



INTUISI 10 (3) (2018)

INTUISI
JURNAL PSIKOLOGI ILMIAH
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
Terindeks DOAJ: 2541-2965



STRESS MANAGEMENT TRAINING : STRATEGI PENGELOLAAN STRES PENGASUHAN UNTUK ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK DIFABEL

Andromeda^{1✉}

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima 20 September 2018
Disetujui 27 Oktober 2018
Dipublikasikan 30 November
2018

Keywords:

*Stress-management
training, Parenting stress,
Disabilities*

Abstrak

Ketidakterfungsian peran orangtua sebagai pengasuh (*family functioning*) dalam literatur psikologi dikenal sebagai stres pengasuhan. Stres pengasuhan yang muncul pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus atau difabel, dapat menurun dengan strategi *coping stress*. Sumber-sumber yang dapat berperan menjadi fasilitator sebagai *coping stress* terbagi menjadi dua tipe, yaitu sumber *coping* internal dan sumber *coping* eksternal. Kemampuan *coping* internal inilah yang belum dikuasai oleh orangtua dan menjadi permasalahan yang harus segera ditangani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas stress management training untuk menurunkan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak difabel. Menggunakan pendekatan eksperimental *One Group Pre Test Post Test Design*, pelatihan manajemen stres pengasuhan meliputi empat hal: (1). Mengatur Gaya Hidup dan Pikiran Sehat; (2). Strategi Modifikasi Perilaku; dan (3). Teknik Relaksasi. Hasil yang diperoleh melalui perbandingan mean sebelum dan sesudah perlakuan, terdapat perbedaan mean, dimana mean saat *pre test* sebesar 70,4667 sedangkan mean *post test* sebesar 43,1333. Hal tersebut menunjukkan ada penurunan tingkat stres pengasuhan paska diberi pelatihan manajemen stres.

Abstract

Parenting stress that appears to parents who have children with special needs or disabilities, can decrease with stress coping strategies. Sources that can act as facilitators as stress coping are divided into two types, namely internal coping sources and external coping sources. This internal coping ability is not yet mastered by parents and becomes a problem that must be addressed immediately. This study aims to determine the effectiveness of stress management training to reduce the stress of parenting mothers who have children with disabilities. Using the experimental approach of the One Test Pre Test Post Design, stress management parenting training covers four things: (1). Manage Healthy Lifestyle and Mind; (2). Behavior Modification Strategy; and (3). Relaxation Technique. The results obtained through comparison of mean before and after treatment, there are mean differences, where the mean at pre test is 70.4667 while the mean post test is 43.13. This shows that there is a decrease in the stress level of post-care given stress management training.

© 2018 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Semarang
Gedung A1, Kampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang,
Jawa Tengah
andromeda@mail.unnes.ac.id

p-ISSN 2086-0803
e-ISSN 2541-2965

PENDAHULUAN

Berbicara mengenai pengasuhan anak, tentu tak akan lepas dari problematika di dalamnya. Untuk itu dibutuhkan keterampilan untuk meminimalisir kesulitan atau permasalahan yang mungkin terjadi terkait dengan proses pengasuhan anak oleh orangtua. Umumnya sebuah keluarga, orangtua pasti mendambakan dapat memiliki anak yang sehat, baik fisik maupun mental. Namun pada kenyataannya, tidak sedikit orangtua yang diberi keistimewaan oleh Tuhan, yaitu mendapatkan anak dengan kondisi difabel (*different abled*). Menurut WHO, difabel adalah suatu kehilangan atau ketidaknormalan baik psikologis, fisiologis maupun kelainan struktur atau fungsi anatomis (sumber: WHO.int/*World Health Organization*)

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Nasional tahun 2007, terdapat 8,3 juta jiwa anak dengan disabilitas/ hambatan dari total keseluruhan populasi anak di Indonesia sebesar 82.840.600 jiwa, atau sekitar 10% nya. Sebanyak 130.572 anak penyandang disabilitas/ hambatan di Indonesia dideteksi mengalami disabilitas/ hambatan antara lain: hambatan fisik termasuk tunadaksa, tunanetra, tunarungu, tunawicara, dan hambatan kognitif termasuk retardasi mental (Kementrian Kesehatan RI 2014 dalam Kristiana, I.F, 2017). Angka kejadian disabilitas/ hambatan yang dialami anak-anak di Indonesia sebagaimana data di atas tidak dapat dikatakan sedikit. Hal ini berarti pula bahwa peluang kehadiran mereka dalam keluarga menjadi lebih besar. Kehadiran anak dengan disabilitas/hambatan seringkali menjadi sumber stress tersendiri bagi orangtua.

Mengasuh anak difabel dibutuhkan pengetahuan yang memadai terkait kondisi disabilitas anak. Orangtua perlu mengenali karakteristik dan kebutuhan anak agar mendukung efektivitas penanganan dan pendidikan bagi anak. Sayangnya, dari sekian

banyak orangtua yang memiliki anak dengan kondisi difabel hanya sedikit yang mendapatkan akses pengetahuan tentang hal tersebut. Akibatnya, tidak jarang orangtua mengalami kebingungan dalam merespon perilaku anak-anak yang mengarah pada ketidakberfungsian peran orangtua sebagai pengasuh (*family functioning*). Kondisi tersebut dalam literatur psikologi dikenal sebagai *parenting stress* (stres pengasuhan). Stres pengasuhan sendiri merupakan serangkaian proses yang membawa kondisi psikologis yang tidak disukai dan reaksi fisiologis yang muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orangtua (Deater-Deckard, 2004).

Penelitian menunjukkan bahwa ibu dari anak-anak dengan disabilitas atau hambatan kognitif rentan terhadap stress. Penelitian dari Robbins (dalam Boyd, 2002) menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak dengan keterbatasan kognitif berat mengalami stres yang lebih daripada ibu yang memiliki anak dengan keterbatasan kognitif rendah. Terlebih, masalah perilaku pada anak juga memberikan tantangan yang lebih bagi orangtua daripada keterbatasan kognitif (Sharpley dalam Boyd, 2002). Beberapa dampak dari stres pengasuhan antara lain menimbulkan gangguan dalam keluarga (Boss dalam Burack, dkk, 2012), membuat pengasuhan orangtua menjadi tidak efektif sehingga anak menjadi tidak memiliki kemampuan mengatasi dan mengelola emosi (Blaon, Calkins, Keane, & O'Brien, 2010).

Hasil studi pendahuluan di Kelurahan Meteseh Kecamatan Tembalang yang melibatkan 15 ibu dengan anak difabel, 11 di antaranya menunjukkan beberapa gejala stres pengasuhan, antara lain : “Saya pusing dan bingung dalam menemukan kelebihan dan kekurangan anak saya... Saya sedih jika anak mulai menunjukkan perilaku yang tidak seperti anak-anak pada umumnya... Saya akan marah jika anak sulit diajarkan perilaku yang positif” (wawancara awal 10/01/2018). Tiga

Kelurahan di Wilayah Kecamatan Tembalang memiliki cukup banyak keluarga (KK) dengan anak difabel. Mereka berdomisili di Kelurahan Meteseh, Kramas, dan Rowosari. Meskipun demikian, hanya sedikit yang mau terbuka terhadap pelayanan kesehatan dari masyarakat luar maupun lembaga pemerintah dan non pemerintah. Mereka yang terbuka dan mau bekerjasama pada akhirnya membentuk suatu komunitas yang dinamai dengan “Kelompok Difabel Karunia Illahi”. Kelompok ini terbentuk sejak 29 Oktober 2016 beranggotakan 40 orang keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK) atau difabel.

Menurut kajian model stres pengasuhan (Ahern, 2004: 302-303), ada tiga faktor yang mempengaruhi stress pengasuhan antara lain faktor individu, keluarga, dan lingkungan. Apabila dihubungkan dengan kondisi mitra di lapangan, ketiga faktor ini menjadi sangat rasional dalam mempengaruhi munculnya permasalahan terkait stress pengasuhan. Pertama, kondisi individu. Orangtua ABK di Kelurahan Meteseh kurang memiliki pengetahuan tentang perkembangan psikologis anak. Hal ini menimbulkan kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan (*feeling of competence*). Kedua, faktor keluarga (*relationship with spouse*). Konflik antar relasi orangtua dan keluarga dapat menjadi sumber stress yang utama. Konflik yang dialami mitra, melibatkan ketidakhadiran dukungan emosi dan material dari pasangan serta konflik mengenai strategi pengasuhan anak. Hal itu dikarenakan latar belakang sosial ekonomi warga di Kelurahan Meteseh tergolong dalam kriteria menengah ke bawah. Selain itu, faktor ketiga yaitu dukungan dari lingkungan juga dirasa masih sangat terbatas. Terdapat 30 keluarga dengan anak difabel di Kelurahan Meteseh. Angka tersebut bukan jumlah yang sedikit. Terlebih, mayoritas keluarga dengan anak berkebutuhan khusus belum mendapatkan perhatian yang optimal dari pemerintah, baik yang ditujukan kepada

anak maupun keluarganya. Kondisi yang dialami mitra tersebut, pada suatu waktu dapat melemahkan kemampuan orangtua untuk memainkan perannya sebagai pendidik/pengasuh bagi anak-anak mereka.

Manajemen stres adalah keterampilan yang penting untuk dikuasai oleh orangtua, terlebih bagi orangtua dengan anak berkebutuhan khusus atau difabel, (<https://www.verywellfamily.com/parent-disability-stress>). Manajemen stres dapat membantu individu untuk mengurangi dampak negatif dari stress yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seperti sakit kepala, sakit perut, kegugupan dan kesulitan tidur serta meningkatnya perilaku pengambilan risiko, kecemasan atau depresi (Kraag,G, et all, 2009).

Berdasarkan analisis situasi dan kebutuhan di atas, maka penelitian ini akan mengetahui efektivitas pelatihan manajemen stres untuk menurunkan stress pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak difabel di Kelurahan Meteseh Kecamatan Tembalang Kota Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *One Group Pre Test Post Test Design*. Desain ini menerapkan perlakuan pada satu kelompok, dengan *pre test* dan *post test* sebagai pengukuran efektivitas perlakuan (Cook and Campbell, 1979).Melibatkan 15 partisipan, eksperimen ini dilaksanakan dalam tiga sesi pelatihan yang mengusung empat strategi(adaptasi dari *Stress Management Module, a Toolkit for Profesionals*) yaitu :

1. Mengatur Gaya Hidup dan Pikiran yang Sehat (*Healthy Lifestyle & Mindfulness*)

Menjadi aktif secara fisik, menjaga pola makan dan istirahat cukup, adalah beberapa strategi pengelolaan stres terbaik. Menjaga gaya hidup sehat dapat membantu menjaga sistem kekebalan tubuh tetap kuat dan tingkat energi tinggi,

dan dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan kelelahan mental yang menyertai stres. Selain beraktivitas fisik, teknik lain untuk menjaga gaya hidup tetap sehat adalah melakukan kontak dengan alam (*contact with nature*), dan mencari atau memberikan dukungan sosial dari sekitar. Dukungan sosial sangat penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis individu.

Belajar berpikir dengan cara yang sehat adalah alat manajemen stres yang hebat. Hal ini memungkinkan kita untuk mengendalikan situasi yang mungkin dapat mempengaruhi suasana hati. Ada beberapa teknik yang dapat dilakukan, seperti rekonstruksi persepsi individu terhadap stimulus yang dihadapinya, dan memaknai segala sesuatu yang dilakukan dalam keseharian (*mindfulness technique*).

2. Strategi Modifikasi Perilaku (*Behaviour Strategies*)

Mengubah kebiasaan buruk melalui suatu pengkondisian perilaku, diprediksi dapat menurunkan stres. Keterampilan yang dapat diajarkan yaitu *problem solving skill* atau keterampilan memecahkan masalah. Setiap manusia pasti akan menjumpai masalah dalam kehidupannya. Namun, masalah yang muncul harus dihadapi. Individu akan merasakan kebahagiaan jika berhasil memecahkan masalah.

Pemecahan masalah adalah suatu pemikiran yang terarah secara langsung untuk menemukan solusi/jalan keluar dari permasalahan yang spesifik (Solso, dkk, 2007). Tahapan pemecahan masalah meliputi : a). Mengidentifikasi permasalahan; b). Merencanakan sebuah solusi; c). Merealisasikan rencana; d). Mengevaluasi rencana; dan e). Mengevaluasi solusi.

3. Teknik Relaksasi (*Relaxation Techniques*)

Teknik relaksasi telah terbukti memiliki efek relaksasi langsung pada anak, remaja dan orang dewasa. Teknik ini sangat efektif untuk situasi yang tidak berada dalam kendali pribadi individu. Selain itu, teknik relaksasi bermanfaat mengatasi perasaan khawatir, kecemasan dan depresi.

Beberapa teknik yang dapat diterapkan adalah : *Deep Breathing*, *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*, *Massage Therapy*, dan *Visualization*. Pemilihan teknik hendaknya disesuaikan dengan preferensi dan karakteristik perkembangan individu yang akan menjadi *trainee*.

Pada eksperimen ini, teknik yang digunakan adalah *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*. Relaksasi progresif, demikian istilah umumnya cocok untuk individu yang membutuhkan relaksasi tubuh dari ujung kepala hingga kaki. Teknik ini diadaptasi dari modul relaksasi progresif yang dikembangkan oleh Susmalayah Suwondo. Secara singkat prosesnya meliputi beberapa tahapan. Pertama, tentukan bagian otot yang dituju, misalnya otot tangan kiri. Tarik nafas yang dalam perlahan, kemudian kencangkan otot tangan kiri semaksimal mungkin dengan mengepalkan tangan kiri selama 5 detik. Setelahnya, lemaskan otot sambil membuang nafas. Beri jeda selama 15 detik lalu lanjutkan pada bagian otot lain seperti otot kaki, pantat, hingga bahu. Untuk otot kaki, kencangkan otot betis sambil mengangkat tekapak kaki ke arah betis. Khusus pantat, Tarik otot pantat ke arah dalam. Sedangkan untuk otot bahu, angkat kedua bahu hingga menyentuh kedua telinga. Latihan yang benar tidak akan menyebabkan rasa sakit atau tegang pada otot setelahnya.

Tabel 3.1
Detil Pelaksanaan Kegiatan

Sesi ke-	Kegiatan	Materi
1	Membangun <i>Good Raport</i>	Pre-Test
2	<i>Stress-Management Training</i>	Mengupayakan Gaya Hidup dan Pikiran yang Sehat
3	<i>Stress-Management Training</i>	Strategi Modifikasi Perilaku
4	<i>Stress-Management Training</i>	Teknik Relaksasi Progresif
5	Evaluasi	Post Test

Berdasarkan tabel di atas, metode pelaksanaan eksperimen ditempuh dalam lima sesi pelatihan. Sesi pertama, membangun kedekatan emosional dengan mitra. *Building rapport* sangat penting dilakukan untuk menciptakan *trust* antara kedua belah pihak (tim pengabdian dan mitra). Pada sesi pertama juga dilakukan *pre-test* untuk mengukur stres pengasuhan mitra sebelum menerima *treatment*. Sesi kedua hingga keempat, masuk ke dalam kegiatan inti yaitu *stress management training*. Sesi kelima, *post test* untuk mengukur stres pengasuhan mitra setelah menerima *treatment*. Adapun untuk pre dan post test kami menggunakan skala yang diadaptasi dari Berry, JD, & Jones, W,H, (1995) *The Parental Stress Scale : initial psychometric evidence* (dalam *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 463 – 472). Kami melakukan penerjemahan dari skala asli yang menggunakan Bahasa Inggris menjadi Bahasa Indonesia. Selain itu juga ada beberapa penyesuaian kecil agar lebih cocok dengan konteks penelitian dan kebudayaan di Indonesia, khususnya Jawa. Skala terdiri dari 18 item dengan skor bergerak dari 1 sampai 5.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa data menggunakan teknik *uji-t* untuk *pre* dan *post test* diperoleh hasil F sebesar 0,015 dengan signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor antara *pre* dan *post test* yang sangat signifikan. Perbedaan ini dapat dibuktikan langsung melalui perbedaan mean, dimana mean saat *pre test* sebesar 70,4667

sedangkan mean *post test* sebesar 43,1333 (hasil uji-t terlampir).

Hasil penelitian menggambarkan bahwa terdapat penurunan tingkat stress pengasuhan pada ibu yang memiliki anak difabel setelah mendapatkan perlakuan berupa *stress-management training* meskipun tidak terlalu signifikan. Artinya, pelatihan yang diselenggarakan memberikan manfaat secara praktis untuk meningkatkan kemampuan para ibu dalam mengelola stres pengasuhan yang mereka alami. Selanjutnya, kemampuan yang meningkat tersebut menimbulkan konsekwensi penurunan tingkat stress pengasuhan pada ibu yang memiliki anak difabel. Ibu dari anak-anak dengan disabilitas rentan terhadap stres. Penelitian dari Robbins (dalam Boyd, 2002) menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak dengan keterbatasan kognitif berat mengalami stres yang lebih daripada ibu yang memiliki anak dengan keterbatasan kognitif rendah. 65% anak difabel di Kelurahan Meteseh memiliki keterbatasan fisik dan fungsi kognitif yang disebabkan karena *cerebral palsy*.

Stres pengasuhan sendiri merupakan serangkaian proses yang membawa kondisi psikologis yang tidak disukai dan reaksi fisiologis yang muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orangtua (Deater-Deckard, 2004 dalam Kritiana, 2017). Apabila tidak dikelola dengan baik, stress pengasuhan yang dialami ibu yang memiliki anak difabel, dapat menimbulkan gangguan dalam keluarga (Boss dalam Burack, dkk, 2012), membuat pengasuhan

orang tua menjadi tidak efektif sehingga anak menjadi tidak memiliki kemampuan mengatasi dan mengelola emosi (Blaon, Calkins, Keane, & O'Brien, 2010; Paschall, Gonzalez, Mortensen, Barnett, & Mastergeorge, 2015).

Selain itu, stress pengasuhan juga dipahami sebagai kesulitan yang muncul sebagai bentuk tuntutan peran menjadi orang tua, yang dapat mempengaruhi perilaku dan well-being orang tua, serta penyesuaian diri anak (Anthony dalam Burack, dkk, 2012). Efektivitas Teknik manajemen stress dalam menurunkan stress pengasuhan pada subjek juga didukung oleh pendapat Gupta, Mehrotra & Mehrotra, 2012) yang menyatakan bahwa stress pengasuhan yang muncul pada ibu yang memiliki anak dengan keterbatasan fisik dan mental dapat menurun dengan strategi coping stress. Sumber-sumber yang dapat berperan menjadi fasilitator sebagai coping stress terbagi menjadi dua tipe, yaitu sumber *coping* internal dan sumber *coping* eksternal. Sumber *coping* internal berasal dari dalam diri individu tau berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola stresor misalnya kemampuan dalam memahami dan menata emosi. Dalam eksperimen ini, peneliti selain memberikan pengetahuan mengenai gaya hidup sehat, mindfulness, dan peran dukungan sosial, juga melatih partisipan atau subjek untuk mampu mengelola emosi dengan metode teknik relaksasi progresif.

Dari ketiga materi yang disampaikan, peserta sangat antusias pada saat sesi praktik relaksasi progresif. Mengingat latar belakang pendidikan dan tingkat sosial ekonomi yang berada pada kategori menengah ke bawah, maka jenis edukasi yang bersifat non teori lebih disukai oleh mereka. Teknik relaksasi memberikan banyak manfaat antara lain membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress. Penelitian Dewi (1998), menunjukkan bahwa relaksasi dapat menurunkan ketegangan pada siswa sekolah penerbang. Selain itu relaksasi

juga dapat mengurangi gangguan yang berhubungan dengan stress dengan mengontrol situasi yang menimbulkan kecemasan (Subandi, 2002: 143).

Terkait dengan teknik lain yaitu modifikasi perilaku dan mengatur pikiran yang sehat juga menyumbangkan manfaat yang terlihat dalam penurunan skor, khususnya pada item yang menyatakan tentang persepsi anak sebagai sumber stress dan terkurasnya energi untuk mengasuh anak dengan disabilitas. Peserta yang awalnya berpikir bahwa sumber stress yang mereka rasakan adalah faktor anak yang memiliki disabilitas, menunjukkan perubahan persepsi. Mereka lebih mampu mengontrol emosi dan meyakini bahwa masalah pengasuhan yang mereka hadapi dapat dipecahkan dengan mempraktikkan ilmu dan keterampilan yang diperoleh dari kegiatan pelatihan. Reduksi stress pengasuhan dapat memberikan nilai tambah bagi intervensi yang didesain untuk memfasilitasi perilaku pengasuhan yang positif dan efektif, memperbaiki kualitas hubungan dalam keluarga, dan mereduksi permasalahan-permasalahan emosi dan perilaku anak-anak (Kazdin, 1995). Perbaikan dalam keterampilan pengasuhan dan kualitas hubungan orang tua-anak secara keseluruhan bukan hanya memberi keuntungan segera bagi orangtua tetapi juga menguntungkan bagi anak-anak (Kurniawan & Uyun, 2013).

Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan eksperimen dengan melibatkan orangtua yang memiliki anak difabel, sebaiknya melakukan langkah antisipatif dengan mengenal lebih dekat latar belakang mereka mulai dari Pendidikan, tingkat social ekonomi, riwayat kasus difabel yang banyak dialami oleh anak-anak dan pandangan masyarakat setempat. Langkah antisipatif tersebut perlu dilakukan agar dapat memaksimalkan hasil penelitian dan meminimalisir permasalahan yang mungkin muncul di lapangan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa stress management training efektif untuk menurunkan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak difabel. Hal tersebut terlihat dari penurunan tingkat stres pengasuhan paska diberikan perlakuan berupa pelatihan manajemen stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahern, L.S. (2004). Psychometric Properties of The Parenting Stress Index. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29, 615-625.
- Blaon, A. Y., Calkins, S. D., Keane, S. P., & O'Brien, M. (2010). Contributions of Child's Physiology & Maternal Behavior to Children's Trajectories of Temperamental Reactivity. *Developmental Psychology*, 46(5), 1089–1102.
<http://dx.doi.org/10.1037/a0020678>.
- Boyd, B. A. (2002). Examining The Relationship Between Stress and Lack of Social Support in Mothers Of Children With Autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities* 17(4), 208-215.
doi:10.1177/10883576020170040301
- Burack, J. A. (2012). *The Oxford Handbook of Intellectual Disability & Development*. Diakses kembali dalam Kristiana, I.F.
- Cook, T. D; Campbell, D. T. (1979). *Quasi-Experimentation: Design & Analysis Issues for Field Settings*. Houghton Mifflin Company: Boston.
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. New Haven: Yale University Press.
- Gupta, V. B, Mehrotra, P., & Mehrotra, N. (2012). Parental Stress in Raising a Child with Disabilities in India.23(2), 41-52. Doi 10.5463/DCID.v23i2.119.
- Kazdin, A. E. (1995). *Conduct Disorder*. In F. C. Verhulst and H. M. Koot (Eds), *The Epidemiology of Child and Adolescent Psychopathology*. Oxford: Oxford University Press.
- Kristiana, I.F. (2017). Self Compassion and Parental Stress Among Mothers of Children with Cognitive Disability. *Jurnal Ecopsy*, 4 (1).
- Kurniawan, I. N; Uyun, Q. (2013). Penurunan Stres Pengasuhan Orang Tua dan Disfungsi Interaksi Orang Tua-Anak Melalui Pendidikan Pengasuhan Versi Pendekatan Spiritual (PP-VPS). *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5 (1).
- Solso, R.L; Maclin, O.H; & Maclin, K. (2007). *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga.
- Subandi, M. A. (2002). *Psikoterapi, Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.