

Pengaruh *Mindful Parenting* Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pengasuhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Gangguan Autis

Ningrum Baha Lathifah

Program Studi Magister Psikologi Profesi

Dr. Andrian Pramadi, M.Si., Psikolog

Abstrak

Stres dalam melakukan pengasuhan pada anak dengan gangguan autis yang memiliki banyak hambatan dapat memunculkan dampak negatif dari aspek emosi, pikiran, dan sensasi tubuh pada diri Ibu. Selain itu, stres pengasuhan juga menyebabkan pengasuhan yang tidak tepat bagi anak. Penelitian ini bertujuan menurunkan tingkat stres pengasuhan pada partisipan dengan menggunakan intervensi *mindful parenting*. Partisipan yang mengikuti penelitian ini berjumlah satu orang berusia 33 tahun yang memiliki anak dengan gangguan autis sedang (*mild*). Penelitian ini menggunakan *single subject experimental design*. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat penurunan stres pengasuhan pada diri partisipan dalam mengasuh anak dengan gangguan autis. Selain itu, terdapat peningkatan kemampuan *mindful parenting* pada partisipan. Partisipan menyadari bahwa terdapat perubahan kondisi perasaan, pikiran, dan sensasi tubuh.

Kata Kunci: stres pengasuhan, *mindful parenting*, Ibu

Abstract

Stress in caring for children with autistic disorders who have many obstacles can have a negative impact on the aspects of emotions, thoughts, and body sensations on the mother. In addition, parenting stress also causes inappropriate parenting for children. This study aims to reduce the level of parenting stress in participants by using *mindful parenting* interventions. Participants who took part in this study amounted to one 33-year-old person who had a child with moderate autistic disorder (*mild*). This study uses a *single subject experimental design*. The results of the research conducted showed that there was a decrease in parenting stress on the participants in caring for children with autistic disorders. In addition, there is an increase in the *mindful parenting* ability of the participants. Participants realized that there was a change in the state of feelings, thoughts, and body sensations.

Keyword: parenting stress, *Mindful parenting*, mother