



# VALIDASI MODUL MINDFUL PARENTING BERBASIS APLIKASI UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASuhan PADA IBU DENGAN ANAK PENYANDANG GANGGUAN SPEKTRUM AUTISME (GSA)

*Validation of Application-Based Mindful Parenting Module to Reduce Parenting Stress  
for Mothers of Children with Autism Spectrum Disorders (ASD)*

Ines Rinera<sup>1</sup>, Sofia Retnowati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Gadjah Mada, Indonesia

e-mail: [ines.rinera@mail.ugm.ac.id](mailto:ines.rinera@mail.ugm.ac.id), [sofi\\_53@ugm.ac.id](mailto:sofi_53@ugm.ac.id)

## **Abstract**

*Parenting stress on the mother of a child with ASD could negatively impact her well-being and the child's development. Therefore, practical early intervention with good accessibility for mothers is needed. This study aims to validate the application-based Mindful Parenting Module and see its effect on parenting stress in mothers of children with ASD. Content validation is carried out through professional judgment analysis using Aiken's V formula. The result shows that the module has good content validation. The method used for functional validation is a quasi-experimental design with one group pretest-posttest design using a double pretest. The participants are six mothers who have children with GSA. The data analyzed using the Wilcoxon test showed that the stress of caring for the orphanage decreased significantly after being given the intervention. The result of the study found that the application-based mindful parenting module had good content validity and had the ability to reduce the stress of caring for mothers of children with ASD.*

*Keywords: mindful parenting, parenting stress, application.*

**Abstrak.** Stres pengasuhan yang dialami ibu dengan anak GSA dapat berdampak negatif pada kesejahteraannya dan perkembangan anak. Oleh karena itu, diperlukan intervensi dini yang praktis dengan aksesibilitas yang baik bagi ibu. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan validasi Modul *Mindful parenting* berbasis aplikasi dan melihat pengaruhnya pada stres pengasuhan pada ibu dari anak dengan GSA. Validasi isi dilakukan melalui *analisis professional judgment* menggunakan rumus Aiken's V, hasilnya menunjukkan bahwa modul memiliki validasi isi yang baik. Metode yang digunakan untuk validasi fungsional yaitu kuasi-ekperimen dengan desain *one group pretest-posttest design using double pretest*. Partisipan merupakan 6 ibu yang memiliki anak dengan GSA. Data yang dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa stres pengasuhan partisipan menurun secara signifikan setelah diberikan intervensi. Hasil penelitian menemukan bahwa modul *Mindful parenting* berbasis aplikasi memiliki validitas isi yang baik dan mampu menurunkan stres pengasuhan ibu dari anak dengan GSA.

*Keywords: mindful parenting, parenting stress, aplikasi*