

Psikoedukasi: Mindful Parenting bagi Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Sri Mujinab Pekanbaru

Nisaul Hasanah¹, Meta Silfia Novembli²

Program Studi Pendidikan Khusus, Universitas Lancang Kuning^{1,2}

Email Korespondensi: metasilfia_n@unilak.ac.id²

Abstrak

Pengasuhan anak berkebutuhan khusus (ABK) menghadirkan tantangan kompleks yang berpotensi meningkatkan stres, kecemasan, dan kelelahan emosional pada orang tua. Kondisi ini berdampak pada kemampuan orang tua dalam mengelola emosi serta keterlibatan mereka dalam proses pendidikan anak, sebagaimana teramati pada orang tua ABK di SLB Negeri Sri Mujinab, Pekanbaru. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan mendeskripsikan efektivitas program mindful parenting sebagai strategi pemberdayaan orang tua ABK dalam mengelola stres dan emosi pengasuhan. Program diikuti oleh 25 orang tua ABK dan dilaksanakan melalui pelatihan terstruktur, praktik kesadaran penuh, diskusi reflektif, serta pendampingan berbasis pengalaman sehari-hari. Evaluasi program menggunakan desain pre-test dan post-test dengan instrumen Parenting Stress Index, Mindful Attention Awareness Scale, dan Self-Compassion Scale, yang dilengkapi dengan Focus Group Discussion (FGD) untuk menggali pengalaman dan perubahan subjektif peserta. Hasil kuantitatif menunjukkan penurunan signifikan tingkat stres pengasuhan dari 125,7 menjadi 98,3 ($p < 0,001$), peningkatan mindfulness dari 3,1 menjadi 4,5 ($p < 0,001$), serta peningkatan self-compassion dari 2,8 menjadi 4,1 ($p < 0,001$). Temuan kualitatif mendukung hasil tersebut, ditunjukkan melalui perubahan perspektif orang tua, peningkatan kualitas interaksi dengan anak, pengelolaan emosi yang lebih adaptif, rasa kebersamaan, serta konsistensi penerapan prinsip mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. Disimpulkan bahwa mindful parenting efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua ABK dan berpotensi memberikan manfaat jangka panjang bagi ketahanan keluarga serta keharmonisan hubungan orang tua dan anak.

 <https://doi.org/10.69812/jpn.v2i4.168>

Artikel akses terbuka di bawah [CC-BY-SA License](#).



Catatan Artikel

Dikirim: 28 Agustus 2025

Direvisi: 19 November 2025

Diterima: 27 November 2025

Kata Kunci

Anak Berkebutuhan Khusus, Mindful Parenting, Kesejahteraan Psikologis, Self-Compassion, Stres Pengasuhan

Pendahuluan

Pengasuhan anak berkebutuhan khusus (ABK) merupakan tantangan yang kompleks dan memerlukan pendekatan yang spesifik untuk mendukung perkembangan optimal anak. Orang tua yang memiliki ABK sering kali mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak dengan perkembangan normal (Hayes & Watson, 2013). Berbagai faktor yang dirasakan oleh orang tua seperti beban emosional, kelelahan, serta tantangan finansial yang semakin memperburuk kesehatan mental orang tua tersebut. Keterbatasan ABK membuat orang tua sulit untuk mengelola emosi-emosi negatif yang muncul. Pada saat orang tua belum mampu untuk mengelola emosinya, mereka lebih cenderung mengalami gejala depresi, kecemasan, kekhawatiran, keputusan dan stres. Akibatnya, tidak jarang orang tua mengalami kebingungan dalam menanggapi perilaku anaknya sehingga menimbulkan stres pengasuhan (Kusumastiwi & Puspita, 2021).

Selain itu, ketidakmampuan orang tua dalam meregulasi emosi dapat menyebabkan peningkatan stres yang berdampak negatif pada interaksi dengan anak. Hal ini diperkuat dengan penuturan guru di SLB Negeri Sri Mujinab yang menyebutkan bahwa orang tua cenderung terlihat tidak peduli, kurang responsif dan kurang sabar dalam mengasuh dan merawat anak mereka yang memiliki kebutuhan khusus. Banyak orang tua yang menyerahkan seluruh tanggung jawab mereka ke pihak

sekolah dan kurang mau untuk bekerjasama dalam mendidik anak mereka. Lebih lanjut, hasil wawancara orang tua dan guru menyebutkan bahwa anak mereka yang memiliki kebutuhan khusus seringkali kesulitan dalam mengekspresikan emosi mereka, sehingga orang tua membutuhkan pendekatan yang lebih sabar dan empatik kepada anak-anak mereka. Namun, terkadang orang tua belum dapat sabar dan cenderung belum mampu untuk mengelola emosinya dengan baik.

Permasalahan yang ditemukan pada mitra (SLB Negeri Sri Mujiab Pekanbaru) yaitu orang tua sering tidak mau ikut terlibat dalam pengasuhan dan menyerahkan seluruh tanggung jawab ke pihak sekolah. Selain itu, orang tua juga mengalami kesulitan untuk mengelola emosi dan menerapkan pengasuhan yang sesuai dengan hambatan yang dimiliki oleh ABK. Sebaiknya keterlibatan orang tua dan kerjasama dengan pihak guru juga diperlukan untuk peningkatan kesadaran dalam mengasuh dan merawat ABK. Pihak sekolah menyatakan belum ada pemberian edukasi kepada orang tua mengenai cara pengasuhan yang berkesadaran kepada ABK.

Berdasarkan pemaparan permasalahan di atas, maka orang tua memerlukan strategi pengasuhan yang efektif untuk mengelola emosi dan stres sehingga orang tua secara sadar dan aktif juga terlibat dalam proses mendidik dan mengasuh anak mereka yang memiliki kebutuhan khusus. Salah satu pendekatan yang dapat membantu pengelolaan emosi orang tua adalah mindful parenting, yaitu praktik pengasuhan yang didasarkan pada kesadaran penuh dengan menekankan kehadiran mental dalam interaksi dengan anak. Pendekatan mindful parenting dapat membantu mengurangi reaktivitas emosional orang tua serta meningkatkan kesadaran orang tua terhadap pola pikir dan perilaku dalam pengasuhan (Parent et al., 2016).

Mindful parenting berakar dari konsep mindfulness, yang mengajarkan konsep kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa disertai penghakiman kepada anak (Kabat-Zinn, 2003). Dalam konteks pengasuhan, mindful parenting mencakup prinsip seperti mendengarkan dengan perhatian yang penuh, penerimaan tanpa syarat terhadap emosi anak, serta kesadaran terhadap respons emosional diri sendiri (Bögels et al., 2010). Melalui pemahaman tentang pentingnya mindful parenting, orang tua diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan mengelola emosi dalam mengasuh dan merawat ABK dengan menerapkan seluruh prinsip pengasuhan yang penuh berkesadaran tanpa adanya penghakiman kepada anak.

Urgensi pelaksanaan program mindful parenting bagi orang tua ABK menjadi semakin kuat mengingat dampak stres pengasuhan tidak hanya berhenti pada kesejahteraan psikologis orang tua, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap kualitas relasi orang tua–anak, konsistensi intervensi di rumah, serta capaian perkembangan anak dalam jangka panjang. Ketika orang tua mengalami kelelahan emosional dan kesulitan regulasi emosi, respons pengasuhan cenderung menjadi reaktif, kurang empatik, dan minim keterlibatan, sehingga memunculkan siklus negatif berupa meningkatnya perilaku bermasalah anak dan bertambahnya stres pengasuhan.

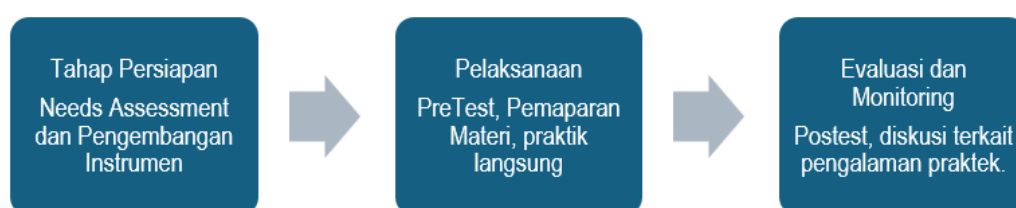
Dalam konteks SLB Negeri Sri Mujiab, kondisi ini diperparah oleh terbatasnya edukasi pengasuhan berkesadaran dan rendahnya kolaborasi rumah–sekolah, padahal keberhasilan pendidikan ABK sangat bergantung pada kesinambungan strategi antara guru dan orang tua. Oleh karena itu, penguatan kapasitas orang tua melalui mindful parenting menjadi kebutuhan mendesak sebagai langkah preventif dan promotif untuk menekan risiko masalah kesehatan mental orang tua, meningkatkan kepekaan dan kesabaran dalam menghadapi hambatan emosi anak, serta membangun kemitraan efektif dengan sekolah demi terciptanya lingkungan pengasuhan yang suportif dan berkesinambungan.

Metode

Peserta dalam program ini adalah orang tua yang memiliki ABK di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Sri Mujiab, Pekanbaru. Pemilihan peserta dilakukan secara selektif melalui kolaborasi erat dengan guru dan kepala sekolah untuk memastikan partisipasi yang tepat sasaran. Program ini dirancang untuk mendukung orang tua secara holistik. Dengan fokus pada kebutuhan spesifik, program ini bertujuan untuk membantu orang tua dalam menghadapi tantangan unik saat mengasuh ABK. Program ini sangat relevan karena orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan

anak-anak mereka. Oleh karena itu, membekali orang tua dengan keterampilan dan pengetahuan yang memadai adalah hal yang esensial.

Program mindful parenting didesain sebagai lokakarya interaktif yang terdiri dari empat sesi, di mana setiap sesi berlangsung selama tiga jam dan diadakan setiap minggu. Materi lokakarya sangat komprehensif, dimulai dari pengenalan konsep *mindfulness* dan *mindful parenting* untuk memahami dasar-dasar dan manfaatnya dalam konteks pengasuhan ABK. Sesi selanjutnya berfokus pada praktik kesadaran emosional, melatih orang tua untuk mengenali dan menerima emosi sendiri serta memahami emosi anak tanpa menghakimi. Lokakarya juga mengajarkan komunikasi empati dan mendengarkan aktif untuk mengembangkan kemampuan berinteraksi yang lebih efektif. Selain itu, program juga menekankan pentingnya *self-compassion* dan resiliensi untuk membangun belas kasih terhadap diri sendiri dan ketahanan dalam menghadapi tantangan. Terakhir, peserta diajak berdiskusi tentang cara menerapkan *mindful parenting* dalam keseharian, mengintegrasikan prinsip-prinsip ini ke dalam interaksi sehari-hari dengan anak. Tahapan kegiatan digambarkan berdasarkan alur berikut:



Gambar 1. Tahapan Kegiatan
Sumber: Penulis, 2025

Untuk mengukur efektivitas program, dilakukan pengumpulan data menggunakan metode *pre-test* dan *post-test*. Pengukuran ini menggunakan tiga instrumen utama: *Parenting Stress Index - Short Form* untuk menilai tingkat stres orang tua, *Mindful Attention Awareness Scale* untuk mengukur tingkat *mindfulness*, dan *Self-Compassion Scale - Short Form* untuk menilai tingkat belas kasih terhadap diri sendiri. Selain data kuantitatif, data kualitatif juga dikumpulkan melalui sesi diskusi kelompok terfokus (*Focus Group Discussion/FGD*) yang diadakan di akhir program. Sesi FGD ini bertujuan untuk menangkap pengalaman, persepsi, serta perubahan yang dirasakan oleh peserta secara lebih mendalam. Melalui kombinasi kedua jenis data ini, diperoleh gambaran yang lebih holistik dan komprehensif mengenai dampak positif dari program *mindful parenting* yang dilaksanakan.

Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Program mindful parenting diikuti oleh 25 orang tua ABK yang berasal dari berbagai latar belakang sosial-ekonomi. Partisipasi dan tingkat kehadiran peserta dalam setiap sesi lokakarya menunjukkan komitmen yang tinggi terhadap program dan kebutuhan mendalam akan dukungan psikologis.

1. Analisis Data Kuantitatif

Analisis dampak program secara kuantitatif dilakukan dengan membandingkan skor rata-rata peserta pada tiga instrumen pengukuran, yaitu *Parenting Stress Index (PSI)*, *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*, dan *Self-Compassion Scale (SCS)*, antara kondisi *pre-test* (sebelum pelaksanaan program) dan *post-test* (setelah program selesai dilaksanakan); melalui perbandingan ini, perubahan yang terjadi pada tingkat stres pengasuhan, kualitas perhatian sadar (*mindfulness*), serta kapasitas belas kasih terhadap diri (*self-compassion*) dapat diidentifikasi secara lebih objektif sebagai indikator efektivitas intervensi, sehingga hasil pengukuran sebelum dan sesudah program tidak hanya menggambarkan kondisi awal dan akhir peserta, tetapi juga menunjukkan arah serta besaran peningkatan atau penurunan pada setiap variabel yang dinilai, dan keseluruhan temuan kuantitatif

tersebut kemudian dirangkum serta ditampilkan secara sistematis dalam Tabel 1 untuk memudahkan pembacaan, interpretasi, dan penarikan kesimpulan terkait keberhasilan program.

Tabel 1. Perbandingan Skor Rata-Rata *Pre-Test* dan *Post-Test*

Instrumen Pengukuran	Skor Rata-Rata Pre-Test	Skor Rata-Rata Post-Test	Perubahan (Post - Pre)	Signifikansi Statistik (p-value)
Parenting Stress Index	125.7±15.2	98.3±12.8	-27.4	p<0.001
Mindful Attention Awareness Scale	3.1±0.7	4.5±0.6	+1.4	p<0.001
Self-Compassion Scale	2.8±0.6	4.1±0.5	+1.3	p<0.001

Sumber: Penulis, 2025

Berdasarkan tabel 1, dapat diamati beberapa temuan kunci yaitu 1) terjadi penurunan skor rata-rata pada Parenting Stress Index secara signifikan, dari 125.7 menjadi 98.3. Hal ini menunjukkan bahwa program mindful parenting berhasil membantu orang tua mengurangi beban stres yang mereka rasakan dalam mengasuh ABK. Penurunan rata-rata sebesar 27.4 poin dengan nilai p-value yang sangat kecil ($p<0.001$) mengindikasikan bahwa perubahan ini bukan terjadi secara kebetulan. 2) Skor rata-rata pada *Mindful Attention Awareness Scale* meningkat secara signifikan dari 3.1 menjadi 4.5.

Ini mencerminkan bahwa peserta menjadi lebih mampu untuk hadir sepenuhnya dalam momen saat ini, lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka, serta lebih mampu mengamati tanpa menghakimi, yang merupakan inti dari mindfulness. 3) Ada peningkatan yang substansial pada skor rata-rata Self-Compassion Scale, dari 2.8 menjadi 4.1. Ini menunjukkan bahwa orang tua belajar untuk memperlakukan diri mereka sendiri dengan kebaikan, pengertian, dan dukungan, alih-alih mengkritik diri atau menyalahkan diri atas tantangan yang dihadapi. Peningkatan ini sangat penting untuk membangun ketahanan psikologis. Melalui sesi diskusi kelompok terfokus yang dilakukan di akhir program, beberapa tema utama muncul dari pengalaman dan persepsi peserta yaitu banyak peserta mengungkapkan bahwa program ini membantu para orang tua mengubah cara pandang terhadap anak dan kondisi mereka. Seorang ibu menyatakan, "Dulu saya sering fokus pada apa yang anak saya tidak bisa lakukan. Sekarang, saya belajar melihat dan menghargai setiap kemajuan kecil, sekecil apapun itu." Pergeseran dari frustrasi menjadi penerimaan yang lebih besar adalah indikasi kuat dari dampak.



Gambar 2. Penyampaian Materi Mindful Parenting

Sumber: Penulis, 2025

Orang tua melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan sabar dalam berinteraksi dengan anak, yang berdampak positif pada suasana di rumah. "Saya jadi lebih bisa mendengarkan anak, tidak

langsung marah kalau dia tantrum. Saya coba pahami dulu apa yang sebenarnya dia butuhkan,” kata salah satu ayah. Komunikasi yang lebih mindful menciptakan ikatan yang lebih kuat. Peserta juga merasa lebih mampu mengelola emosi negatif seperti frustrasi, kemarahan, atau kesedihan, yang sebelumnya sering memuncak dan membuat mereka kewalahan. Latihan pernapasan dan kesadaran emosional yang diajarkan dalam lokakarya sangat membantu. Berinteraksi dengan sesama orang tua ABK dalam program menciptakan rasa kebersamaan, validasi, dan mengurangi perasaan isolasi. “Saya merasa tidak sendiri lagi. Ternyata banyak yang mengalami hal serupa, dan kami bisa saling menguatkan,” ungkap seorang peserta. Jaringan dukungan ini menjadi sumber daya yang berharga. Orang tua mulai mengintegrasikan prinsip-prinsip mindfulness dalam rutinitas harian mereka, seperti saat makan, mandi, atau bermain dengan anak, membuat momen-momen tersebut menjadi lebih bermakna.

2. Efektivitas mindful parenting: penurunan stres pengasuhan dan respons yang lebih adaptif

Program pengabdian ini secara kuat mendukung efektivitas intervensi mindful parenting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus (ABK). Penurunan signifikan pada tingkat stres pengasuhan setelah program menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu menjadi “penyangga” terhadap tekanan yang melekat pada peran pengasuhan ABK. Orang tua ABK kerap menghadapi tuntutan yang unik dan berkelanjutan, mulai dari perawatan harian, kebutuhan pendidikan khusus, hingga tantangan penerimaan sosial. Kondisi ini dapat memicu stres kronis yang melemahkan kapasitas regulasi emosi serta ketahanan psikologis orang tua dalam jangka panjang. Melalui pelatihan kesadaran penuh, orang tua belajar untuk tidak terjebak dalam siklus pikiran negatif, kekhawatiran berulang, maupun reaktivitas emosional. Mereka menjadi lebih mampu mengamati pengalaman batin (pikiran/perasaan) secara jernih sehingga respons terhadap situasi sulit menjadi lebih tenang, terukur, dan adaptif.

Dengan kata lain, mindful parenting membantu orang tua menggeser pola reaksi otomatis menjadi respons sadar. Perubahan ini penting karena pengasuhan ABK sering memunculkan situasi tak terduga; kemampuan menenangkan diri dan mengambil jeda sebelum bereaksi adalah keterampilan yang sangat menentukan kualitas pengasuhan. Temuan ini selaras dengan penelitian yang menyatakan bahwa intervensi berbasis mindfulness dapat secara signifikan mengurangi stres pada orang tua anak dengan kebutuhan khusus (Li et al., 2024; Xie et al., 2021). Keselarasan tersebut memperkuat argumen bahwa mindful parenting relevan dijadikan strategi intervensi komunitas untuk konteks pengasuhan ABK.

3. Mekanisme perubahan: peningkatan mindfulness dan penguatan kualitas relasi keluarga

Peningkatan substansial pada tingkat mindfulness peserta merupakan inti dari perubahan positif yang diamati. Mindfulness tidak hanya menjadi “hasil”, tetapi juga mekanisme kunci yang menjelaskan mengapa stres berkurang dan kesejahteraan psikologis meningkat. Kemampuan untuk hadir sepenuhnya, mengamati pikiran dan perasaan tanpa menghakimi, serta menanggapi dengan kesadaran adalah keterampilan fundamental yang diperoleh melalui program ini. Keterampilan ini membantu orang tua mengidentifikasi tanda-tanda stres lebih awal, memahami pemicu emosi, dan memilih strategi respons yang lebih sehat.

Narasi kualitatif peserta memperlihatkan pergeseran yang konkret. Seorang peserta mengungkapkan, “Dulu, pikiran saya selalu ke mana-mana, khawatir masa depan anak, menyesali yang sudah terjadi. Sekarang, saya belajar untuk benar-benar ada di sini, menikmati momen kecil bersama anak.” Pernyataan ini menggambarkan perubahan dari ruminasi dan kekhawatiran menuju keterhubungan dengan momen kini. Peningkatan mindfulness juga berdampak pada interaksi orang tua-anak karena orang tua menjadi lebih peka terhadap kebutuhan anak serta lebih mampu membaca konteks perilaku anak. Kondisi ini memperdalam pemahaman orang tua terhadap diri sendiri dan anak, sehingga membuka jalan bagi komunikasi yang lebih autentik dan relasi yang lebih hangat.

Selaras dengan itu, penelitian mengenai mindful parenting menegaskan bahwa praktik ini berkaitan dengan kualitas hubungan keluarga yang lebih baik (de Bruin et al., 2015). Artinya, hasil

program tidak hanya berhenti pada pengurangan stres orang tua, tetapi juga berpotensi memperbaiki iklim emosional keluarga secara lebih luas.

4. Penguatan *self-compassion*, dukungan sosial, dan dampak kualitatif pada penerimaan serta relasi orang tua-anak

Aspek peningkatan *self-compassion* merupakan temuan krusial dari program ini. Orang tua ABK sering rentan terhadap kritik diri yang keras, rasa bersalah, dan keyakinan bahwa mereka “tidak cukup baik” dalam memenuhi kebutuhan anak, sehingga beban psikologis meningkat meskipun upaya pengasuhan sudah maksimal. Melalui latihan *self-compassion*, peserta belajar memperlakukan diri dengan kebaikan dan pengertian, sebagaimana mereka memperlakukan orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Salah satu ibu menyatakan, “Saya jadi lebih memaafkan diri sendiri kalau ada salah, tidak langsung menyalahkan,” yang menunjukkan berkurangnya *self-blame* dan meningkatnya pemulihan emosi.

Secara teoretis, hal ini konsisten dengan temuan bahwa *self-compassion* dapat menjadi moderator dalam hubungan antara stres pengasuhan dan kesejahteraan psikologis orang tua (Constantakes, 2021; Liang et al., 2025; Ni'matuzahroh & Farda, 2024). Kristen Neff juga menekankan *self-compassion* sebagai komponen penting kesejahteraan mental yang membantu individu pulih dari kesulitan tanpa terjebak dalam siklus mencela diri (Neff & Germer, 2018). Dampak program juga diperkuat oleh data kualitatif: peserta menunjukkan pergeseran perspektif dari fokus pada “kekurangan” anak menjadi penghargaan terhadap “kelebihan” dan potensi. Pergeseran ini mengindikasikan perubahan kognitif yang penting dalam penerimaan orang tua, yaitu melihat anak sebagai individu yang utuh, bukan sekadar diagnosis, yang merupakan aspek sentral dalam penerimaan kondisi ABK (Hohlfeld et al., 2018; Whittingham, 2014).

Selain itu, aspek komunitas dan dukungan sosial yang terbentuk selama program turut menjadi faktor integral. Orang tua ABK yang semula merasa terisolasi mendapatkan ruang aman untuk berbagi dan merasa dimengerti “Saya merasa tidak sendiri lagi, ada teman seperjuangan” sejalan dengan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi beban psikologis (Nurhidayah et al., 2020). Meski demikian, keterbatasan program tetap perlu diakui: durasi yang singkat (4 sesi) dapat membatasi internalisasi praktik jangka panjang (Cheung et al., 2021), serta ukuran sampel kecil dan *self-selected* membatasi generalisasi; riset lanjutan dengan kelompok kontrol dan *follow-up* jangka panjang direkomendasikan (Rayan & Ahmad, 2017; Weitlauf et al., 2020; Yesilkaya & Magallón-Neri, 2024).

Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat “*Mindful Parenting* bagi Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus” ini menunjukkan hasil yang sangat positif. Program ini terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres, meningkatkan *mindfulness*, dan mengembangkan *self-compassion* pada orang tua ABK di Pekanbaru. Dengan demikian, *mindful parenting* dapat menjadi strategi pemberdayaan yang vital, membantu orang tua tidak hanya mengelola tantangan pengasuhan, tetapi juga menemukan ketenangan, kebahagiaan, dan membangun hubungan yang lebih harmonis dengan anak-anak istimewa mereka. Diharapkan program serupa dapat terus dikembangkan dan diimplementasikan secara lebih luas untuk menjangkau lebih banyak orang tua ABK di seluruh Indonesia, sehingga mereka dapat menjalani peran pengasuhan dengan lebih berdaya dan sejahtera.

Keterbatasan program “*Mindful Parenting*” yang telah dilaksanakan meliputi durasi yang relatif singkat (4 sesi), yang dikhawatirkan belum cukup untuk menginternalisasi praktik *mindfulness* secara permanen. Selain itu, ukuran sampel yang terbatas (25 orang tua ABK) dan sifat partisipan yang *self-selected* dapat membatasi kemampuan untuk menggeneralisasi temuan positif ke populasi orang tua ABK yang lebih luas di berbagai daerah. Meskipun terdapat keterbatasan, program *mindful parenting* ini menunjukkan efektivitas yang kuat dalam mengurangi stres, meningkatkan *mindfulness*, dan *self-compassion* orang tua ABK, sehingga menawarkan peluang replikasi yang sangat besar. Program serupa sangat disarankan untuk dilanjutkan dan diperluas implementasinya, dengan rancangan yang

lebih terstruktur dan berkelanjutan , termasuk durasi yang lebih panjang untuk internalisasi praktik yang lebih mendalam.

Berdasarkan temuan yang menunjukkan efektivitas program mindful parenting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua ABK, disarankan untuk melanjutkan dan memperluas implementasi kegiatan ini dengan pendekatan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Program selanjutnya dapat dirancang dengan durasi yang lebih panjang untuk memungkinkan internalisasi praktik mindfulness yang lebih mendalam pada partisipan. Penting juga untuk mengintegrasikan tindak lanjut pasca-program, seperti sesi dukungan kelompok bulanan atau pembentukan komunitas orang tua ABK yang mandiri, untuk memperkuat jaringan sosial dan memastikan keberlanjutan praktik yang telah diajarkan. Selain itu, penelitian lanjutan dengan desain yang lebih komprehensif, seperti penambahan kelompok kontrol dan pengukuran tindak lanjut jangka panjang, diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak jangka panjang program ini dan untuk memperkuat dasar ilmiahnya.

Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Lancang Kuning (Unilak) atas dukungan pendanaan yang telah diberikan. Bantuan ini sangat krusial dalam memfasilitasi pelaksanaan program pengabdian *Mindful Parenting* bagi orang tua ABK, yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis partisipan. Dukungan LPPM Unilak memungkinkan kami untuk menerapkan program ini, yang membawa dampak positif dan berkelanjutan bagi orang tua ABK di Pekanbaru.

Daftar Pustaka

- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1, 107–120.
- Cheung, R. Y. M., Cheng, W. Y., Li, J.-B., Lam, C. B., & Chung, K. K. H. (2021). Parents' depressive symptoms and child adjustment: The mediating role of mindful parenting and children's self-regulation. *Mindfulness*, 12, 2729–2742. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01735-0>
- Constantakes, A. K. (2021). *Self-Compassion in Parents of Children with Autism Spectrum Disorders: A Mediation Study*. Xavier University.
- de Bruin, E. I., Blom, R., Smit, F. M. A., van Steensel, F. J. A., & Bögels, S. M. (2015). MYmind: Mindfulness training for youngsters with autism spectrum disorders and their parents. *Autism*, 19(8), 906–914. <https://doi.org/10.1177/1362361314553279>
- 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, 629–642.
- Hohlfeld, A. S. J., Harty, M., & Engel, M. E. (2018). Parents of children with disabilities: A systematic review of parenting interventions and self-efficacy. *African Journal of Disability*, 7(1), 1–12.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future*.
- Kusumastiwi, T., & Puspita, G. (2021). Pelatihan kesehatan mental dan finansial bagi orangtua ABK pada Komunitas WKCP Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*.
- Li, S. N., Chien, W. T., Lam, S. K. K., Chen, Z. Y., & Ma, X. (2024). Effectiveness of parent-focused interventions for improving the mental health of parents and their children with autism spectrum disorder: A systematic review and meta-analysis. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 114, 102389. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2024.102389>
- Liang, K., Lai Lam, K. K., Huang, L., Lin, X., Wang, Z., Liu, H., & Chi, P. (2025). Self-compassion, mental health, and parenting: Comparing parents of autistic and non-autistic children. *Autism*, 29(1), 53–63. <https://doi.org/10.1177/13623613241286683>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications.

- Ni'matuzahroh, N., & Farda, F. (2024). The relationship between self-compassion and parenting stress in parents with autistic children. *Journal for the Child Development, Exceptionality and Education*, 81–91.
- Nurhidayah, I., Alhusniati, F. A., Rafiyah, I., & Hidayati, N. O. (2020). Social Support on Parents of Children with Intellectual Disability. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(3).
- Parent, J., McKee, L. G., N Rough, J., & Forehand, R. (2016). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44, 191–202.
- Rayan, A., & Ahmad, M. (2017). Effectiveness of mindfulness-based intervention on perceived stress, anxiety, and depression among parents of children with autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 8, 677–690.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2013). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*.
- Weitlauf, A. S., Broderick, N., Stainbrook, J. A., Taylor, J. L., Herrington, C. G., Nicholson, A. G., Santulli, M., Dykens, E. M., Juárez, A. P., & Warren, Z. E. (2020). Mindfulness-based stress reduction for parents implementing early intervention for autism: An RCT. *Pediatrics*, 145(Supplement_1), S81–S92. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-1895K>
- Whittingham, K. (2014). Parents of children with disabilities, mindfulness and acceptance: A review and a call for research. *Mindfulness*, 5(6), 704–709. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0224-8>
- Xie, Q.-W., Dai, X., Lyu, R., & Lu, S. (2021). Effects of mindfulness-based parallel-group interventions on family functioning and child and parent mental health: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 12(12), 2843–2864. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01728-z>
- Yesilkaya, M., & Magallón-Neri, E. (2024). Parental stress related to caring for a child with autism spectrum disorder and the benefit of mindfulness-based interventions for parental stress: a systematic review. *Sage Open*, 14(2), 21582440241235030.