

PENGARUH MINDFULNESS PARENTING TERHADAP STRES PENGASUHAN ORANG TUA PADA PERSATUAN ORANG TUA ANAK DENGAN DOWN SYNDROME (POTADS) DI KOTA PADANG

The Effect Of Parenting Mindfulness On Parenting Stress In The Parents Association Of Children With Down Syndrome (Potads)

Viony Yorike^{1)*}, Yulistini²⁾, Nelia Afriyeni³⁾, Rozi Sastra Purnama⁴⁾, Weno Pratama⁵⁾

^{1,2,3)} Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

Diterima 23 Juni 2023 / Disetujui 17 Oktober 2023

ABSTRACT

Problems and limitations in Down Syndrome children can causes parenting stress for parents in parenting. To minimize the impact of parenting stress, a strategy is needed to overcome it, one of that is mindfulness parenting. The purpose of this study is to determine the effect between mindfulness parenting and parenting stress in parents who have children whith Down Syndrome at Parents Unions with Down Syndrome (POTADS), Padang. This study used a quantitative research method with simple linear regression analysis technique. This study was conducted with 60 parents of children with Down Syndrome in Parents Unions with Down Syndrome (POTADS), Padang using total population sampling technique. Data was collected using the adaptation of the Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) and Parenting Stress Scale (PSS). The result of this study showed that Mindfulness Parenting has a significant effect on Parenting Stress parents of children with Down Syndrome in Parents Unions with Down Syndrome (POTADS), Padang. It can be seen from the significance value which is .00 ($p < .05$). The R2 value was .205, which means that mindfulness parenting effect parenting stress parents of children with Down Syndrome in Parents Unions with Down Syndrome (POTADS), Padang by 20.5%.

Keywords: Parenting stress, mindfulness parenting, parents of children with down syndrome in POTADS

ABSTRAK

Permasalahan dan keterbatasan pada anak Down Syndrome dapat menyebabkan terjadinya stres pengasuhan pada orang tua dalam melakukan pengasuhan. Untuk meminimalkan dampak dari stres pengasuhan, dibutuhkan suatu strategi dalam mengatasinya, salah satunya dengan mindfulness parenting. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh mindfulness parenting terhadap stres pengasuhan orang tua dengan anak down syndrome di Persatuan Orang Tua Anak dengan Down Syndrome (POTADS), Kota Padang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana. Penelitian ini dilakukan terhadap 60 orang tua dengan anak down syndrome di Persatuan Orang Tua Anak dengan Down Syndrome (POTADS), Kota Padang dengan menggunakan teknik total population sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) dan Parenting Stress Scale (PSS). Hasil penelitian membuktikan bahwa mindfulness parenting secara signifikan berpengaruh terhadap stres pengasuhan orang tua dengan anak down syndrome di Persatuan Orang Tua Anak dengan Down Syndrome (POTADS), Kota Padang. Hasil tersebut dapat dilihat dari koefisien signifikansi yang bernilai .00 ($p < .05$). Koefisien R2 bernilai .205 yang berarti bahwa mindfulness parenting mempengaruhi stres pengasuhan orang tua dengan anak down syndrome di Persatuan Orang Tua Anak dengan Down Syndrome (POTADS), Kota Padang sebesar 20.5%.

Kata Kunci: Stress pengasuhan, *mindfulness parenting*, orang tua anak dengan *down syndrome* di POTADS

PENDAHULUAN

Pasangan suami istri pastinya akan mendambakan kehadiran anak di dalam kehidupan rumah tangga. Singh et al. (2010) menjelaskan bahwa di dalam sebuah keluarga, meskipun sudah dapat dikatakan sebagai keluarga yang idaman dengan kebahagiaan dan rezeki yang berlimpah, namun kehadiran seorang anak tetaplah menjadi salah satu harapan utama bagi setiap keluarga. Pasangan suami istri tentunya menginginkan dan berharap dikaruniai anak dengan kondisi yang normal seperti anak pada umumnya. Semua harapan individu tidak dapat dikendalikan oleh individu tersebut, tidak semuanya terjadi sesuai yang diharapkan dan dapat terjadi sesuai dengan keinginan individu. Pada kenyataannya, terdapat pasangan suami istri yang dianugerahi dengan keadaan anak yang terlahir tidak sehat atau tidak normal, serta memiliki hambatan dalam perkembangan sejak dini (Mawardah, Siswati, & Hidayati, 2012). Kondisi anak yang tidak normal ini bisa saja terjadi dan dilihat dari segi fisik maupun dalam segi mental, yang salah satu bentuk kelainan atau ketidaknormalan yang dialami oleh anak tersebut adalah *down syndrome*.

Down syndrome merupakan sebuah gangguan yang terjadi pada kromosom, hal ini biasanya terjadi dikarenakan adanya tambahan pada kromosom ke 21 (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Pada umumnya, manusia memiliki 23 kromosom yang berpasang-pasangan, sehingga menjadi berjumlah 46 pasang kromosom. Pada anak *down syndrome*, mereka memiliki kromosom ke 21 yang berjumlah tiga (trisomy), yang menyebabkan kromosomnya menjadi berjumlah 47 kromosom, yang akan berdampak kepada

ketidakseimbangan sistem metabolisme sel (Wiyani, 2014). Tidak diketahui lebih lanjut mengenai hal yang dapat menyebabkan kelainan pada kromosom ini, namun Vining (dalam Santrock, 2002) mengemukakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi kelainan kromosom tersebut yaitu, kesehatan dari sperma laki-laki dan juga sel telur perempuan. Pada anak *down syndrome* dapat dilihat adanya kelainan fisik yang biasanya akan memiliki kelainan pada tampilan wajah yang cenderung sama antar satu dan lainnya pada penderita *syndrome* ini. Serta penjelasan dari Pueschel (dalam Soetjningsih, 2009) menjelaskan perkembangan dan pertumbuhan fisik anak *down syndrome* juga jauh lebih lambat jika dibandingkan dengan anak normal, anak *down syndrome* juga disertai adanya hipotiroid, gangguan pencernaan, dan gangguan pada jantung, sehingga perlu dilakukan pemantauan pertumbuhan secara berkelanjutan, sehingga hal ini dapat mempersulit dalam proses pengasuhan oleh orang tua.

Anak dengan *down syndrome* juga dapat mengalami retardasi berat, namun mereka memiliki sifat yang baik, ramah, riang, penuh kasih sayang dan mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Anak *down syndrome* juga memiliki kemampuan yang rendah dalam menolong diri sendiri, serta mengekspresikan pemikiran dan kebutuhan mereka (Soetjningsih, 2009). Dari keterbatasan yang dialami oleh anak *down syndrome* ini, mereka membutuhkan bantuan yang lebih dari orang-orang terdekat terutama dari orang tuanya.

Orang tua yang memiliki anak dengan keterlambatan perkembangan akan berisiko lebih besar mengalami gangguan psikologis yang dapat berupa depresi, cemas hingga rasa stress dan kurangnya kepuasan akan hidup, serta interaksi antara orang tua dan anak lebih sedikit terjalin (Abbeduto, 2004). Selain itu, orang tua dengan anak yang memiliki gangguan atau

*Korespondensi Penulis:

E-mail : yorikeviony13@gmail.com

keterbatasan tertentu akan berdampak juga pada berkurangnya alokasi waktu dan finansial salah satunya untuk kesehatan orang tua hingga untuk keluarga besar, yang akhirnya hal ini juga dapat berdampak kepada kesehatan dan kesejahteraan anak itu sendiri (Reichman et.al., 2008).

Keadaan ini juga terjadi kepada orang tua yang memiliki anak *down syndrome* yang disebabkan dari banyaknya perhatian khusus yang harus diberikan kepada anak, hal ini dikarenakan anak *down syndrome* memiliki aspek serta gangguan yang berbeda dari anak dengan keterbatasan intelektual lainnya, anak *down syndrome* umumnya menunjukkan perilaku maladaptif yang menyebabkan stres pada orang tua berada pada tingkat yang tinggi (Hoddap et.al., 2009). Perasaan yang timbul saat orang tua mengetahui keadaan anaknya ini, akan menjadi salah satu faktor pemicu stress pengasuhan bagi orang tua di dalam merawat dan menghadapi keadaan tersebut. Orang tua akan mengalami proses yang panjang untuk dapat melalui masa-masa berat dan stress dalam pengasuhan.

Berdasarkan data awal yang didapatkan dari tiga orang tua yang memiliki anak dengan kelainan *Down Syndrome* yang tergabung dalam Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS) Kota Padang, menyatakan pada awalnya orang tua sulit menerima keadaan anaknya dan malu jika anaknya dilihat oleh orang lain. Bahkan orang tua juga sempat merasa ingin pindah tempat tinggal karena tidak ingin orang lain mengetahui kondisi anaknya serta melewati masa-masa stress dalam proses pengasuhan. Hal ini sejalan dengan penjelasan oleh Mangunsong (2011) bahwa orang tua yang memiliki anak *down syndrome*, ketika orang tua mengetahui anaknya mengalami kelainan yaitu, *down syndrome*, respon pertama kali yang diperlihatkan oleh orang tua pada umumnya adalah perasaan *shock*, tekanan batin serta cenderung sulit untuk dapat menerima keadaan dan kenyataan yang terjadi bahwa mereka memiliki anak dengan keadaan *down syndrom*. Pada data awal ini, ketua dari Persatuan Orang Tua *Down*

Syndrome (POTADS) Kota Padang juga menjelaskan forum Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS) diharapkan dapat menjadi tempat bagi para orang tua yang memiliki anak *down syndrome* untuk saling berbagi permasalahan maupun kesulitan yang dirasakan selama proses pengasuhan anak. Ketua POTADS Kota Padang juga menyatakan beberapa orang tua yang memiliki anak *down syndrome* ini merasa tertekan akan kondisi anak mereka dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dalam mengasuh anaknya. Dari data yang didapatkan ini, dapat dilihat bahwa orang tua yang memiliki anak *down syndrome* mengalami beberapa kondisi yang dapat memicu terjadi stress dalam pengasuhan.

Stress pengasuhan adalah kondisi yang dialami orang tua dengan adanya tekanan berlebihan dalam menjalankan proses pengasuhan yang merupakan reaksi dari hal-hal yang terjadi di lingkungan (Berry & Jones, 1995). Stress pengasuhan yang dirasakan oleh orang tua dalam keadaan ini dilihat melalui adanya kehilangan *self-esteem* ataupun kontrol dari orang tua dalam hal waktu, tenaga, serta keuangan. Stress pengasuhan ini merupakan bentuk pengalaman dari perasaan negatif yang dirasakan oleh orang tua, hal ini merupakan respon dari tekanan atau tuntutan untuk menjadi seorang orang tua (Widarsson, Engström, Rosenblad, Kerstis, Edlund, & Lundberg, 2012). Salah satu penelitian oleh Restifo (2010), menyatakan bahwa stress pengasuhan akan memiliki pengaruh yang besar bagi keterampilan pengasuhan orang tua, salah satu contohnya pada saat orang tua merasakan stress, orang tua akan cenderung memberikan respon atau tanggapan berupa penolakan, sikap reaktif, serta akan menjadi kurang hangat kepada anak-anaknya. Anak tanpa disadari akan merasakan hal tersebut, dan dapat berdampak kepada proses pengasuhan yang dilakukan. Jika stress pengasuhan terjadi dalam frekuensi yang cukup tinggi, hal ini akan dapat membahayakan orang tua maupun anak. Bahaya yang akan ditimbulkan ini akan

terjadi baik dalam proses pengasuhan anak dan juga dalam hubungan diantara orang tua itu sendiri.

Orang tua harus mampu mengelola stress yang dialami dengan baik sehingga dapat lebih tenang dan fokus dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dan juga dalam proses pengasuhan, sehingga hal ini tidak berdampak ke berbagai elemen kehidupannya. Keadaan pada saat orang tua telah dapat tenang serta tidak memberikan penghakiman dan dapat mengetahui dengan baik keadaan maupun kebutuhan anak disebut dengan *mindfulness*. *Mindfulness* adalah suatu keadaan disaat individu memberikan perhatiannya secara penuh dengan berupaya menyadari serta memahami kondisi yang terjadi, dan tidak adanya pemberian penilaian terhadap kondisi tersebut (Singh et.al., 2006). Terdapat literature yang menyatakan orang tua dengan *mindfulness* yang baik akan cenderung dapat mengatasi stres pengasuhan yang dialami dan merasa lebih puas serta lebih banyak interaksi yang terjadi antara orang tua dan anak (Bögels & Restifo, 2014; Neece, 2014; Singh et al, 2007). Salah satu bagian dari *mindfulness* di dalam konteks pengasuhan ini adalah *mindfulness parenting* (Bögels & Restifo, 2014).

Mindfulness parenting adalah suatu pendekatan yang dapat dilakukan oleh orang tua dengan cara memberikan perhatian secara penuh kepada anak dalam proses pengasuhan (McCaffrey., 2015). Kabat Ziin (dalam Raulston et al., 2019) menyatakan bahwa yang dikatakan sebagai *mindfulness* merupakan perwujudan dari transparansi terhadap situasi yang terjadi pada individu dengan adanya kesadaran penuh untuk dapat menunjukkan atau memberikan perhatian yang tidak hanya terfokus pada batas waktu saja, serta tidak disertai dengan penilaian atau *judgement* yang cenderung menghakimi. *Mindfulness parenting* berfungsi dalam membantu untuk membangkitkan kesiapan serta kesediaan orang tua agar dapat terus belajar dan berusaha dalam menghadapi kesulitan-kesulitan selama proses pengasuhan.

Berdasarkan pemaparan fenomena mengenai *mindfulness parenting* dan stress pengasuhan yang telah dijabarkan, serta didukung oleh fakta di lapangan setelah dilakukan wawancara kepada orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome*, tertarik untuk melihat pengaruh *mindfulness parenting* terhadap stress pengasuhan orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS), Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh orang tua yang terdaftar di Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS), Kota Padang. Sampel penelitian adalah sebagian dari kelompok subjek yang dapat mewakili suatu populasi merupakan bagian dari populasi (Azwar, 2017). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik total *population sampling*, dengan peneliti mengambil semua anggota populasi menjadi sampel penelitian (Rai & Thapa, 2015). Penelitian ini menggunakan adaptasi skala *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) yang dikembangkan oleh McCaffrey (2017), terdiri atas dua dimensi yaitu, *mindful discipline* dan *being in the moment with child*. *Being in the moment with the child*, pada alat ukur ini menggunakan *skala likert*, yang terbagi menjadi 4 yaitu, “selalu”, “sering”, “kadang-kadang”, “jarang yang nantinya akan dipilih oleh subjek dengan menentukan sesuai atau ketidaksesuaiannya. Skala ini mendapatkan *Alpha Cronbach* (α) sebesar 0.937 dengan jumlah 28 aitem.

Skala Stress Pengasuhan diadaptasi dari skala *parental stress scale* yang dikembangkan oleh Berry dan Jones (1995), terdiri atas dua komponen yaitu komponen positif dan komponen negatif. Pada alat ukur ini menggunakan *skala likert*, yang terbagi menjadi 5 yaitu, dari 1 yang menunjukkan sangat tidak setuju hingga 5 yang

menunjukkan sangat setuju yang nantinya akan dipilih oleh subjek dengan menentukan kesesuaian atau ketidaksiannya. Skala stress pengasuhan orang tua mendapatkan *Alpha Cronbach* (α) sebesar 0.83 dengan jumlah 18 aitem. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji regresi linear sederhana menggunakan program SPSS 25.0. Pengolahan data ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sehingga nantinya peneliti akan menuliskan hasil pada bagian pembahasan serta membuat kesimpulan dan saran

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat pengaruh *mindfulness parenting* terhadap stress pengasuhan orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS), Kota Padang. Untuk mendapatkan tujuan penelitian tersebut dilakukan uji normalitas, uji linearitas, dan uji regresi linear sederhana yang akan dijelaskan secara rinci pada beberapa tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Asymp. Sig (p)	Keterangan
.200	Normal

Berdasarkan Berdasarkan tabel 1 di atas, hasil uji normalitas didapatkan hasil signifikansi sebesar .200 ($p > .05$) yang dapat disimpulkan bahwa data telah terdistribusi secara normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig (p)	Keterangan
Mindfulness Parenting Stress Pengasuhan	.337	Linear

Berdasarkan tabel 2 di atas. Data dilihat pada hasil uji linearitas pada variabel *mindfulness parenting* dan stress pengasuhan didapatkan *deviation from linearity* sebesar .420 ($p > .05$), maka dapat disimpulkan bahwa *mindfulness parenting* dan stress pengasuhan memiliki hubungan yang linear

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	Sig (p)
Mindfulness Parenting Stress Pengasuhan	.000

Berdasarkan tabel 3 di atas. Data dilihat pada hasil uji dapat dilihat bahwa hasil uji regresi linear sederhana memiliki nilai signifikansi .000 yang berarti ($p < .05$) maka variabel bebas memiliki pengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat. Maka berdasarkan uji regresi linear sederhana tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *mindfulness parenting* dan stress pengasuhan orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS), Kota Padang. Hal ini juga membuktikan hipotesis penelitian yang mana H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga disimpulkan adanya pengaruh antara *mindfulness parenting* dan stress pengasuhan orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS), Kota Padang.

Tabel 4. Koefisien Regresi

Variabel	R	R ²	Unstandardized Coefficients β
Mindfulness Parenting Stress Pengasuhan	.435	.205	66.815 -.320

Berdasarkan tabel 4 di atas, dapat dilihat bahwa *mindfulness parenting* mendapatkan nilai R^2 sebesar .205. Nilai R^2 berguna untuk melihat besar proposisi variasi dari variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil R^2 sebesar .205 tersebut dikalikan 100% sesuai dengan rumus dari koefisien penentu menurut Priyatno (2004) yaitu $K_p = R^2 \times 100\%$. Sehingga didapatkan hasil bahwa dukungan sosial orang tua mempengaruhi motivasi sebesar 20.5%, sedangkan 79,5 lainnya dipengaruhi faktor lain. Maka didapatkan rumus persamaan regresi sebagai berikut $Y = 66.815 - .320X$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa nilai konstanta sebesar 66.815 menunjukkan jika tidak ada kenaikan pada variabel yaitu 66.815. Begitu juga jika

adanya peningkatan satu unit pada *mindfulness parenting* maka terjadi kenaikan sebesar $-.320$ pada variabel stress pengasuhan. Sehingga semakin tinggi *mindfulness parenting* maka semakin rendah stress pengasuhan pada orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan Down Syndrome (POTADS), Kota Padang dan sebaliknya. Berdasarkan analisis dari total 60 orang tua, terdapat 28 orang tua (47%) memiliki *mindfulness parenting* rendah, dan terdapat 32 orang tua (53%) yang memiliki *mindfulness parenting* pada kategori tinggi. Selanjutnya berdasarkan analisis dari total 60 orang tua, terdapat 25 orang tua (42%) memiliki stress pengasuhan rendah, dan terdapat 35 orang tua (58%) yang memiliki stress pengasuhan pada kategori tinggi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh *mindfulness parenting* terhadap stress pengasuhan orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan Down Syndrome (POTADS), Kota Padang. Berdasarkan hasil dari uji Regresi Linear Sederhana, didapatkan hasil bahwa hipotesis alternatif nol (H_0) ditolak dan (H_a) diterima. Hasil uji Regresi Linear Sederhana yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh secara signifikan antara *mindfulness parenting* terhadap stress pengasuhan orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS), Kota Padang sebesar 20,5%. Kedua variabel memiliki koefisien korelasi yang negatif, yang artinya bahwa terdapat pengaruh dari *mindfulness parenting* terhadap stress pengasuhan orang tua di POTADS, Kota Padang. Semakin tinggi *mindfulness parenting* pada orang tua, maka akan semakin rendah tingkat stress pengasuhan yang dialami, dan begitu sebaliknya. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Kinanti dan Khasanah (2022), bahwa terdapat peran

negatif dari *mindfulness parenting* terhadap stress pengasuhan, mengimplementasikan bahwa *mindfulness parenting* dapat membuat stress pengasuhan yang dialami menjadi rendah dan juga sesuai dengan penelitian oleh Gani dan Kumalasari (2019) menyatakan bahwa *mindfulness parenting* memiliki peran negatif terhadap stress pengasuhan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan apabila orang tua dengan anak *down syndrome* memiliki kemampuan *mindfulness parenting* yang baik dengan berfokus kepada tujuan pengasuhan serta dapat memberikan perhatian secara penuh kepada anak dan menerima keadaan anak akan dapat membantu mengendalikan stress pengasuhan yang dirasakan dan begitu sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa untuk dapat meminimalisir stress pengasuhan diperlukan kemampuan pengasuhan yang adaptif dan positif seperti yang terdapat pada *mindfulness parenting* (Duncan, 2016).

Tingkat stress pengasuhan pada orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS) ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya adalah penerimaan orang tua dikarenakan keadaan orang tua yang dapat menerima keadaan anaknya dapat memberikan kebahagiaan pada orang tua (Perdana & Dewi, 2015). Hal lain yang dapat mempengaruhi tingkat stress pengasuhan pada orang tua anak dengan *down syndrome* adalah dukungan sosial yang dapat berasal dari komunitas POTADS itu sendiri, sehingga orang tua anak dengan *down syndrome* di POTADS ini merasa memiliki dukungan dari individu-individu yang memiliki keadaan yang sama serta orang tua juga dapat memiliki pengetahuan yang lebih dengan berbagi pengalaman dan melalui kegiatan-kegiatan yang dilakukan di dalam komunitas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Choi dan Lee (2021) yang

mengemukakan bahwa dukungan sosial sebagai faktor terpenting untuk menurunkan stress pengasuhan yang dirasakan oleh orang tua.

Hasil analisis dari skala stress pengasuhan yang didasarkan dari komponen, yang terdiri dari, komponen positif dan komponen negatif. Didapatkan hasil bahwa nilai *mean* komponen negatif lebih tinggi dibandingkan dengan *mean* dari komponen positif. Komponen negatif menyatakan bahwa tingkat stress pengasuhan didasarkan kepada keterbatasan dari yang dirasakan orang tua dalam proses pengasuhan, orang tua merasa bahwa anak menyebabkan banyaknya waktu dan tenaga yang dihabiskan selama proses pengasuhan, serta orang tua merasa memiliki sedikit kontrol dan kendali atas hidupnya sendiri (Berry & Jones, 1995). Orang tua harus mampu mengelola stress yang dialami dengan baik sehingga dapat menjadi lebih tenang dan lebih fokus dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dan juga dalam proses pengasuhan, sehingga hal ini tidak berdampak ke berbagai elemen kehidupannya. Hal ini dapat dilakukan dengan memiliki kemampuan *mindfulness parenting* yang baik. Keadaan ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Gani dan Kumalasari (2019) yang menjelaskan bahwa agar dapat melakukan tugas pengasuhan dengan baik, orang tua harus dapat hadir sepenuhnya saat melakukan pengasuhan kepada anak seperti memiliki ekspektasi yang diiringi dengan penerimaan dan mendampingi anak terkait dengan kemampuan atau keterampilan yang dimiliki.

Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan *mindfulness parenting* orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan Down Syndrome (POTADS), berada pada kategori tinggi yang artinya sebagian orang tua di POTADS, telah dapat melakukan perrefleksian dari ciri-ciri *parenting* yang non reaktif dengan penuh kesadaran dan berfokus kepada tujuan pengasuhan yang

ditetapkan. Orang tua juga telah dapat menikmati setiap momen bersama anak dan menerima kondisi anak apa adanya serta tidak memberi penghakiman. Orang tua yang memiliki *mindfulness parenting* yang tinggi mampu memilah-milah mana respon yang harus diberikan kepada anak dengan mempertimbangkannya terlebih dahulu dan tidak menghakimi perilaku anak, sehingga orang tua dengan *mindfulness parenting* yang tinggi akan lebih peka dan dapat memperbaiki interaksi negatif atau hubungan yang kurang harmonis antara orang tua dengan anak, dapat mengurangi stress orang tua dalam hal pengasuhan (Hayatunnisa & Khasanah, 2022).

Keadaan ini dapat dilihat dari hasil analisa deksriptif skala *mindfulness parenting* berdasarkan dimensi yaitu, *mindful discipline* dan *being in the moment with the child* menunjukkan bahwa dimensi yang memiliki mean tertinggi adalah *mindful discipline* sebesar 2.9 yang menjelaskan bahwa orang tua di POTADS telah dapat berfokus dan dengan kesadaran penuh untuk mencapai tujuannya sebagai orang tua, sedangkan dimensi *being in the moment with the child* juga memiliki nilai yang tidak terlalu jauh dari *mindful discipline*, yaitu sebesar 2.8 artinya orang tua di POTADS juga sudah dapat memberikan perhatian dan empati secara penuh kepada anak serta telah menerima keadaan anaknya.

Mindfulness parenting dianggap mampu mengurangi stres dan meningkatkan kesabaran serta keterampilan mengasuh sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai yang dimiliki orang tua (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, dalam McCaffrey, Reitman, & Black, 2016). Orang tua yang memiliki pola asuh *mindfulness* yang baik akan memiliki pengaturan emosi yang lebih baik terhadap emosi yang muncul saat berinteraksi dengan anaknya dan dapat mengatasi stres pengasuhan dengan lebih baik (Bögels, Lehtonen, & Restifo, 2010; Bögels & Restifo, 2014; Duncan, Coatsworth &

Greenberg, dalam Medeiros, Gouveia, Canavarro, & Moreira, 2016).

Berdasarkan hasil yang didapatkan, mindfulness parenting memiliki pengaruh terhadap stress pengasuhan pada orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS), Kota Padang. Orang tua yang memiliki *mindfulness parenting* yang tinggi akan menyebabkan stress pengasuhan rendah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *mindfulness parenting* terhadap stress pengasuhan orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS), Kota Padang didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan antara *mindfulness parenting* terhadap stress pengasuhan orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS), Kota Padang dengan arah yang negatif.

Sehingga, apabila semakin tinggi *mindfulness parenting* orang tua akan semakin rendah stress pengasuhan yang dialami, dan begitu juga sebaliknya. Pengaruh *mindfulness parenting* terhadap stress pengasuhan orang tua di Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* (POTADS), Kota Padang sebesar 20,5%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. (1990) Introduction to the special issue: the stresses of parenting. *Journal of clinical child psychology*. 19(4), 298-301
- Abbeduto, L. (2004). Psychological Well Being And Coping in Mothers of Youths With Autism, Down Syndrome, Or Fragile X Syndrome. *American Journal on Mental Retardation*. 3, 237-254.
- Ahern, L. S. (2004). Psychometric Properties of the Parenting Stress Index – Short Form. Thesis.
- Anggreni, N. M. D. A., & Valentina, T. D. (2015). Penyesuaian psikologis orangtua dengan anak down syndrome. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 185-197.
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka
- Alfianti, Y. F. (2018). Hubungan Mindful Parenting dengan Stres pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB-C) Kabupaten Jember.
- Anggraini, C. (2018). *Hubungan antara Mindful Parenting dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Usia 3-6 Tahun serta Tinjauannya dalam Islam* (Doctoral dissertation, Universitas YARSI).
- Ayuningrum, D., & Afif, N. (2020). Interaksi Sosial Anak Down Syndrome di TK Nusa Indah Jakarta. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 141-162.
- Ashari, M. N. (2021). *Hubungan Antara Mindfulness Trait Dan Stres Pengasuhan Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of social and personal relationships*, 12(3), 463-472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Belajar. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful Parenting in

- Mental Health Care. Mindfulness. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Bögels, S. M., Helleman, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2013). Mindful parenting in mental health care: effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5, 536-551. doi: 10.1007/s12671-013-0209-7
- Bögels, S., & Restifo, K. (2014). Session 8: Are We There Yet? A Mindful Path Through Parenting. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7406-7_12
- Brooks, J. (2013) *The process of parenting* (9th ed). McGraw-Hill
- Biagi, A., Rahayu, M. S., & Khasanah, A. N. (2020). Mindful Parenting dengan Psychological Well-Being pada Ibu dengan Anak Down Syndrome di Komunitas POTADS. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 897-902.
- Crnic, K. A., & Low, C. (2002). Everyday stress and parenting. In M. H. Bornstein (Ed), *Handbook of parenting volume: 5 practical issues in parenting* (2nd ed., 243-267). Lawrence Erlbaum Associates.
- Conner, C. M., & White, S. W. (2014). Stress in mothers of children with autism: Trait mindfulness as a protective factor. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(6), 617-624.
- Choi, Y., & Lee, S. (2021). Coping self-efficacy and parenting stress in mothers of children with congenital heart disease. *Heart & Lung*, 50(2), 352-356. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2021.01.014>
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1980. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: PT. Bina Pustaka
- 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 Family Psychological Rev*, 12, 255-270.
- Fitriani, A., & Ambarini, T. K. (2013). Hubungan antara hardiness dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autisme. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(2), 34-40.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2013). *Statistics for the behavioral sciences*. (9th ed). Wadsworth.
- Ghonyah, Z. (2015). Gambaran psychological well being pada perempuan yang memiliki anak down syndrome. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(3).
- Gani, I. A., & Kumalasari, D. (2019). Be mindful, less stress: Studi tentang mindful parenting dan stres pengasuhan pada Ibu dari anak usia middle childhood di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 98-107.
- Hoddap, R.M, Ly.T.M, Fidler, D.J., & Ricci.L.A. (2009). Less Stress, More Rewarding: Parenting Children With Down Syndrome. *Parenting: Science and Practise*, 1, 317- 337.
- Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). *The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder*. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1604-y>
- Hwang, Y. S., Bartlett, B., Greben, M., & Hand, K. (2017). A systematic review of mindfulness interventions for in-service teachers: A tool to enhance teacher wellbeing and performance. *In Teaching and Teacher Education*. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.01.015>

- Handayani, A., & Najib, N. (2019). Keinginan memiliki anak berdasarkan teori pilihan rasional (analisis data SDKI tahun 2017). *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 31-40.
- Hidayati, F., & Hartini, N. (2022). The determinants of mindful parenting in adolescence: a scoping review. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 1-8.
- Hayatunnisa, K., & Khasanah, A. N. (2022). Mindful Parenting pada Orang Tua yang Memiliki Anak Remaja Awal di Kota Bandung Timur. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 2, pp. 575-582).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). "Laporan Riskesdas 2018".
- Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2020). *The role of mindful parenting to the parenting stress in mother with children at early age. Jurnal Psikologi*, 19(2), 135- 142.
- Kinanti, A. P., & Khasanah, A. N. (2022). Pengaruh Mindful Parenting terhadap Stres Pengasuhan Orang Tua yang Memiliki Anak Usia Dini. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 3, pp. 666-673).
- Mangunsong, F. (2009). Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus. Depok: LPSP3 UI.
- Mawardah, U., Siswati, S., & Hidayati, F. (2012). Relationship between active coping with parenting stress in mother of mentally retarded child. *Jurnal Empati*, 1(1), 1-14.
- McCaffrey, Stacey (2015), *Mindfulness in parenting questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting* (unpublished PhD thesis), Nova Southeastern University. Available from: https://nsuworks.nova.edu/cps_stuetd/81
- Mangunsong, F. (2016). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus* Jilid Kedua. Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran Dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Universitas Indonesia.
- Medeiros, C., Gouveia, M. J., Canavarro, M. C. & Moreira, H. (2016). The indirect effect mindful parenting of mothers and fathers on the child's perceived well-being through the child's attachment to parents. *Mindfulness*, 7(4), 916-927. doi:10.1007/s12671-0160530-z
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2016). Mindfulness in parenting questionnaire (mipq): development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8: 232. From: <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7>
- Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Perkembangan Manusia* Edisi 10. (Terjemahan: Brian Marswendy). Jakarta: Salemba Humanika.
- Pienaar, Dorothea. 2012. Music Therapy for Children with Down Syndrome: Perceptions of Caregivers in a Special School Setting. *Kairaranga*. 13: 36- 43.
- Perdana, G. K. A., & Dewi, K.S. (2015) Kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak difabel. *Jurnal empati*, 4(4), 66-72.
- Putri, A. S. S., Rahayu, M. S., & Khasanah, A. N. (2021). Pengaruh Mindful Parenting Terhadap Stres Pengasuhan Ibu Rumah Tangga Dalam Pendampingan Pendidikan Jarak Jauh. *Prosiding Psikologi*, 589-594.
- Rohmadheny, P. S. (2016). Studi Kasus Anak Downsyndrome Case Study of Down Syndrome Child. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 3(3), 67-76.
- Raulston, T. J., Zematic, P. K., Machalicek, W., Hieneman, M., Kurtz-Nelson, E., Barton, H., Hansen, S. G., & Frantz, R. J. (2019). *Effects of a brief mindfulness-infused behavioral parent training for mothers of*

Versi Online: <http://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika>
 DOI: 10.30813/psibernetika.v16i2.4470
 Hasil Penelitian

- children with autism spectrum disorder. Journal Contextual Behavioural Science. From: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.05.001>*
- Soetjiningsih. 1995. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta :EGC.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development*, Perkembangan Masa Hidup, Jilid 1. (Terjemahan: Achmad Chusairi & Juda Damanik). Jakarta: Erlangga.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Fisher, B. C., Wahler, R. G., McAleavey, K., Singh, J., & Sabaawi, M. (2006). *Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism. Journal of Emotional and Behavioral Disorders.*<https://doi.org/10.1177/10634266060140030401>
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2007). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfab.
- Ward, K. P., & Lee, S. J. (2020). Mothers' and fathers' parenting stress, responsiveness, and child wellbeing among low-income families. *Children and Youth Services Review*.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105218>
- Widarsson, M., Engström, G., Rosenblad, A., Kerstis, B., Edlund, B., & Lundberg, P. (2013). *Parental stress in early parenthood among mothers and fathers in Sweden. Scandinavian journal of caring sciences*, 27(4), 839-847.
- Winarsunu, T. (2004). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press.