

Mindfulness Trait dan Stres Pengasuhan pada Orang Tua yang Memiliki Anak Autis

Ni'matuzahroh^{1*}, Maypani Nabila Ashari¹

¹Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

*Correspondence to: zahroh@umm.ac.id

Abstract: Parenting an autistic child is different from parenting a typical child; it requires extra attention from parents. Parents with autistic children tend to experience higher levels of parenting stress compared to parents with typical children or children with other disabilities. Parental mindfulness traits can reduce parenting stress. The purpose of this study was to determine the relationship between mindfulness traits and parenting stress in parents with autistic children. This study was a quantitative correlational study with 348 participants who were parents of autistic children. Sampling was conducted using a purposive sampling technique. This study used the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) and the Parenting Stress Scale. The data analysis technique used a correlation test with the Pearson Product Moment formula. The results of the study showed that there was a significant negative relationship between mindfulness traits and parenting stress in parents who have autistic children. Thus, it can be concluded that the higher the mindfulness trait, the lower the parenting stress felt by parents who have autistic children. The implication of this study is that parents are expected to improve their mindfulness traits by accepting their presence, loving and paying attention wholeheartedly and not judging their children's shortcomings, enjoying every experience in parenting, focusing on parenting and carrying out their roles as parents well, being sensitive and responsive to children's needs, and providing greater warmth and support to children.

Keywords: mindfulness trait, parenting stress, parents of autistic children

How to Cite: Ni'matuzahroh, & Ashari, M. N. (2024). Mindfulness Trait dan Stres Pengasuhan pada Orang Tua yang Memiliki Anak Autis. *Jurnal Kebidanan*. 16(1), 25-36

DOI: <http://dx.doi.org/10.26714/intuisi.16.1.2024.25-36>

Pendahuluan

Autis merupakan gangguan perkembangan pada individu yang ditandai dengan adanya gangguan dalam komunikasi sosial, perilaku, serta minat dan kegiatan yang terbatas (American Psychiatric Association, 2013). Autis merupakan cara berpikir individu yang dikendalikan oleh kebutuhan diri sendiri, menanggapi dunia berdasarkan dengan apa yang dilihat, harapan individu, serta menolak realitas, dan memiliki kesukaan yang ekstrim dengan pikiran dan fantasi sendiri (Desiningrum, 2016). Berdasarkan data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KEMENPPPA) pada tahun 2018 disebutkan bahwa prevalensi autis di dunia semakin lama semakin meningkat, termasuk di Indonesia. KEMENPPPA menyatakan bahwa penyandang autis di Indonesia diprediksi 2,4 juta individu dengan pertambahan 500 penyandang baru per tahunnya. Namun belum ditemukan data pasti tentang jumlah penyandang autis di Indonesia.

Memiliki anak dengan kebutuhan khusus memberikan beban berat pada orang tua, karena orang tua harus menjadikan dirinya intens dalam mengasuh anak. Hal inilah yang menjadikan merawat anak dengan berkebutuhan khusus menjadi salah satu alasan orang tua mengalami stres (Khanlou et al., 2015). Menurut Hayes dan Watson (2013) orang tua yang memiliki anak autis lebih banyak mengalami stres pengasuhan daripada orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas lain (*down syndrome*) atau anak yang berkembang normal. Stres pengasuhan adalah ketika orang tua tidak dapat mengendalikan situasi dan perilaku anak dengan baik, maka orang tua dianggap telah melakukan pekerjaan yang buruk

atau gagal dalam mengasuh. Hal ini memicu tekanan hidup dan stres dalam pengasuhan, serta dapat berkontribusi pada terjadinya pola asuh disfungsional (Celik et al., 2022; Pascoe et al., 2023). Menurut pengukuran terkini *Parenting Stress Index–Short Form* (PSI-SF), stres pengasuhan pada orang tua disebabkan oleh tiga hal, yaitu *Parental Distress*, *Difficult Child*, dan *Parent–Child Dysfunctional Interaction* (Braconnier et al., 2022; de Cock et al., 2023). *Parental Distress* merupakan tekanan yang dirasakan orang tua dalam pengasuhan, *Difficult Child* adalah stres pengasuhan yang dialami orang tua akibat perilaku menantang dari anak, sedangkan *Parent–Child Dysfunctional Interaction* mengacu pada interaksi antara orang tua dan anak yang tidak berfungsi dengan baik serta berfokus pada keyakinan orang tua bahwa anak dapat memenuhi harapan mereka (Braconnier et al., 2022; Roos et al., 2025).

Hal ini memicu tekanan hidup dan stres dalam pengasuhan, serta dapat berkontribusi pada terjadinya pola asuh disfungsional. (Celik et al., 2022; Pascoe et al., 2023). Menurut pengukuran terkini *Parenting Stress Index–Short Form* (PSI-SF), stres pengasuhan pada orang tua disebabkan oleh tiga hal, yaitu *Parental Distress*, *Difficult Child*, dan *Parent–Child Dysfunctional Interaction* (Braconnier et al., 2022; de Cock et al., 2023). *Parental Distress* merupakan tekanan yang dirasakan orang tua dalam pengasuhan, *Difficult Child* adalah stres pengasuhan yang dialami orang tua akibat perilaku menantang dari anak, sedangkan *Parent–Child Dysfunctional Interaction* mengacu pada interaksi antara orang tua dan anak yang tidak berfungsi dengan baik serta berfokus pada keyakinan orang tua bahwa anak dapat memenuhi harapan mereka (Braconnier et al., 2022; Roos et al., 2025).

Orang tua yang memiliki anak autisme kerap mengalami stres pengasuhan yang dipicu oleh berbagai faktor, antara lain: (a) kesulitan komunikasi yang parah dengan orang lain, (b) keterbatasan kemampuan interaksi sosial dengan lingkungan, (c) pola perilaku yang kaku, terstruktur, dan terjadwal, (d) tingkat kecemasan yang tinggi, serta (e) kebiasaan berulang yang sulit ditangani (Fung et al., 2022; Lee et al., 2023; Zaidman-Zait et al., 2024). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intensitas gejala inti dan perilaku problematik anak autisme merupakan prediktor kuat stres pengasuhan (Lee et al., 2023; Zaidman-Zait et al., 2024). Selain itu, strategi koping yang efektif, peningkatan efikasi parental, dan interaksi keluarga yang positif berperan sebagai faktor protektif dalam mengurangi tingkat stres tersebut (Fung et al., 2022; Li et al., 2025). Stres dalam pengasuhan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hubungan perkawinan. Penelitian terkini menemukan bahwa stres pengasuhan yang tinggi, terutama yang bersumber dari intensitas perilakuistik anak dan waktu pengasuhan yang intensif, berhubungan dengan berkurangnya kepuasan hubungan pasangan sampai tingkat perceraian tercatat sekitar 24 % dalam keluarga dengan anak autisme (He et al., 2022). Selain itu, pasangan yang merasakan dukungan keluarga yang kuat cenderung mempertahankan kualitas hubungan yang lebih stabil meski menghadapi tantangan pengasuhan (He et al., 2022).

Stres dalam pengasuhan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hubungan perkawinan. Penelitian yang dilakukan He et al., (2022) menjelaskan bahwa stress pengasuhan yang tinggi yang bersumber dari intensitas perilakuistik anak dan waktu pengasuhan yang intensif, berhubungan dengan berkurangnya kepuasan hubungan pasangan sampai tingkat perceraian tercatat sekitar 24 % dalam keluarga dengan anak autisme. Selain itu, pasangan yang merasakan dukungan keluarga yang kuat cenderung mempertahankan kualitas hubungan yang lebih stabil meski menghadapi tantangan pengasuhan (he et al., 2022). Stress Pengasuhan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup orangtua yang memiliki anak autisme, termasuk kesejahteraan psikologis, hubungan pasangan, dan pola asuh yang diterapkan. Penelitian terkini menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi, terutama akibat intensitas gejala autistik dan perilaku problematik anak, berhubungan dengan berkurangnya kepuasan hubungan pasangan dan meningkatnya risiko perceraian dalam keluarga anak autisme. Penelitian lain menjelaskan orang tua yang memiliki stres pengasuhan yang tinggi cenderung otoriter (Lu et al., 2018; Skreden et al., 2012). Selain itu, orangtua dengan stress pengasuhan yang tinggi cenderung menerapkan gaya pengasuhan otoriter atau permisif serta kurang terlibat dalam interaksi positif dengan anak (Greenlee et al., 2023). Stres yang tinggi juga dikaitkan dengan menurunnya kepekaan terhadap kebutuhan anak dan berkurangnya keterlibatan dalam interaksi hangat, sehingga berpotensi memperburuk masalah perilaku pada anak autisme. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa stres pengasuhan bukan hanya memengaruhi kesehatan mental orang tua, tetapi juga berdampak langsung pada kualitas hubungan orang tua–anak dan perkembangan anak autisme itu sendiri.

Kabat Ziin (dalam Raulston et al., 2019) mendefinisikan bahwa *mindfulness* adalah suatu keterbukaan, suatu keadaan pada suatu individu yang memiliki kesadaran untuk memberikan perhatian yang tidak terpaku pada tenggat waktu, dan dengan tidak adanya pemberian penilaian yang menghakimi. *mindfulness trait* merupakan karakteristik sifat perhatian, kesadaran, dan penerimaan diri yang ada secara alami pada seseorang tanpa melalui pelatihan khusus, yang tercermin dalam kemampuan untuk menerima pengalaman sensorik maupun emosional tanpa reaksi berlebihan. Studi terbaru menunjukkan bahwa *mindfulness trait* berkontribusi pada regulasi emosi yang lebih adaptif serta peningkatan kesejahteraan psikologis, khususnya pada individu yang menghadapi stres berkepanjangan (Quaglia et al., 2023; Tang et al., 2022). Beberapa penelitian terkait *mindfulness* menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan salah satu yang dapat menurunkan stres secara efektif pada individu yang mengalami stress (Rayan & Ahmad, 2018). Penelitian yang telah dilakukan Kumalasari dan Fourianalistyawati (2020) menjelaskan individu yang memiliki *mindfulness* dapat merubah persepsi-persepsi negatif menjadi lebih positif, orang tua yang tidak memiliki *mindfulness* akan menerima banyak emosi negatif, dan tekanan yang dapat menyebabkan stres. Gotink et al., (2015) dalam penelitian nya menemukan hasil positif dari adanya terapi *mindfulness* yang dilakukan yaitu dapat memperbaiki dan mencegah terhadap penyakit kesehatan mental (depresi dan gangguan kecemasan) dan fisik individu (kanker, penyakit kardiovaskular, nyeri kronis) pada orang dewasa maupun anak-anak.

Penelitian yang dilakukan Conner dan White (2014) menunjukan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan dengan stres pengasuhan dalam mengasuh anak autisme, adanya hubungan ini menjelaskan bahwa semakin tinggi *mindfulness* pada orang tua autisme maka akan semakin kecil pula stres pengasuhan yang akan dirasakan orang tua. Ketika orang tua mampu menerima kehadiran anak autisme, tidak adanya reaktif yang ditimbulkan, tidak adanya penilaian yang diberikan akan membuat orang tua memiliki *mindfulness* yang akan meminimalisir terjadinya stres pengasuhan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness*, seperti program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), terbukti lebih efektif dalam mengurangi stres pengasuhan dibandingkan dengan pendekatan psikoedukasi dan dukungan saja—termasuk dalam jangka panjang hingga 12 bulan pasca-intervensi pada orang tua anak autisme prasekolah (Neece et al., 2024). Selain itu, studi eksperimental terkini mengungkapkan bahwa pelatihan berbasis *mindfulness* dan *self-compassion* secara signifikan menurunkan skor stres orang tua serta meningkatkan ketahanan psikologis, kesadaran penuh, dan *well-being* di antara orang tua anak autisme (Cengiz & Kilic, 2025).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness*, seperti program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), terbukti lebih efektif dalam mengurangi stres pengasuhan dibandingkan dengan pendekatan psikoedukasi dan dukungan saja—termasuk dalam jangka panjang hingga 12 bulan pasca-intervensi pada orang tua anak autisme prasekolah (Neece et al., 2024). Selain itu, studi eksperimental terkini mengungkapkan bahwa pelatihan berbasis *mindfulness* dan *self-compassion* secara signifikan menurunkan skor stres orang tua serta meningkatkan ketahanan psikologis, kesadaran penuh, dan *well-being* di antara orang tua anak autisme (Rojas et al., 2021).

Selain itu, *mindfulness* dapat meningkatkan hubungan baik dalam lingkungan keluarga, fungsi perkawinan dan pengasuhan bersama. Adapun penelitian yang dilakukan di Indonesia terkait *mindfulness* menjelaskan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan dalam menurunkan depresi pada remaja, dengan adanya *mindfulness* remaja cenderung tetap terhubung dengan isyarat kontekstual dan memiliki banyak sumber penguat positif di dalam lingkungan tempat tinggalnya, sehingga terhindar dari gejala depresi (Fourianalistyawati & Listyandini, 2017). Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan *mindfulness* merupakan salah satu cara yang dapat menurunkan stres yang dialami orang tua dalam pengasuhan. Namun, pada penelitian yang telah disebutkan lebih menekankan *mindfulness* sebagai *treatment* atau pelatihan untuk menurunkan stres dalam pengasuhan, belum banyak peneliti yang mencoba melihat *mindfulness trait* yang dikaitkan dengan stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak autisme.

Beberapa penelitian di Indonesia terkait *mindfulness* menjelaskan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan dalam menurunkan depresi pada remaja, dengan adanya *mindfulness* remaja cenderung tetap terhubung dengan isyarat kontekstual dan memiliki banyak sumber penguat positif di dalam lingkungan tempat tinggalnya, sehingga terhindar dari gejala depresi (Fourianalistyawati & Listyandini, 2017).

Menurut Raulston dan Callahan, (2019) *mindfulness* sebagai suatu bentuk keterbukaan hati, yaitu kemampuan individu untuk mengarahkan perhatian penuh pada momen saat ini tanpa terjebak dalam tenggat waktu dan tanpa sikap menghakimi (*non-judgmental awareness*). Ia menekankan bahwa *mindfulness* lebih dari sekadar teknik meditasi—melainkan merupakan sikap hadir yang tulus terhadap pengalaman internal maupun eksternal, dan merupakan sifat yang melekat pada orang tua. Oleh karena itu, penelitian ini dirasa penting untuk menambah wawasan terkait faktor atau aspek apa saja dari stres pengasuhan dan *mindfulness trait* yang mempengaruhi orang tua yang memiliki anak autisme. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *mindfulness trait* dan stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak autisme dan hipotesis yang peneliti ajukan yaitu terdapat hubungan negatif antara *mindfulness trait* dan stres pengasuhan. Manfaat penelitian yaitu memberikan pengetahuan dalam pengasuhan anak autisme dan ilmu Psikologi, dan bisa menjadi langkah awal untuk pengembangan pendekatan *mindfulness trait* dalam menurunkan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak autisme.

Metode

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). *Mindfulness trait* merupakan variabel (X) dan stres pengasuhan sebagai variabel (Y). *Mindfulness* pada penelitian mengacu kepada *mindfulness trait* yaitu perhatian, kesadaran, dan penerimaan diri yang melekat dan menjadi sifat alami pada individu terhadap pengalaman sensorik dan emosional. *Mindfulness* memiliki 4 dimensi atau aspek yaitu *Attention, present focus, awareness, acceptance* diukur menggunakan *Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised (CAMS-R)* dari Feldman G. et al., (2007) Skala ini memiliki 3 item *Attention*, 3 item *present focus*, 3 item *awareness*, dan 3 item *acceptance*. Terdapat 4 pilihan jawaban pada setiap item yaitu jarang, kadang – kadang, cukup sering, hampir selalu. Skala ini memiliki reliabilitas internal dan validitas yang baik ($\alpha = 0.74-0.85$) dan validitas convergent 0.85 (Feldman et al., 2007).

Stres pengasuhan yang dimaksudkan dalam penelitian ini yaitu adanya perasaan tertekan yang dirasakan orang tua dalam menjalankan perannya sebagai orang tua karena adanya kesulitan dalam mengasuh anak autisme karena perilaku anak, hubungan anak dengan orang tua. Stres pengasuhan memiliki 3 dimensi atau aspek yaitu *parental domain, child domain and parent child dysfunctional*. Stres pengasuhan diukur menggunakan skala kuesioner *Parenting Stress Scale* dari Daulay et al., (2020) berdasarkan pada aspek-aspek stres pengasuhan dari Abidin (1990). *Parenting Stress Scale* terdiri dari 26 item dengan rincian 12 item dari aspek *parent domain*, 8 item dari aspek *child domain*, dan 6 item dari aspek *parent-child dysfunctional*, serta terdapat 13 item *favorable* dan 13 item *unfavorable*. Skala ini menggunakan skala Likert yaitu 1 (sangat sesuai) sampai 5 (sangat tidak sesuai). Contoh item dari aspek *parent domain* “Saya merasa bersalah bila mengingat kekurangan yang dimiliki anak”, aspek *child domain* “Kemampuan anak saya berada di bawah kemampuan anak-anak seusianya” dan aspek *parent-child dysfunctional* “Terkadang saya merasa anak saya tidak mau dekat dengan saya”. *Parenting Stress Scale* yang disusun oleh (Daulay et al., 2020) memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,823 dan tingkat validitas isi sebesar 0,75 – 0,88. Kemudian peneliti kembali memperoleh tingkat validitas sebesar 0,195-0,630 dan terdapat 25 item yang valid dan 1 item yang gugur, serta menunjukkan tingkat reliabilitas sebesar 0,805.

Populasi dari penelitian ini adalah orang tua dengan anak autisme. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 348 orang tua. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana subjek penelitian yang telah dipilih kemudian merekomendasikan subjek lainnya yang potensial kepada peneliti (subjek berasal dari kelompok atau memiliki karakteristik yang sama sesuai dengan penelitian yang ada) (Hardani et al., 2017). Teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dipilih berdasarkan tujuan penelitian dengan pertimbangan atau kriteria tertentu berdasarkan penelitian. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu orang tua yang memiliki anak autisme.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Keterangan	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
Jenis Kelamin Orang tua	Laki-laki	49	14,1
	Perempuan	299	85,9
	Total	348	100
Usia Orang tua	21 – 40 tahun	185	53,2
	40 – 60 tahun	159	45,7
	Diatas 60 tahun	4	1,1
	Total	348	100
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	170	48,9
	ASN/PNS	47	13,5
	Pekerja di Institusi Swasta	27	7,8
	Pedagang	22	6,3
	Petani/Nelayan/Tukang Kebun/Lainnya	8	2,3
	Pekerja Sosial (LSM/NGO)	4	1,1
	Wiraswasta	41	11,8
	Guru/Dosen/Pekerja di Institusi Pendidikan	29	8,3
	Total	348	100
Tingkat Pendidikan	SD/SMP	21	6,0
	SMA/SMK/Sederajat	109	31,3
	Diploma/D1-D3	41	11,8
	D4/Sarjana/Sederajat	139	39,9
	Profesi/S2/Spesialis	35	10,1
	S3	3	0,9
	Total	348	100
Penghasilan Perbulan	Rp. 1.000.000	105	30,2
	Rp. 1.000.000 – Rp. 5.000.000	162	46,6
	Rp. 5.000.000 – Rp. 10.000.000	59	17,0
	Di atas Rp. 10.000.000	22	6,3
	Total	348	100
Usia anak	2 – 5 tahun	38	10,9
	6 – 11 tahun	156	44,8
	12 – 21 tahun	139	39,8
	22 – 40 tahun	15	4,5
	Total	348	100

Berdasarkan paparan Tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden adalah perempuan, berusia 21–40 tahun, dan memiliki anak dengan rentang usia sekolah dasar hingga remaja. Sebagian besar orang tua berprofesi sebagai ibu rumah tangga, berpendidikan D4/Sarjana atau sederajat, serta memiliki penghasilan bulanan pada kisaran menengah.

Adapun analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji korelasi *product moment pearson*. Langkah pertama peneliti melakukan uji normalitas data dan dilanjutkan dengan melakukan uji korelasi *product moment pearson*.

Hasil dan Pembahasan

Uji deskripsi variabel yang dilakukan terhadap kedua variabel penelitian telah dikategorisasikan berdasarkan hasil statistik. Berikut rincian masing-masing kategori, mean (rata-rata), dan standar deviasi tiap variabel.

Tabel 2. Kategorisasi dan Deskripsi Variabel

Variabel	Frekuensi	Persentase	Kategori
	i	e	i
Mindfulness trait	181	52,0%	Rendah
	167	48,0%	Tinggi
Stres Pengasuhan	172	49,4%	Rendah
	176	50,6%	Tinggi

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar orang tua menunjukkan tingkat *mindfulness trait* yang rendah, sedangkan pada variabel stres pengasuhan, proporsi antara kategori rendah dan tinggi relatif seimbang dengan sedikit kecenderungan pada stres pengasuhan tinggi.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Skewness		Kurtosis	
	Statistics	Std. Error	Statistics	Std. Error
Mindfulness trait	-0,425	0,131	0,359	0,261
Stres Pengasuhan	-0,216	0,131	-0,382	0,261

Uji normalitas menggunakan uji Skewness dan Kurtosis, dimana data dikatakan normal apabila nilai *Statistics skewness* dan *kurtosis* kurang dari sama dengan 1,96 pada taraf signifikansi 5% (0,05) atau berada pada rentang nilai -2 hingga +2. Berdasarkan pada tabel 4, nilai *statistic skewness* pada variabel *mindfulness trait* (-0,425), dan variabel stres pengasuhan (-0,216), yang mana dari kedua variabel telah dinyatakan berdistribusi normal. Sedangkan nilai *statistics kurtosis* pada variabel *mindfulness trait* (0,359), dan variabel stres pengasuhan (-0,382), yang mana dari kedua variabel telah dinyatakan berdistribusi normal pada taraf signifikansi 5%.

Tabel 4. Uji Korelasi Product Moment Mindfulness Trait dan Stres Pengasuhan

		Mindfulness trait	Stres Pengasuhan
Mindfulness trait	Pearson Correlation	1	-0,374
	Sig. (2-tailed)		0,000
Stres pengasuhan	Pearson Correlation	-0,374	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	

Dari paparan Tabel 6 diketahui bahwa nilai signifikansi korelasi *Pearson* sebesar -0,374 (kurang dari 0,05) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *mindfulness trait* dengan stres pengasuhan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness trait* pada orang tua yang memiliki anak autisme maka semakin rendah pula tingkat stres pengasuhan yang dirasakan dan begitu juga sebaliknya.

Tabel 5. Uji Regresi Data Demografi dan *Mindfulness Trait*

Faktor	<i>Mindfulness Trait</i>		
	Sig.	B	R Square
Pekerjaan	0,628	-0,053	0,001
Pendidikan	0,167	0,321	0,006
Penghasilan	0,080	0,565	0,009
Usia Orang Tua	0,005	0,092	0,023
Usia Anak	0,462	0,049	0,002

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil bahwa pekerjaan, pendidikan, penghasilan dan usia anak memiliki nilai $p > 0,05$, yang artinya tidak ada pengaruh antara pekerjaan, pendidikan, penghasilan dan usia anak terhadap *mindfulness trait*. Kemudian pada usia orang tua menunjukkan ada pengaruh antara orang tua terhadap *mindfulness trait* pada orang tua ($p < 0,05$), artinya usia orang tua mampu memprediksi tingkat *mindfulness trait* pada orang tua yang memiliki anak autis dengan kontribusi sebesar 2,3%.

Tabel 6. Uji Regresi Data Demografi dan Stres Pengasuhan

Faktor	Stres Pengasuhan		
	Sig.	B	R Square
Pekerjaan	0,857	-0,041	0,000
Pendidikan	0,082	-0,846	0,009
Penghasilan	0,123	-1,043	0,007
Usia Orang Tua	0,000	-0,263	0,042
Usia Anak	0,001	-0,451	0,031

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil bahwa pekerjaan, pendidikan dan penghasilan menunjukkan nilai $p > 0,05$, yang artinya tidak terdapat pengaruh antara pekerjaan, pendidikan dan penghasilan terhadap stres pengasuhan. Kemudian pada usia orang tua dan anak menunjukkan nilai $p < 0,05$ atau ada pengaruh negatif antara usia orang tua dan usia anak terhadap stres pengasuhan. Artinya semakin bertambah usia anak dan usia orang tua maka stres pengasuhan yang dirasakan orang tua semakin rendah. Maka usia orang tua dan usia anak mampu memprediksi tingkat stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak autis dengan kontribusi usia orang tua sebesar 4,2% dan usia anak sebesar 3,1%.

Mengasuh anak dengan autisme memiliki tantangan yang berbeda dibandingkan mengasuh anak pada umumnya. Anak autisme membutuhkan perhatian yang lebih intensif dari orang tua, terutama karena kondisi emosinya yang tidak selalu stabil, sehingga rentan mengalami tantrum atau ledakan emosi. Situasi ini sering menjadi salah satu faktor yang memicu stres pengasuhan pada orang tua (Miranda et al., 2022). Ketika orang tua tidak mampu mengelola situasi atau menghadapi perilaku anak yang tidak terkendali, hal tersebut sering dipersepsikan sebagai kegagalan dalam mengasuh. Kondisi ini dapat memunculkan tekanan hidup dan stres pengasuhan, yang pada akhirnya berpotensi menyebabkan pola asuh disfungsional (Zhou et al., 2023).

Stres pengasuhan pada orang tua dengan anak autisme dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain tekanan pribadi yang dirasakan orang tua (*parental distress*), kesulitan perilaku yang ditunjukkan anak (*child difficulty*), serta hubungan orang tua-anak yang tidak berjalan efektif (*parent-child dysfunctional interaction*) (Liu et al., 2021). Salah satu pendekatan yang terbukti dapat menurunkan stres pengasuhan adalah penerapan *mindfulness trait*. *Mindfulness trait* merupakan sifat melekat pada individu yang mencakup perhatian penuh, kesadaran terhadap pengalaman saat ini, dan penerimaan diri secara utuh terhadap pengalaman sensorik maupun emosional yang dialami (Li et al., 2022).

Melalui *mindfulness trait*, orang tua lebih mampu menerima setiap situasi yang terjadi dalam proses pengasuhan, memberikan respons emosional yang positif, serta menghadapi kejadian tidak menyenangkan dengan sikap terbuka. Kondisi ini berkontribusi pada berkurangnya tekanan emosional dan meningkatnya kualitas interaksi dengan anak (Huang et al., 2023).

Temuan penelitian terbaru menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness trait* dan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak autisme, di mana semakin tinggi tingkat *mindfulness trait*, semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dialami (Wang et al., 2023). Hal ini menegaskan bahwa *mindfulness trait* berperan sebagai faktor protektif yang dapat membantu orang tua mengelola stres dan menjaga kesehatan psikologis mereka dalam mengasuh anak dengan autisme.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness trait* dan stres pengasuhan ($r=-0,374$; $p<0,05$). Artinya semakin tinggi *mindfulness trait* maka semakin rendah stres pengasuhan pada orang tua. Sebaliknya, semakin rendah *mindfulness trait* maka semakin tinggi stres pengasuhan pada orang tua. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness trait* dan stres pengasuhan pada orang tua dari anak autis dapat diterima. Sehingga dengan diterimanya hipotesis menunjukkan bahwa *mindfulness trait* dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan yang dialami orang tua dari anak autis. Hipotesis penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang Conner dan White (2014) menunjukan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan dengan stres pengasuhan dalam mengasuh anak autis, adanya hubungan ini menjelaskan bahwa semakin tinggi *mindfulness* pada orang tua autis maka akan semakin kecil pula stres pengasuhan yang akan dirasakan orang tua.

Hasil pada penelitian ini juga menunjukan sebanyak 48,0% orang tua memiliki *mindfulness trait* yang tinggi dan sebanyak 49,4% orang tua yang memiliki stres pengasuhan rendah. Artinya *mindfulness trait* mampu mengurangi tingkat stres pengasuhan yang dialami orang tua. Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa stres pengasuhan yang dialami orang tua baik pada sisi psikologis maupun fisiologis dapat diturunkan dengan metode intervensi *mindfulness* MBSR. Berdasarkan penelitian yang dilakukan juga terjadi penurunan stres dalam pengasuhan dengan orang tua yang memiliki *mindfulness trait* (Roberts et al., 2020). Gani dan Kumalasari, (2019) menambahkan, orang tua yang menerapkan *mindfulness parenting* dapat menurunkan stres pengasuhan. Ketika orang tua menerapkan *mindfulness parenting*, stres pengasuhannya lebih rendah.

Penelitian ini membuktikan bahwa aspek *mindfulness trait* juga memiliki korelasi negatif dengan stres pengasuhan, dimana aspek *present focus* adalah aspek yang memiliki korelasi paling kuat dengan stres pengasuhan, kemudian diikuti oleh aspek *attention*. Prastuti (2020) menjelaskan bahwa *present focus* dan *attention* saling berkaitan dalam menciptakan *mindfulness trait* pada individu. Orang tua dengan *mindfulness trait* yang tinggi akan memberikan fokus lebih banyak dalam pengasuhannya, fokus pada perannya sebagai orang tua, dengan demikian orang tua dapat bercengkrama dan memiliki hubungan yang baik dengan anak, dan memberikan perhatian dan kesadaran penuh dalam pengasuhan terhadap anak autis. Oleh karena itu, dengan adanya *present focus* dan *attention* pada orang tua dapat meminimalisir terjadinya stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak autis.

Hasil penelitian pada data demografi juga menunjukkan bahwa usia orang tua merupakan prediktor signifikan dari stres pengasuhan dan *mindfulness trait*. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada orang tua ASD (Nuha et al., 2020; Putri et al., 2019) menunjukkan hasil bahwa usia orang tua berkaitan dengan stres yang dialami oleh orang tua. Artinya semakin bertambah usia orang tua, maka semakin rendah stres pengasuhan yang dirasakan, sebaliknya semakin rendah usia orang tua maka akan semakin tinggi tingkat stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak gangguan spektrum autisme. Putri et al., (2019) menjelaskan bahwa rentang usia berada dalam tahap usia dewasa, dimana usia individu memulai tanggung jawab dan komitmennya serta dianggap lebih berpengalaman menetapkan keputusan, sehingga lebih mampu mengelola stressor dan mampu mengarahkan sumber stres ke arah yang positif. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan pada anak remaja dan anak yang memasuki usia dewasa menunjukkan *mindfulness trait* yang dimiliki anak remaja lebih rendah dibandingkan orang dewasa dalam menanggulangi kecemasan, depresi (Black et al., 2009; Burke, 2010). Artinya semakin rendah usia individu maka akan semakin rendah pula *mindfulness trait* pada individu tersebut.

Hasil penelitian lain juga menunjukkan usia anak merupakan prediktor signifikasi stres pengasuhan namun tidak dengan *mindfulness trait*. Anak autisme yang memasuki usia pubertas atau remaja mengalami perkembangan pada sifat mereka, adanya peningkatan perkembangan mulai dari mampu melakukan bina diri. Artinya semakin bertambah usia anak maka semakin menurun stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak autisme. Pada penelitian lainnya juga ditemukan bahwasannya anak autisme mengalami perkembangan yang pesat saat masa kanak-kanak, terutama apabila gangguan autisme ini telah terdiagnosa sejak dini. Perkembangan yang dialami anak autisme tentunya mempengaruhi tingkat stres yang dialami orang tua dalam pengasuhan. Stres pengasuhan yang dirasakan orang tua akan menurun seiring dengan perkembangan pada anak-anak autisme baik dalam kognitif, sifat ataupun kepribadian anak (Clark et al., 2017)

Kelebihan pada penelitian ini yaitu belum banyak yang membahas korelasi antara *mindfulness trait* dan stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak autisme, serta korelasi dari masing-masing aspek *mindfulness trait* dengan stres pengasuhan orang tua yang memiliki anak autisme. Namun, terdapat keterbatasan pada penelitian ini yakni, sulit dalam mencari subjek penelitian sehingga data tidak spesifik di satu wilayah tertentu serta belum mewakili seluruh wilayah di Indonesia dan penjelasan dari data-data yang didapatkan kurang mendetail.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness trait* dan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak autisme. Semakin tinggi *mindfulness trait*, semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dialami, dan sebaliknya. *Mindfulness trait* yang baik membantu orang tua merespons tantangan pengasuhan dengan lebih tenang, menerima kondisi anak tanpa penilaian berlebihan, serta mengelola emosi secara adaptif, sehingga beban stres dapat diminimalkan.

Daftar Pustaka

- Abidin, R. R. (1990). Introduction to the special issue: The stresses of parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1904_1.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.xoodiagnosticclassification>.
- Black, D. S., Milam, J., & Sussman, S. (2009). Sitting-meditation interventions among youth: A review of treatment efficacy. *Pediatrics*. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-3434>.
- Braconnier, M. L., Van Litsenburg, R. R. L., Oosterhoff, M., Schappin, R., & van der Hoeven, M. (2022). Psychometric properties of the parenting stress index-short form (psi-sf) in parents of children with special educational needs. *Scientific Reports*, 12(1), 20504. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-23849-8>.
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>.
- Celik, H., Özdemir, H., & Acar, İ. H. (2022). Parenting stress and its relationship with parenting styles and parental burnout. *Early Child Development and Care*, 192(16), 2605–2617. <https://doi.org/10.1080/03004430.2021.2017122>.
- Clark, M. L. E., Barbaro, J., & Dissanayake, C. (2017). Continuity and change in cognition and autism severity from toddlerhood to school age. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2954-7>.
- 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*. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2014.02.001>.

- 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), 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.43744>.
- De Cock, E. S. A., Henrichs, J., & Schappin, R. (2023). Confirmatory factor analysis of the parenting stress index-short form in parents of young children. *Frontiers in Psychology*, 14, 1165634. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1165634>.
- Desiningrum, D. R. (2016). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Psikosain.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>.
- Fourianalistyawati, E., & Listyandini, R. A. (2017). Hubungan antara depresi mindfulness dengan depresi pada remaja. *Psikogenesis*.
- Fung, A. L., Wong, M. M., & Lam, C. M. (2022). Parental coping, self-efficacy, and mental health among parents of children with autism spectrum disorder. *Frontiers in Psychology*, 13, 878158. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.878158>.
- 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*. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7744>.
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J. V., Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. G. M. (2015). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124344>.
- Greenlee, J. L., Hickey, E., Stelter, C. R., Huynh, T., & Hartley, S. L. (2023). Profiles of the parenting experience in families of autistic children. *Autism: The International Journal of Research and Practice*. <https://doi.org/10.1177/13623613221147399>.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Journal of Chemical Information and Modeling.
- 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>.
- He, B., Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Wedding, D. (2022). Marital satisfaction and perceived family support in families of children with autistic spectrum disorder: Dyadic analysis. *Healthcare*, 10(7), 1227. <https://doi.org/10.3390/healthcare10071227>.
- Huang, Y., Li, J., & Chen, X. (2023). Mindfulness and parental stress in families of children with autism spectrum disorder: The mediating role of emotional regulation. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53(4), 1583–1597. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05891-9>.
- Khanlou, N., Mustafa, N., Vazquez, L. M., Haque, N., & Yoshida, K. (2015). Stressors and barriers to services for immigrant fathers raising children with developmental disabilities. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9584-8>.
- Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2020). The role of mindful parenting to the parenting stress in mothers with children at early age. *Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.14710/jp.19.2.135-142>.
- Lee, G. K., Lopata, C., & Thomeer, M. L. (2023). Predictors of parenting stress in parents of children with autism spectrum disorder: Child behavior and symptom severity. *PLOS ONE*, 18(9), e0319036. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319036>.
- Li, X., Wang, Y., & Xu, Q. (2022). Trait mindfulness and parenting stress: The role of acceptance and attention in Chinese parents of children with ASD. *Mindfulness*, 13(9), 2152–2164. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01980-7>.
- Li, Y., Sun, X., & Zhang, W. (2025). Family interaction patterns and parental stress in raising children with autism spectrum disorder. *Journal of Child and Family Studies*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10826-025-03068-1>.

- Liu, X., Zhou, T., & Sun, H. (2021). Parenting stress and coping styles in parents of children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 113, 103938. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.103938>.
- Lu, M.-H., Wang, G.-H., Lei, H., Shi, M.-L., Zhu, R., & Jiang, F. (2018). Social support as mediator and moderator of the relationship between parenting stress and life satisfaction among the Chinese parents of children with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(4), 1181–1188. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3448-y>.
- Mine Cengiz, & Kılıç, D. (2025). The effects of mindfulness-based self-compassion training on stress, psychological resilience, and well-being in parents of autistic children: A randomized controlled study. *Current Psychology*, 44, 13591–13604. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08101-6>.
- Miranda, A., Berenguer, C., & Roselló, B. (2022). Parental stress in families of children with autism spectrum disorder: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9456. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159456>.
- Neece, C. L., Fenning, R. M., Morrell, H. E. R., & Benjamin, L. R. (2024). Comparative effects of mindfulness-based stress reduction and psychoeducational support on parenting stress in families of autistic preschoolers. *Autism*, 28(4), 985–998. <https://doi.org/10.1177/13623613231191558>.
- Nuha, F. A., Putri, A. M., & Triswanti, N. (2020). Hubungan antara karakteristik orang tua dengan stres pengasuhan pada orang tua anak gangguan spektrum autis. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 36–47. <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.2953>.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2023). The impact of parenting stress on parent–child relationships and child wellbeing: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 32(1), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02702-0>.
- Prastuti, E. (2020). Urgensi pelatihan syukur (gratitude training) untuk meningkatkan subjective well-being “ibu muda” dalam konteks keluarga. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*. <https://doi.org/10.32528/ins.v16i2.3042>.
- Putri, A. M., Pramesti, W., & Hapsari, R. D. (2019). Stres pada orang tua yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 7–13. <https://doi.org/10.33024/jpm.v1i1.1408>.
- Quaglia, J. T., Braun, S. E., Freeman, S. P., McDaniel, M. A., & Brown, K. W. (2023). Meta-analytic evidence for effects of mindfulness training on dimensions of self-reported mindfulness. *Psychological Bulletin*, 149(3), 253–273. <https://doi.org/10.1037/bul0000390>.
- Raulston, T. J., Lusk, M. E., & Callahan, K. (2019). Mindfulness-based interventions for parents of individuals with developmental disabilities: A systematic review. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 31(2), 215–239. <https://doi.org/10.1007/s10882-018-9635-0>.
- 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 children with autism spectrum disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.05.001>.
- Rayan, A., & Ahmad, M. (2018). Mindfulness and parenting distress among parents of children with disabilities: A literature review. *Perspectives in Psychiatric Care*. <https://doi.org/10.1111/ppc.12217>.
- Roberts, L. R., Boostrom, G. G., Dehom, S. O., & Neece, C. L. (2020). Self-reported parenting stress and cortisol awakening response following mindfulness-based stress reduction intervention for parents of children with developmental delays: A pilot study. *Biological Research for Nursing*. <https://doi.org/10.1177/1099800419890125>.
- Rojas-Torres, L. P., Alonso-Esteban, Y., López-Ramón, M. F., & Alcantud-Marín, F. (2021). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Self Compassion (SC) Training for Parents of Children with Autism Spectrum Disorders: A Pilot Trial in Community Services in Spain. *Children*, 8(5), 316. <https://doi.org/10.3390/children8050316>.
- Roos, L. E., Weiss, D., & MacKinnon, A. L. (2025). Parenting stress moderates the association between harsh discipline and child internalizing problems. *Journal of Child and Family Studies*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10826-025-03068-1>.

- Skreden, M., Skari, H., Malt, U. F., Pripp, A. H., Björk, M. D., Faugli, A., & Emblem, R. (2012). Parenting stress and emotional wellbeing in mothers and fathers of preschool children. *Scandinavian Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1177/1403494812460347>.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2022). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 23(1), 63–84. <https://doi.org/10.1038/s41583-021-00582-9>.
- Wang, Z., Zhang, Y., & Liu, S. (2023). The relationship between mindfulness and parenting stress in parents of children with autism: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(1), 187. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01266-3>.
- Zaidman-Zait, A., Mirenda, P., Duku, E., & Vaillancourt, T. (2024). Child problem behaviors and parenting stress in families of children with autism spectrum disorder. *Autism*, 28(3), 651–663. <https://doi.org/10.1177/13623613231158005>.
- Zhou, T., Liu, X., & Wu, L. (2023). The impact of child behavior problems on parental stress: The moderating role of social support in parents of children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53(7), 2874–2886. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05814-8>.