembusan nafas yang panjang...”

**Sesi 9
Terminasi**

1. Tujuan

Partisipan merefleksikan pengalamannya selama mengikuti kegiatan intervensi. Hal-hal yang telah didapatkan apakah ada perubahan dari keadaan sebelum mengikuti intervensi

2. Target

Mengetahui perubahan keadaan sebelum mengikuti intervensi dan setelah mengikuti intervensi

3. Persiapan tempat dan alat

- Ruangan yang nyaman

4. Waktu Pelaksanaan

15- 20 menit

5. Prosedur

- a. Fasilitator mengajak para peserta untuk berdiskusi menangani perubahan setelah dilakukan intervensi *mindful parenting*. Contoh : “Ibu pada sesi ini kita akan saling *sharing* pengalaman ibu setelah intervensi *mindful parenting* dilakukan.. *Sharing* ini bisa dimulai dan silahkan jika ingin mengungkapkan pengalamannya terlebih dahulu
- b. Fasilitator menyimpulkan hasil intervensi yang telah dilakukan oleh para peserta

Lampiran 3. Skala PSI-SF dan PIQ

A. PETUNJUK PENGISIAN

- Isilah identitas diri dengan benar
- Berilah penilaian sesuai dengan keadaan saat ini yang menggambarkan diri anda ketika berperan sebagai orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus,

Dengan memberi tanda centang (√) pada kolom yang tepat. Perlu diketahui dengan bahwa hanya terdapat satu jawaban pada setiap pernyataan.

Jika anda merasa jawaban pilihan anda kurang tepat maka berikan tanda (=) pada jawaban yang kurang tepat, selanjutnya berikan tanda centang (√) pada jawaban yang dianggap sesuai.

Jawablah semua pernyataan tanpa ada yang terlewati.

Ketentuan:

SS (Sangat Setuju) = Jika pernyataan tersebut paling menggambarkan diri anda.

S (Setuju) = Jika pernyataan tersebut menggambarkan diri anda.

TS (Tidak Setuju) = Jika pernyataan tersebut tidak menggambarkan diri anda.

STS (Sangat Tidak Setuju) = Jika pernyataan tersebut benar-benar tidak menggambarkan diri anda.

Di dalam pernyataan ini tidak ada jawaban benar dan salah. Isilah sesuai dengan gambaran diri anda saat ini **berdasarkan dengan keadaan dan pengalaman orang tua selama memiliki dan mengasuh anak berkebutuhan khusus.**

B. IDENTITAS DIRI

Nama :
Usia :
Pekerjaan :
Jenis Kelamin : L/P
Pendidikan :

C. IDENTITAS ANAK

Jenis Gangguan :
Usia :
Jumlah Saudara :
Sekolah :
Tingkat Sekolah : SD/SMP/SMA

SKALA PARENTAL INVOLVEMENT

| No | Pernyataan/ Item | SS | S | TS | STS |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1 | Saya berpartisipasi dalam merencanakan kegiatan kelas bersama guru | | | | |
| 2 | Saya memberikan respons terhadap surat yang dikirim oleh sekolah | | | | |
| 3 | Saya berpartisipasi dalam kegiatan orang tua & kegiatan sosial di sekolah anak saya | | | | |
| 4 | Saya berbicara dengan orang tua lain tentang acara sosial | | | | |
| 5 | Saya memeriksa buku komunikasi anak setiap hari | | | | |
| 6 | Saya memeriksa pekerjaan sekolah anak saya | | | | |
| 7 | Saya mengawasi waktu mengerjakan tugas, waktu makan, dan tidur anak saya | | | | |
| 8 | Saya memuji kinerja anak saya di sekolah dan tugasnya | | | | |
| 9 | Saya mengajak anak saya mengunjungi tempat wisata untuk belajar hal-hal khusus seperti ke kebun binatang, museum, dan lainnya | | | | |
| 10 | Saya meluangkan waktu dan menyiapkan tempat belajar di rumah | | | | |
| 11 | Saya membawa atau membeli materi pembelajaran di rumah untuk anak saya (buku, logo, video, mainan) | | | | |
| 12 | Saya menghabiskan waktu bersama anak saya mengerjakan kegiatan kreatif (seperti menyanyi, menari, berakting, melukis, membaca, memotong, menempel, mendongeng, menggambar, dan lain-lain) | | | | |
| 13 | Saya menghabiskan waktu bersama anak saya mengerjakan keterampilan berhitung | | | | |

| No | Pernyataan/ Item | SS | S | TS | STS |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 14 | Saya menghabiskan waktu bersama anak saya mengerjakan keterampilan membaca / menulis | | | | |
| 15 | Saya memberikan aturan yang jelas di rumah yang harus dipatuhi anak saya | | | | |
| 16 | Saya berdiskusi dengan guru tentang pembelajaran atau perilaku anak saya | | | | |
| 17 | Saya berdiskusi dengan guru anak saya di telepon | | | | |
| 18 | Saya berdiskusi dengan guru anak saya tentang bagaimana anak saya bergaul dengan teman-teman sekelasnya di sekolah | | | | |
| 19 | Saya berdiskusi dengan guru anak saya tentang kesulitan yang dihadapi oleh anak saya | | | | |
| 20 | Saya berdiskusi dengan guru anak saya tentang pekerjaan sekolah yang diharapkan dapat dipraktikkan di rumah | | | | |
| 21 | Saya ikut serta dalam pembuatan kebijakan, program, dan transisi sekolah | | | | |

SKALA STRES PENGASUHAN

| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1 | Seringkali saya merasa tidak bisa menangani segala permasalahan dengan baik. | | | | |
| 2 | Saya merasa menyerah untuk memenuhi kebutuhan anak saya yang tidak sesuai harapan. | | | | |
| 3 | Saya merasa terbebani oleh tanggung jawab saya sebagai orangtua | | | | |
| 4 | Sejak memiliki anak ini, saya sudah tidak dapat melakukan hal-hal yang baru dan berbeda. | | | | |
| 5 | Sejak memiliki anak, saya merasa tidak bisa melakukan hal-hal yang saya sukai lakukan. | | | | |
| 6 | Saya tidak senang dengan pembelian pakaian terakhir untuk diri saya. | | | | |
| 7 | Ada beberapa hal yang mengganggu kehidupan saya. | | | | |
| 8 | Kehadiran anak menyebabkan masalah yang lebih besar antara saya dan pasangan saya. | | | | |
| 9 | Saya merasa sendiri tanpa teman | | | | |
| 10 | Ketika pergi ke suatu acara, biasanya saya tidak menikmatinya. | | | | |
| 11 | Saya tidak tertarik dengan orang lain seperti dulu. | | | | |
| 12 | Saya tidak menikmati berbagai hal seperti yang dulu saya lakukan | | | | |
| 13 | Anak saya jarang melakukan hal yang membuat saya merasa baik | | | | |
| 14 | Kadang-kadang saya merasa anak saya tidak menyukai saya dan tidak ingin dekat dengan saya | | | | |
| 15 | Ketika saya berbuat sesuatu untuk anak saya, saya merasa bahwa usaha saya tidak dihargai. | | | | |
| 16 | Ketika bermain, anak saya jarang tertawa | | | | |
| 17 | Anak saya sepertinya belajar tidak secepat anak pada umumnya | | | | |

| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 18 | Anak saya sepertinya tidak tersenyum sebanyak anak pada umumnya | | | | |
| 19 | Anak saya tidak bisa melakukan banyak hal seperti yang saya harapkan. | | | | |
| 20 | Anak saya kesulitan dan membutuhkan waktu lama untuk terbiasa dengan hal baru | | | | |
| 21 | Saya berharap adanya perasaan dekat dan hangat dengan anak saya, tetapi saya kesulitan dan ini mengganggu saya. | | | | |
| 22 | Terkadang anak saya melakukan hal yang mengganggu saya untuk mendapatkan perhatian | | | | |
| 23 | Anak saya tampaknya lebih sering menangis dan rewel daripada anak-anak pada umumnya. | | | | |
| 24 | Anak saya biasanya bangun dalam suasana hati yang buruk | | | | |
| 25 | Saya merasa anak saya mudah murung dan marah | | | | |
| 26 | Anak saya melakukan beberapa hal yang mengganggu saya. | | | | |
| 27 | Anak saya bersikap berlebihan ketika tidak menyukai sesuatu | | | | |
| 28 | Anak saya mudah marah terhadap hal sepele | | | | |
| 29 | Jadwal tidur dan makan anak saya sulit ditentukan dari yang saya harapkan. | | | | |
| 30 | Anak saya menjadi masalah besar bagi saya, diluar harapan saya | | | | |
| 31 | Anak saya menuntut saya lebih banyak daripada anak-anak pada umumnya. | | | | |

Lampiran 4. *Informed Consent*

Kelompok Eksperimen

**SURAT PERNYATAAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Klien :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir / Usia :
Alamat :
Pekerjaan :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Kintan Nikmatunasikah (202110500211028) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju adanya pendokumentasian baik dalam bentuk rekaman suara, gambar maupun catatan tertulis selama proses kegiatan berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Demi kelancaran selama proses kegiatan, segala hal yang berkaitan dengan masalah waktu dan tempat akan disepakati bersama.
6. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

Dalam menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai serta menerima segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan tersebut.

Praktikan



(Kintan Nikmatunasikah)

Malang,
Klien



**SURAT PERNYATAAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Klien : 
Jenis Kelamin : 
Tanggal Lahir / Usia : 
Alamat : 
Pekerjaan : 

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Kintan Nikmatunasikah (202110500211028) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju adanya pendokumentasian baik dalam bentuk rekaman suara, gambar maupun catatan tertulis selama proses kegiatan berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Demi kelancaran selama proses kegiatan, segala hal yang berkaitan dengan masalah waktu dan tempat akan disepakati bersama.
6. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

Dalam menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai serta menerima segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan tersebut.

Praktikan



(Kintan Nikmatunasikah)

Malang,
Klien

()

**SURAT PERNYATAAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Klien : 
Jenis Kelamin : 
Tanggal Lahir / Usia : 
Alamat : 
Pekerjaan : 

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Kintan Nikmatunasikah (202110500211028) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju adanya pendokumentasian baik dalam bentuk rekaman suara, gambar maupun catatan tertulis selama proses kegiatan berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Demi kelancaran selama proses kegiatan, segala hal yang berkaitan dengan masalah waktu dan tempat akan disepakati bersama.
6. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

Dalam menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai serta menerima segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan tersebut.

Praktikan



(Kintan Nikmatunasikah)

Malang,
Klien



()

SURAT PERNYATAAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Klien : 
Jenis Kelamin : 
Tanggal Lahir / Usia : 
Alamat : 
Pekerjaan : 

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Kintan Nikmatunasikah (202110500211028) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju adanya pendokumentasian baik dalam bentuk rekaman suara, gambar maupun catatan tertulis selama proses kegiatan berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Demi kelancaran selama proses kegiatan, segala hal yang berkaitan dengan masalah waktu dan tempat akan disepakati bersama.
6. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

Dalam menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai serta menerima segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan tersebut.

Praktikan



(Kintan Nikmatunasikah)

Malang,
Klien



()

**SURAT PERNYATAAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Klien : 
Jenis Kelamin : 
Tanggal Lahir / Usia : 
Alamat : 
Pekerjaan : 

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Kintan Nikmatunasikah (202110500211028) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju adanya pendokumentasian baik dalam bentuk rekaman suara, gambar maupun catatan tertulis selama proses kegiatan berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Demi kelancaran selama proses kegiatan, segala hal yang berkaitan dengan masalah waktu dan tempat akan disepakati bersama.
6. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

Dalam menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai serta menerima segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan tersebut.

Praktikan



(Kintan Nikmatunasikah)

Malang,
Klien



**SURAT PERNYATAAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Klien : 
Jenis Kelamin : 
Tanggal Lahir / Usia : 
Alamat : 
Pekerjaan : 

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Kintan Nikmatunasikah (202110500211028) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju adanya pendokumentasian baik dalam bentuk rekaman suara, gambar maupun catatan tertulis selama proses kegiatan berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Demi kelancaran selama proses kegiatan, segala hal yang berkaitan dengan masalah waktu dan tempat akan disepakati bersama.
6. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

Dalam menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai serta menerima segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan tersebut.

Praktikan



(Kintan Nikmatunasikah)

Malang,
Klien


()

Kelompok kontrol

SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Klien :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir / Usia :
Alamat :
Pekerjaan :



Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Kintan Nikmatunasikah (202110500211028) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju adanya pendokumentasian baik dalam bentuk rekaman suara, gambar maupun catatan tertulis selama proses kegiatan berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Demi kelancaran selama proses kegiatan, segala hal yang berkaitan dengan masalah waktu dan tempat akan disepakati bersama.
6. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

Dalam menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai serta menerima segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan tersebut.

Praktikan

(Kintan Nikmatunasikah)

Malang,
Klien

**SURAT PERNYATAAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Klien :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir / Usia :
Alamat :
Pekerjaan :



Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Kintan Nikmatunasikah (202110500211028) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju adanya pendokumentasian baik dalam bentuk rekaman suara, gambar maupun catatan tertulis selama proses kegiatan berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Demi kelancaran selama proses kegiatan, segala hal yang berkaitan dengan masalah waktu dan tempat akan disepakati bersama.
6. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

Dalam menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai serta menerima segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan tersebut.

Praktikan



(Kintan Nikmatunasikah)

Malang,
Klien



()

SURAT PERNYATAAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Klien :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir / Usia :
Alamat :
Pekerjaan :



Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Kintan Nikmatunasikah (202110500211028) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju adanya pendokumentasian baik dalam bentuk rekaman suara, gambar maupun catatan tertulis selama proses kegiatan berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Demi kelancaran selama proses kegiatan, segala hal yang berkaitan dengan masalah waktu dan tempat akan disepakati bersama.
6. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

Dalam menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai serta menerima segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan tersebut.

Praktikan

(Kintan Nikmatunasikah)

Malang,
Klien

()

SURAT PERNYATAAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Klien : 
Jenis Kelamin : 
Tanggal Lahir / Usia : 
Alamat : 
Pekerjaan : 

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Kintan Nikmatunasikah (202110500211028) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju adanya pendokumentasian baik dalam bentuk rekaman suara, gambar maupun catatan tertulis selama proses kegiatan berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Demi kelancaran selama proses kegiatan, segala hal yang berkaitan dengan masalah waktu dan tempat akan disepakati bersama.
6. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

Dalam menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai serta menerima segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan tersebut.

Praktikan



(Kintan Nikmatunasikah)

Malang,
Klien



()

SURAT PERNYATAAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Klien :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir / Usia :
Alamat :
Pekerjaan :



Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Kintan Nikmatunasikah (202110500211028) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju adanya pendokumentasian baik dalam bentuk rekaman suara, gambar maupun catatan tertulis selama proses kegiatan berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Demi kelancaran selama proses kegiatan, segala hal yang berkaitan dengan masalah waktu dan tempat akan disepakati bersama.
6. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

Dalam menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai serta menerima segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan tersebut.

Praktikan



(Kintan Nikmatunasikah)

Malang,
Klien



()

**SURAT PERNYATAAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Klien :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir / Usia :
Alamat :
Pekerjaan :



Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Kintan Nikmatunasikah (202110500211028) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju adanya pendokumentasian baik dalam bentuk rekaman suara, gambar maupun catatan tertulis selama proses kegiatan berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Demi kelancaran selama proses kegiatan, segala hal yang berkaitan dengan masalah waktu dan tempat akan disepakati bersama.
6. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

Dalam menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai serta menerima segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan tersebut.

Praktikan

(Kintan Nikmatunasikah)

Malang,
Klien

()

Lampiran 5. Tabulasi Data

Pre-test Kelompok Eksperimen PIQ

| No | Inisial | Usia | JK | Pendidikan Orang Tua | Gangguan Anak | Usia Anak | Tingkatan Sekolah | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | Total | Kategori | | | | |
|----|---------|------|----|----------------------|------------------|-----------|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|----------|----|----|----|---------|
| | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 1 | R | 30 | P | SMA | Tuna Wicara | 11 | SD | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 50 | Ren-dah |
| 2 | S | 28 | P | SMP | Tuna Ganda | 8 | SD | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 53 | Ren-dah |
| 3 | DS | 35 | P | SMK | Autis | 10 | SD | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 47 | Ren-dah |
| 4 | E | 40 | P | SMA | Autis | 5 | SD | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 53 | Ren-dah |
| 5 | G | 34 | P | SMA | Reterdasi Mental | 9 | SD | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 54 | Ren-dah |
| 6 | SS | 37 | P | SMP | Reterdasi Mental | 12 | SD | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 50 | Ren-dah |

Post-test Kelompok Eksperimen PIQ

| No | Inisial | Usia | JK | Pendidikan Orang Tua | Gangguan Anak | Usia Anak | Tingkat an Sekolah | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | Total | Kategori | | | | | |
|----|---------|------|----|----------------------|------------------|-----------|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|----------|---|---|----|--------|--------|
| | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 1 | R | 30 | P | SMA | Tuna Wicara | 11 | SD | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 69 | Tinggi | |
| 2 | S | 28 | P | SMP | Tuna Ganda | 8 | SD | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 72 | Tinggi | |
| 3 | DS | 35 | P | SMK | Autis | 10 | SD | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 71 | Tinggi | |
| 4 | E | 40 | P | SMA | Autis | 5 | SD | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 72 | Tinggi | |
| 5 | G | 34 | P | SMA | Reterdasi Mental | 9 | SD | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 74 | Tinggi |
| 6 | SS | 37 | P | SMP | Reterdasi Mental | 12 | SD | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 70 | Tinggi |

Pre-test Kelompok Eksperimen PSI-SF

| No | Inisial | Usia | Pekerjaan | JK | Pendidikan | Organisasi | Usia Anak | Tingkat Sekolah | I1 | I2 | I3 | I4 | I5 | I6 | I7 | I8 | I9 | I10 | I11 | I12 | I13 | I14 | I15 | I16 | I17 | I18 | I19 | I20 | I21 | I22 | I23 | I24 | I25 | I26 | I27 | I28 | I29 | I30 | I31 | Totol | Kategori | | |
|----|---------|------|-----------|----|------------|-------------|-----------|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|----------|--------|--------|
| 1 | R | 30 | Petani | P | SMA | Tuna Wicara | 11 | SD | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | Tinggi | | |
| 2 | S | 28 | Dagang | P | SMP | Tuna Ganda | 8 | SD | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | Tinggi | |
| 3 | D | 35 | IRT | P | SMP | Autis | 10 | SD | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 8 | Tinggi |
| 4 | E | 40 | IRT | P | SMA | Autis | 5 | SD | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 8 | Tinggi |
| 5 | G | 34 | IRT | P | SMA | Retardasi | 9 | SD | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 8 | Tinggi | | |

| No | Inisial | Pekerjaan | JK | Pendidikan | Organisasi | Usia | Tingkat Sekolah | I1 | I2 | I3 | I4 | I5 | I6 | I7 | I8 | I9 | I10 | I11 | I12 | I13 | I14 | I15 | I16 | I17 | I18 | I19 | I20 | I21 | I22 | I23 | I24 | I25 | I26 | I27 | I28 | I29 | I30 | I31 | Tot | Kategori |
|----|---------|-----------|----|------------|------------------|------|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|
| 6 | SS7 | Dagang | P | SMP | Referdasi Mental | 12 | SD | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 89 | Tinggi |

| No | Nama/Inisial | Usia | Jenis Kelamin | Pendidikan Orang Tua | Jenis Gangguan Anak | Usia Anak | Tingkat Sekolah | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | Total | Kategori | | | | |
|----|--------------|------|---------------|----------------------|---------------------|-----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|----------|---|----|--------|--------|
| | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | 9 | 0 | 1 | |
| 5 | Y | 29 | P | SMP | Reterdasi Mental | 7 | SD | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 52 | Rendah | |
| 6 | T | 38 | P | SMP | Reterdasi Mental | 6 | SD | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 47 | Rendah |

Post-test Kelompok Kontrol PIQ

| No | Nama/Inisial | Usia | Jenis Kelamin | Pendidikan Orang Tua | Jenis Gangguan Anak | Usia Anak | Tingkat Sekolah | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | Total | Kategori | | | |
|----|--------------|------|---------------|----------------------|---------------------|-----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|----------|---|----|--------|
| | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | 9 | 0 | 1 |
| 1 | Z | 30 | P | SMK | Autis | 9 | SD | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 50 | Rendah |
| 2 | C | 28 | P | SMA | ADHD | 7 | SD | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 50 | Rendah |
| 3 | P | 35 | P | SMK | Autis | 11 | SD | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 46 | Rendah |
| 4 | M | 40 | P | SMA | Autis | 8 | SD | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 50 | Rendah |
| 5 | Y | 34 | P | SMP | Reterdasi Mental | 7 | SD | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 50 | Rendah |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|---|-----|----------------------|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------|
| 6 | T | 37 | P | SMP | Reterdas i Mental | 6 | SD | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 47 | Re nda h |
|---|---|----|---|-----|----------------------|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------|

Pre-test Kelompok Kontrol PSI-SF

| No | Nama/Inisial | Usia | Jenis Kelamin | Pendidikan Orang Tua | Jenis Gangguan Anak | Usia Anak | Tingkat Sekolah | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Total | Kategori | | | | | | | | |
|----|--------------|------|---------------|----------------------|---------------------|-----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|----------|----|----|----|----|----|----|----|--------|
| | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | Z | 40 | P | SMP | | 9 | SD | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 87 | Tinggi |
| 2 | C | 35 | P | SMA | | 7 | SD | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 90 | Tinggi |
| 3 | P | 35 | P | SMP | | 11 | SD | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 85 | Tinggi |
| 4 | M | 39 | P | SMA | | 8 | SD | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 89 | Tinggi |
| 5 | Y | 29 | P | SMP | | 7 | SD | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 89 | Tinggi |
| 6 | T | 38 | P | SMP | | 6 | SD | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 90 | Tinggi |

