



## MANAJEMEN STRES BAGI ORANGTUA DENGAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Oleh

Sri Lestari<sup>1</sup>, Siti Nurina Hakim<sup>2</sup>, MB Sudinadji<sup>3</sup>, Setia Asyanti<sup>4</sup>, Prilya Shanty Andrianie<sup>5</sup>, Siti Rabiatul Adawiyah Idris<sup>6</sup>, Niza Normalita<sup>7</sup>

Universitas Muhammadiyah Surakarta

E-mail: <sup>1</sup>[sri.lestari@ums.ac.id](mailto:sri.lestari@ums.ac.id), <sup>2</sup>[sn147@ums.ac.id](mailto:sn147@ums.ac.id), <sup>3</sup>[bs155@ums.ac.id](mailto:bs155@ums.ac.id),  
<sup>4</sup>[setia\\_asyanti@ums.ac.id](mailto:setia_asyanti@ums.ac.id), <sup>5</sup>[psa631@ums.ac.id](mailto:psa631@ums.ac.id), <sup>6</sup>[t100225009@student.ums.ac.id](mailto:t100225009@student.ums.ac.id),  
<sup>7</sup>[f100170048@student.ums.ac.id](mailto:f100170048@student.ums.ac.id)

### Article History:

Received: 15-04-2024

Revised: 16-05-2024

Accepted: 21-05-2024

### Keywords:

Anak Berkebutuhan Khusus, Manajemen Stres, Orangtua

**Abstract:** Anak berkebutuhan memiliki kondisi yang lebih kompleks dibandingkan dengan anak-anak pada umumnya, sehingga diperlukan penanganan tambahan dan khusus sesuai dengan kondisi anak. Hal tersebut dapat memicu berbagai dinamika dan stres khususnya pada orang tua. Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pelatihan manajemen stres kepada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Metode pengabdian dilakukan dengan diskusi interaktif dan pelatihan teknik-teknik manajemen stres. Hasil dari pelatihan ini menunjukkan bahwa peserta dapat melakukan teknik-teknik manajemen stres secara mandiri. Teknik-teknik manajemen stres yang dilatihkan yaitu teknik pernapasan, butterfly hug, healing touch dan mindfulness

## PENDAHULUAN

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPA) menyatakan secara keseluruhan di Indonesia terdapat 1,59 persen anak penyandang disabilitas (APD) yang seringkali disebut juga anak berkebutuhan khusus (ABK). Sebanyak 77,27% anak usia 7-17 tahun penyandang disabilitas masih bersekolah, sedangkan 13,5 persen anak tidak/belum pernah bersekolah, dan 9,85 persen lainnya tidak bersekolah lagi (Anggraini, 2020). Data dari Kemen PPA ini sekaligus menunjukkan banyaknya orang tua dengan anak penyandang disabilitas yang berjuang dalam menjalankan pengasuhan bagi anak-anaknya.

Menjalankan peran pengasuhan bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan, apalagi mengasuh ABK. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa mengasuh ABK mempengaruhi kesehatan mental orang tua. Orangtua yang memiliki ABK cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi daripada orang tua dengan anak normal (Gong et al., 2015), memiliki stres yang tinggi, ketidakpuasan dalam hubungan orang tua-anak, dan kesulitan dengan perilaku anak (Lai et al., 2015).

Menjadi orang tua yang merawat anak berkebutuhan khusus (ABK) berhadapan dengan tekanan psikologis dan beragam kesulitan yang berbeda dengan orang tua dengan anak yang normal. Oleh karena itu orang tua yang mengasuh ABK memiliki kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup yang lebih rendah. Kesejahteraan orang tua ABK ditentukan oleh kemampuan orang tua dalam mengatasi masalah, akses terhadap sumber daya,



dukungan sosial/lingkungan, dan persepsi orang tua terhadap ancaman.

Merawat anak ABK dapat menimbulkan stres dan dapat mempengaruhi interaksi antar anggota keluarga dan interaksi dalam keluarga sepanjang kehidupan anak. Masalah utama yang biasanya terjadi antara lain masalah perawatan (72,4%), masalah ekonomi (66,2%), masalah dalam hubungan sosial (60,1%), kecemasan masa depan (55,4%), masalah perawatan primer (42,8%), masalah yang berhubungan dengan lingkungan (40,0%), rasa bersalah dan putus asa (32,4%), kecemasan trauma (kecelakaan/cedera) (31,7%), penyakit fisik pada orang tua mereka (24,8%) pada ibu dan 16,6% pada ayah), dan rasa malu (21,4%) (Kilic et al, 2013).

Membesarkan dan merawat anak berkebutuhan khusus (ABK) merupakan tantangan bagi hubungan perkawinan orang tua. Merawat anak disabilitas mengubah fungsi keluarga dan membutuhkan keterlibatan yang lebih besar dalam perawatan dan terapi spesialis. Kondisi tersebut membuat orang tua mengalami tingkat stres yang lebih tinggi terkait pengasuhan dan masa depan anak.

Mengingat pentingnya kesejahteraan psikologis pada anggota keluarga terutama orang tua dengan anak berkebutuhan khusus, maka tim pengabdian menyelenggarakan pelatihan manajemen stres pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Pengabdian masyarakat ini merupakan kerjasama tim pengabdian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Komisi Disabilitas Nasional dan Ikatan Psikologi Klinis Himpunan Psikologi Indonesia. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pelatihan manajemen stres pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

## METODE

### A. Jenis Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari

#### 1. Persiapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan persiapan tim pengabdian dalam merencanakan kegiatan, menghubungi narasumber, bekerjasama dengan stakeholder yang akan merekrut peserta, serta persiapan lainnya yang bersifat teknis. Narasumber kegiatan ini berasal dari pihak KDN yaitu Dr. Rachmita Maun Harahap, ST., M.Sn, sedangkan dari IPK HIMPSI adalah Prilya Shanty Andrianie, M.Psi., Psikolog, seorang psikolog anak dan mahasiswa Program Doktor Ilmu Psikologi UMS. Selanjutnya tim pengabdian mulai membuat *flyer* poster untuk disosialisasikan kepada masyarakat.



Gambar 1. Poster Kegiatan

2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat  
Prosedur kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah:
  - a. Pengisian kuisisioner untuk mengungkap kondisi kesejahteraan psikologis dan pengalaman stres yang dialami oleh orang tua ABK
  - b. Pembukaan dan sambutan kegiatan oleh tim pengabdian
  - c. Pemaparan materi oleh narasumber
  - d. Diskusi dan tanya jawab
  - e. Penutupan
3. Evaluasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat  
Pada akhir kegiatan, tim pengabdian juga memberikan kuisisioner kepada peserta untuk melihat efektivitas dan manfaat kegiatan bagi peserta. Setelah kegiatan selesai, tim pengabdian juga melakukan rapat evaluasi terkait kegiatan yang telah dilakukan.



Gambar 2. Alur Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

- B. Khalayak Sasaran  
Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah para orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di wilayah Surakarta. Peserta direkrut melalui Sekolah Luar Biasa dan komunitas orang tua ABK di wilayah Surakarta.
- C. Waktu dan Tempat Kegiatan Pengabdian  
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada:



Hari/tanggal : Minggu, 3 Desember 2023

Pukul : 08.00 – 12.00 WIB

Tempat : Gedung Siti Walidah Lt.7 Universitas Muhammadiyah Surakarta

#### D. Analisis Data

Data yang didapatkan dari pengisian kuesioner diolah dan ditampilkan secara deskriptif.

### HASIL

#### A. Pra Kegiatan

Sebelum memulai kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim pengabdian melakukan *briefing* terlebih dahulu dengan para narasumber dan juga panitia terkait dengan teknis pelaksanaan kegiatan.



Gambar 3. *Briefing* antara tim pengabdian dengan narasumber

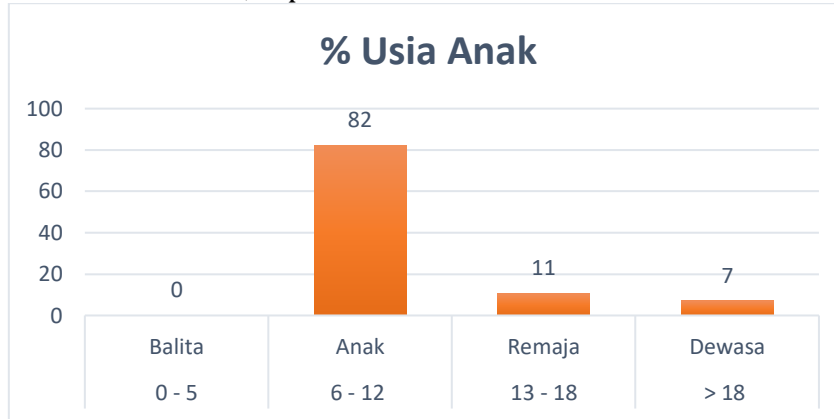


Gambar 4. Peserta Pelatihan

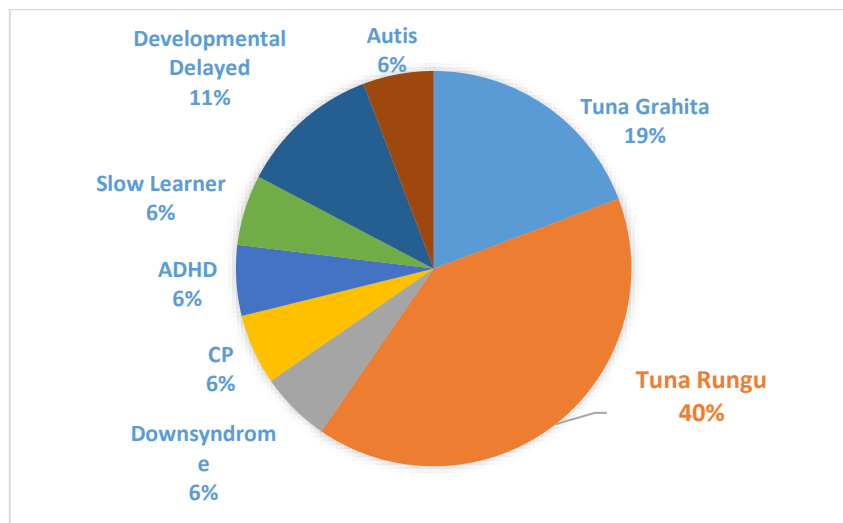
Tim pengabdian juga menyediakan ruangan khusus bagi anak-anak yang diajak oleh orang tua berupa *kids corner*. Di *kids corner* terdapat mahasiswa dan pendongeng yang mendampingi anak-anak untuk bermain, selama sesi pelatihan manajemen stres berlangsung. Dengan demikian, orang tua dapat mengikuti kegiatan dengan tenang.



Dari hasil pengisian kuisioner mengenai data diri diperoleh informasi mengenai usia anak yang berkebutuhan khusus, seperti tercantum dalam Tabel 1.



Gambar 5. Prosentase peserta berdasarkan usia anak



Gambar 6. Kategori ABK Peserta Talkshow

Berdasarkan data diatas, sebagian besar peserta merupakan orang tua yang memiliki ABK berusia 6 – 12 tahun (82%), dan disabilitas yang dialami oleh anak sebagian besar adalah gangguan pendengaran yaitu sebesar 40%.

Hasil penilaian subjektif orang tua terkait dengan kondisi kebahagiaan ditampilkan dalam Tabel 1 di bawah ini.

**Tabel 1. Tingkat Kebahagiaan yang Dirasakan Orangtua ABK**

Skor kebahagiaan yang dirasakan orang tua ABK	Kategori	Jumlah	%	Alasan
0 - 4	Rendah	1	2	Kesulitan membagi waktu antara mengurus anak dan bekerja untuk kehidupan sehari-hari
5 - 7	Sedang	4	7	Dukungan dari lingkungan dirasa masih kurang



8 - 10	Tinggi	51	91	Menerima kondisi anak (ikhlas), anak adalah amanah Allah SWT
<b>Total</b>		56	100	

Data lainnya yang diperoleh dari orang tua adalah penilaian tentang stres yang dialami, seperti tercantum dalam Tabel 2

**Tabel 2. Tingkat Stres yang Dirasakan Orangtua ABK**

Skor stres yang dirasakan orang tua ABK	Kategori	Jumlah	%	Alasan
0 - 4	Rendah	18	32	Merasa lelah dan sendiri, sulit membagi waktu
5 - 7	Sedang	24	43	Sulit memahami keinginan anak, anak dirundung oleh teman dan tetangga, cemas dengan masa depan anak
8 - 10	Tinggi	14	25	Khawatir akan masa depan anak, kurang dukungan sosial, orang tua tunggal, keterbatasan finansial
<b>Total</b>		56	100	

Berdasarkan hasil kuesioner pra pelatihan didapat hasil bahwa skor peserta terhadap kebahagiaan yang dirasakan tergolong tinggi. Sebagian besar dari orang tua sudah dapat menerima kondisi anak, bersyukur, dan menikmati setiap proses dalam hidupnya. Meskipun ada orang tua yang masih merasa kesulitan membagi waktu untuk mengurus ABK dan anak lainnya yang tidak ABK, melakukan pekerjaan rumah, dan bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sementara itu, persepsi orangtua terhadap tingkat stres yang mereka rasakan lebih bervariasi dari taraf ringan, sedang hingga berat. Orang tua yang memiliki tingkat stres yang rendah cenderung bersikap ikhlas dan tawakal kepada Allah SWT, kemudian memaksimalkan ikhtiar yang dilakukan. Orang tua yang menyatakan stres sedang hingga berat cenderung memiliki masalah yang lebih kompleks seperti masalah dengan pasangan, keluarga besar, berperan sebagai orang tua tunggal dan mantan suami tidak membiayai ABK, perundungan terhadap anak yang dilakukan oleh lingkungan sekitar, dan kesulitan membagi waktu antara kegiatan terapi ABK, mengurus anak, pekerjaan rumah, dan juga bekerja untuk memperoleh penghasilan.

### B. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dan dihadiri oleh 56 orang tua dan 20 ABK. Pemberian materi diawali dengan paparan materi oleh Dr. Rachmita Maun Harahap, ST., M.Sn mengenai pengalaman hidupnya sebagai seorang ABK Tunarungu yang akhirnya bisa sukses mendapatkan gelar Doktor dan juga berprofesi sebagai dosen di salah satu universitas swasta di Jakarta. Beliau juga merupakan salah satu *top management* di Komisi Disabilitas Nasional. Selanjutnya materi kedua disampaikan oleh Prilya Shanty Andrianie, M.Psi., Psikolog. Beliau menjelaskan mengenai berbagai dinamika kondisi psikologis orang tua ABK dan teknik mengelola stres yang dapat dilakukan secara mandiri. Teknik manajemen stres yang dilatihkan adalah teknik relaksasi pernapasan, *butterfly hug*, *mindfulness*, dan *healing touch*. Kegiatan pelatihan mendapatkan sambutan antusias dari



peserta dengan adanya berbagai pertanyaan, serta adanya *doorprize* dari salah satu narasumber.



**Gambar 5. Ketua tim dan narasumber ketika memberikan materi**



**Gambar 6. Narasumber dan tiga peserta yang mendapatkan *doorprize***

### C. Evaluasi Kegiatan

Setelah dilaksanakan kegiatan, tim pengabdian melakukan evaluasi dengan memberikan kuisioner kepada para peserta. Merujuk pada hasil kuisioner pasca kegiatan, seluruh peserta merasakan manfaat dari pelatihan yang diberikan berupa wawasan tambahan dalam mendampingi ABK. Orang tua juga mendapatkan pengetahuan tentang teknik manajemen stres dan akan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.



**Gambar 7. Manfaat Kegiatan Pengabdian bagi Peserta**

Beberapa saran yang diberikan peserta terkait dengan topik pelatihan berikutnya antara lain: mendampingi ABK yang tumbuh remaja dan menghadapi masa pubertas (18%), cara menangani anak korban perundungan (10%), kegiatan yang dapat dilakukan oleh orang tua dan ABK di rumah (35%), pelatihan manajemen stres bagi guru/pendidik di sekolah, cara menggali potensi anak terutama ABK (29%), dan cara membentuk *support system* yang kondusif bagi ABK (8%).



**Gambar 9. Tim pengabdian dan narasumber**

## DISKUSI

Kesejahteraan psikologis merupakan dasar dari kesehatan mental, dan dapat didefinisikan sebagai kebahagiaan hedonis (kesenangan, kepuasan) dan eudaimonik (makna, pemenuhan), serta ketahanan (menangani, pengaturan emosi, pemecahan masalah yang sehat) (Tang et al., 2019). Teori *well-being* yang diungkapkan Seligman menyatakan bahwa *well-being* tersusun atas lima elemen, yaitu *positive emotion* (emosi positif), *engagement* (keterlibatan penuh), *relationship* (relasi), *meaning* (makna), dan *accomplishment* (pencapaian), yang disingkat menjadi PERMA (Seligman, 2018). Sementara Ryff (2013)





mengungkapkan enam dimensi kesejahteraan psikologis yakni: memiliki arti, tujuan dan arah (*purpose in life*); (2) memandang dirinya hidup sesuai dengan keyakinan pribadinya (otonomi); (3) memanfaatkan bakat dan potensi pribadinya (pertumbuhan pribadi); (4) mampu mengelola situasi kehidupan mereka (penguasaan lingkungan); (5) kedalaman hubungan yang dijalin dengan orang berarti lainnya (hubungan positif), dan (6) pengetahuan dan penerimaan yang mereka miliki tentang diri mereka sendiri.

Dari data yang diperoleh terungkap bahwa orang tua ABK mengalami stres dalam mengasuh ABK karena merasa lelah dan sendiri, tidak ada pasangan, sehingga minim dukungan sosial yang diperoleh. Selain itu orang tua ABK merasa kesulitan dalam berkomunikasi dengan anak untuk memahami keinginan dan kebutuhan mereka. Stres yang dialami oleh orang tua juga dipicu oleh sikap dari lingkungan yang merundung anak. Orang tua ABK juga merasakan kekhawatiran terkait dengan masa depan anaknya kelak.

Kesulitan dalam merawat ABK yang dirasakan orang tua ABK dan minimnya dukungan sosial yang diperoleh membuat orang tua ABK merasa kurang bahagia. Namun adanya keyakinan bahwa ABK adalah amanah Allah Swt yang perlu dirawat sebaik-baiknya membantu orang tua untuk dapat merasakan kebahagiaan.

Stres yang dialami orang tua ABK dalam menjalankan pengasuhan merupakan stres harian yang terjadi dari waktu ke waktu. Sumber dari stres pengasuhan ini didapat dari karakteristik anak, seperti adanya disabilitas, dan hambatan tumbuh kembang, serta kondisi orang tua yang tertekan oleh beragam kondisi seperti kesulitan membagi waktu, beban mencari penghasilan, dan minimnya dukungan sosial. Oleh karena, orang tua perlu mendapatkan bantuan guna mengurangi stres yang dialami agar kesejahteraan psikologisnya lebih baik.

Penyampaian materi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan bekal pengetahuan dan wawasan mengenai perjuangan mengasuh anak disabilitas hingga mencapai keberhasilan, serta pelatihan untuk mengelola stres yang dialami. Sesi paparan contoh keberhasilan pendidikan orang tua ABK dapat memberikan motivasi pada orang tua ABK, bahwa perjuangan orang tua yang dilakukan secara sungguh-sungguh dapat membuat anak mencapai kemandirian dalam keterbatasannya.

Sementara sesi pelatihan manajemen stres memberikan bekal pada orang tua mengenai apa yang harus dilakukan ketika dirinya merasa tidak nyaman akibat stres menjalankan tugas pengasuhan, maupun tekanan hidup lainnya.

Teknik *butterfly hug* merupakan cara untuk melakukan stimulasi bilateral dengan memanfaatkan rangsangan visual eksternal, taktil, atau auditoris secara berurutan untuk memproses ingatan traumatis. Teknik *butterfly hug* membantu peserta untuk menyeimbangkan otak kanan dan kiri dan hati terasa lapang sehingga stres berkurang. Teknik *butterfly hug* terbukti membantu menurunkan stres pada perawat (Suara & Retnaningsih, 2023). Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta juga melaporkan merasa lebih nyaman setelah mempraktikkan teknik *butterfly hug*.

Teknik *mindfulness* merupakan teknik melatih diri untuk fokus pada apa yang terjadi di masa kini dengan kesadaran penuh (*here and now*) (Creswell, 2017). Teknik *mindfulness* membantu mengurangi stres pada orang tua (Romadhani & Hadjam, 2017), pada perawat (Handayani dkk, 2021), dan membantu keluarga penderita gangguan jiwa untuk menerima kondisi tidak menyenangkan yang dialaminya (Fitri, dkk, 2023). Penelitian Munazilah dan Hasanat (2018) membuktikan bahwa teknik *mindfulness* membantu peserta untuk



memperoleh persepsi baru terhadap peristiwa tidak menyenangkan yang dialaminya, sehingga pikiran dan emosi negatifnya menurun. Para peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini merasakan manfaat berupa muncul rasa nyaman setelah mempraktikkan teknik *mindfulness*.

Teknik *healing touch* adalah metode untuk mengurangi kondisi tidak nyaman dengan menggunakan sentuhan pada tubuh. Hasil penelitian membuktikan bahwa *healing touch* membantu mengurangi kecemasan dalam proses persalinan (Sartika & Susilawati, 2020). Pengenalan teknik *healing touch* pada peserta pengabdian masyarakat diharapkan dapat membantu peserta dalam mengatasi kondisi tidak nyaman yang dialami dalam kehidupan sehari-hari ketika menjalankan tugas mengasuh ABK.

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta merasakan manfaat melalui pengetahuan dan keterampilan yang dapat digunakan dalam mengelola stres yang dialaminya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pengelolaan stres yang tepat, diharapkan orang tua ABK dapat memperoleh kembali kesejahteraan psikologisnya yang menurun akibat stres dalam mengasuh ABK maupun stres akibat tekanan hidup lainnya.

## KESIMPULAN

Secara umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar dan mendapatkan sambutan yang baik dari para peserta. Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar peserta sudah dapat menerima kondisi anak dan perannya sebagai orang tua ABK. Tantangan yang dihadapi orang tua ABK dalam mengasuh anak yang berkebutuhan khusus menimbulkan stres pada orang tua. Sikap menerima ABK sebagai amanah dari Allah membantu orang tua untuk dapat bersikap ikhlas dalam merawat ABK. Meskipun demikian, orang tua ABK perlu dibantu untuk mengelola stres dialami agar tidak mengganggu kesejahteraannya. Melalui kegiatan pengabdian ini, orang tua mendapatkan tambahan wawasan mengenai perjuangan orang tua mengasuh ABK hingga berhasil, dan mendapatkan keterampilan untuk manajemen stres.

Seluruh peserta merasakan manfaat dari pelatihan yang diberikan berupa wawasan tambahan dalam mendampingi ABK. Orang tua juga mendapatkan beberapa teknik manajemen stres dan akan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Para peserta juga berharap ke depan ada lagi kegiatan yang membantu orang tua dalam mengatasi berbagai problem yang dihadapi dalam mengasuh ABK, baik melalui pengasuhan maupun pengembangan potensi ABK.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Pengabdian Masyarakat ini terselenggara atas kerjasama antara Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Ikatan Psikologi Klinis HIMPSI Wilayah Jawa Tengah dan Komisi Disabilitas Nasional. Dukungan pendanaan kegiatan ini berasal dari Universitas Muhammadiyah Surakarta melalui skema Hibah Integrasi Tridharma.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Anggraini, S. (2020). *Profil Anak Indonesia 2020*. In Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA).
- [2] Carlson, J. M., & Miller, P. A. (2017). Family burden, child disability, and the adjustment of mothers caring for children with epilepsy: Role of social support and coping. *Epilepsy*



- and Behavior, 68, 168–173. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2017.01.013> Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- [3] Coldwell, J., Pike, A., & Dunn, J. (2006). Household chaos - Links with parenting and child behaviour. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 47(11), 1116–1122. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01655.x>
- [4] Creswell, D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review Of Psychology Volume 68*, 2017 491-516 <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- [5] Crnic, K. A., Neece, C. L., McIntyre, L. L., Blacher, J., & Baker, B. L. (2017). Intellectual disability and developmental risk: Promoting intervention to improve child and family Well-Being. *Child Development*, 88(2), 436–445. <https://doi.org/10.1111/cdev.12740>
- [6] Daire, A. P., Dominguez, V. N., Carlson, R. G., & Case-Pease, J. (2014). Family adjustment measure: Scale construction and validation. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 47(2), 91–101. <https://doi.org/10.1177/0748175614522270>
- [7] Davis, N. O., & Carter, A. S. (2008). Parenting stress in mothers and fathers of toddlers with autism spectrum disorders: Associations with child characteristics. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38(7), 1278–1291. <https://doi.org/10.1007/s10803-007-0512-z>
- [8] Fitri, A., Dwidiyanti, M., Sawitri, D.R. (2023). Terapi Mindfulness Untuk Meningkatkan Adaptasi Diri Dan Mengurangi Gangguan Psikologis Pada Keluarga Dengan ODGJ. *Jurnal Keperawatan Silampari Volume 6, Nomor 2, Januari-Juni 2023*. DOI: <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5166>
- [9] Gallagher, S., Phillips, A. C., Lee, H., & Carroll, D. (2015). The association between spirituality and depression in parents caring for children with developmental disabilities: Social support and/or last resort. *Journal of Religion and Health*, 54(1), 358–370. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9839-x>
- [10] Gong, Y., Du, Y. S., Li, H. L., Zhang, X. Y., An, Y., & Wu, B. L. (2015). Parenting stress and affective symptoms in parents of autistic children. *Science China Life Sciences*, 58(10), 1036–1043. <https://doi.org/10.1007/s11427-012-4293-z>
- [11] Handayani, P.A., Dwi, M., & Muin, M. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care. *Indonesian journal of nursing research, Vol 4 No 1, Mei 2021/ page 24 – 37*
- [12] Hassall, R., Rose, J., & McDonald, J. (2005). Parenting stress in mothers of children with an intellectual disability: The effects of parental cognitions in relation to child characteristics and family support. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(6), 405–418. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00673.x>
- [13] 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*, 43(3), 629–642. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1604-y>
- [14] Heifetz, M., Brown, H. K., Chacra, M. A., Tint, A., Vigod, S., Bluestein, D., & Lunskey, Y. (2019). Mental health challenges and resilience among mothers with intellectual and developmental disabilities. *Disability and Health Journal*, 12(4), 602–607. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2019.06.006>
- [15] Hong, X., & Liu, Q. (2021). Parenting stress, social support and parenting self-efficacy in



- Chinese families: does the number of children matter? *Early Child Development and Care*, 191(14), 2269–2280. <https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1702036>
- [16] Khayatzadeh, M. M., Rostami, H. R., Amirsalari, S., & Karimloo, M. (2013). Investigation of quality of life in mothers of children with cerebral palsy in Iran: Association with socio-economic status, marital satisfaction and fatigue. *Disability and Rehabilitation*, 35(10), 803–808. <https://doi.org/10.3109/09638288.2012.708818>
- [17] Kilic, D., Gencdogan, B., Bag, B., & Arican, D. (2013). Psychosocial problems and marital adjustments of families caring for a child with intellectual disability. *Sexuality and Disability*, 31(3), 287–296. <https://doi.org/10.1007/s11195-013-9308-6>
- [18] Lai, W. W., Goh, T. J., Oei, T. P. S., & Sung, M. (2015). Coping and Well-Being in Parents of Children with Autism Spectrum Disorders (ASD). *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(8), 2582–2593. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2430-9>
- [19] Liung, S., Marchira, C. R., Supriyanto, I., Agusno, M., Soewadi, S., & Sumarni, S. (2019). Association of religious coping use with psychological well-being of mother of mentally retarded children. *Journal of Community Empowerment for Health*, 2(2), 181–189. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.48193>
- [20] Munazilah & Hasanat, N. (2018). Program Mindfulness Based Stress Reduction untuk Menurunkan Kecemasan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GAMAJPP)*. Vol 4, No. 1, 2018: 22-32 ISSN: 2407-7801 DOI: 10.22146/gamajpp.45346
- [21] Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2021). *Spirituality: The search for the sacred*. In C. R.
- [22] Perlowski, K. M., & Wright, L. E. (2021). The influence of perceived job flexibility and spousal support on the marital satisfaction of parents of children with special needs. *Community, Work and Family*, 24(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/13668803.2019.1608158>
- [23] Rathore, S., & Mathur, R. (2015). Spirituality and social support: Source of coping in mothers of children with intellectual disability. *Journal of Psychosocial Research*, 10(2), 337.
- [24] Robinson, M., & Neece, C. L. (2015). Marital satisfaction, parental stress, and child behavior problems among parents of young children with developmental delays. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 8(1), 23–46. <https://doi.org/10.1080/19315864.2014.994247>
- [25] Romadhani, R.K., & Hadjam, M.N. (2017). Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology Volume 3, No. 1, 2017: 23-37*
- [26] Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- [27] Sartika, Y., & Susilawati, E. (2020). Pendampingan Dan Penerapan Modul Healing Touch Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Persalinan Oleh BPM Kota Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin Vol. 4 No. 1 Oktober 2020 Hal 36-41*. DOI : <https://doi.org/10.36341/jpm.v4i1.1479>
- [28] Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- [29] Soltanian, M., Sokhanvar, N., Hadian Shirazi, Z., & Inaloo, S. (2022). The relationship of



- perceived social support with self-care and marital satisfaction in mothers of children with epilepsy. *Family Medicine and Primary Care Review*, 24(3), 267–271. <https://doi.org/10.5114/fmpcr.2022.118287>
- [30] Suara, E., & Retnaningsih, D. (2023). Efektifitas Eye Movement Desensitization and Reprocessing Butterfly Hugs Sebagai Self Healing Untuk Stres Kerja Perawat. *Jurnal Keperawatan Vol. 15 No. 4, Desember 2023 e-ISSN 2549-8118; p-ISSN 2085-1049*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- [31] Suarez-Balcazar, Y., Mirza, M., Errisuriz, V. L., Zeng, W., Brown, J. P., Vanegas, S., Heydarian, N., Parra-Medina, D., Morales, P., Torres, H., & Magaña, S. (2021). Impact of covid-19 on the mental health and well-being of latinx caregivers of children with intellectual and developmental disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18157971>
- [32] Tang, Y. Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13(July), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00237>
- [33] Zhao, M., Fu, W., & Ai, J. (2021). The mediating role of social support in the relationship between parenting stress and resilience among Chinese parents of children with disability. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(10), 3412–3422. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04806-8>



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN