

Validasi Modul Mindful Self-Compassion Berbasis Daring untuk Menurunkan Stres Pengasuhan Ibu dari Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme

Ni Made Pradnya Amadeandra Kusuma¹, Sofia Retnowati²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Jl. Sosio Humaniora, Bulaksumur, Yogyakarta
e-mail: ¹amadeandra@mail.ugm.ac.id, ²sofi_53@ugm.ac.id

Abstrak. Tingkat stres pengasuhan yang tinggi pada ibu dari anak GSA ditemukan berpengaruh terhadap perkembangan anak dan kesejahteraan ibu, sehingga dibutuhkan intervensi psikologis yang dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan ibu. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan validasi modul *Mindful Self-Compassion* untuk menurunkan stres pengasuhan ibu dengan serangkaian materi dan aktivitas yang dapat meningkatkan aspek *self-compassion*, yakni *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Penelitian dilakukan dengan dua tahap, 1) tahap validasi isi melalui *analisis professional judgment* menggunakan rumus Aiken's V dengan perolehan koefisien validitas 0.89 yang menunjukkan modul memiliki validasi isi yang baik; 2) tahap validasi fungsional menggunakan metode kuasi-ekperimen dengan desain *one group pretest-posttest design using double pretest*. Partisipan merupakan 6 ibu yang memiliki anak dengan GSA. Analisis uji *Wilcoxon* menunjukkan stres pengasuhan partisipan menurun secara signifikan setelah diberi perlakuan berupa modul *Mindful Self-Compassion* ($z=-1.997$; $p=.046$). Hasil penelitian menemukan bahwa modul *Mindful Self-Compassion* memiliki validitas isi dan fungsional yang baik untuk menurunkan stres pengasuhan ibu dari anak dengan GSA.

Keywords: Stres Pengasuhan, *Mindfulness*, *Self-Compassion*, Gangguan Spektrum Autisme.

Abstract. High levels of parenting stress in mothers of children with ASD were found to have an effect on child development and maternal well-being, Therefore psychological interventions are required in order to reduce stress levels. This study aimed to validate the *Mindful Self-Compassion* module to reduce parenting stress with a series of materials and activities that improve self-compassion aspect, namely *self-kindness*, *common humanity* and *mindfulness*. The research was conducted in two stages, 1) the content validation stage through professional judgment analysis using the Aiken's V formula, resulted in validity coefficient of 0.89 indicating good content validation; 2) the functional validation stage used a quasi-experimental method with a one group pretest-posttest design using a double pretest. Participants were 6 mothers of children with ASD. Wilcoxon test analysis showed that the participants' parenting stress decreased significantly after being treated with the *Mindful Self-Compassion* module ($z=-1.997$; $p=.046$). The results of the study found that the *Mindful Self-Compassion* module provided good content and functional validity to reduce the stress of parenting of children with ASD.

Keywords: Parental Stress, *Mindfulness*, *Self-Compassion*, Autism Spectrum Disorders.