

THE MINDFUL PARENTING PROGRAM FOR REDUCING PARENTING STRESS IN SINGLE PARENT OF CHILDREN WITH MULTIPLE DISABILITIES

ABSTRACT

Some parents whom having a child with multiple disabilities must face the challenges of parenting along with child's growth and development. For single mother, the parenting challenges become more severe with her own difficulties in order to fulfill her various roles. Single mother have various responsibilities, such as making a living, meeting the needs of the child, filling the void of father figure in the family, doing chores, and making decisions for the family. These responsibilities can affect the level of parenting stress, create physiological and psychological vulnerabilities, and also affect the parent-child relationship. This studi aims to determine the impact of Mindful Parenting Program for reducing parenting stress in single parent of children with multiple disabilities. The participants of this study were two single parent mothers whom having a child with multiple disabilities in Yogyakarta. This study based on expereriment small-N with A-B-A design. Parenting stress scale, mindful parenting scale, and daily condition rating were used as the instruments. The result of visual inspection analysis showed that the temporary changes in reducing the parenting stress of the participants through Mindful Parenting Program. In addition, the descriptive analysis showed the changes in participants' awareness of physical sensation, emotions, thoughts, and parenting behavior which related with the changes in parenting stress.

Keywords: parenting, parenting stress, mindful parenting

PROGRAM MINDFUL PARENTING UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA ORANGTUA TUNGGAL YANG MEMILIKI ANAK DENGAN DISABILITAS GANDA

ABSTRAK

Sebagian orangtua yang memiliki anak dengan disabilitas ganda harus menghadapi tantangan pengasuhan seiring tumbuh kembang anak. Bagi ibu tunggal, tantangan pengasuhan menjadi lebih sulit dengan permasalahan ibu dalam memenuhi berbagai peran yang dimilikinya. Ibu tunggal memiliki berbagai tanggung jawab, seperti mencari nafkah, memenuhi kebutuhan anak, mengisi kekosongan peran ayah dalam keluarga, melakukan tugas rumah tangga, dan mengambil keputusan bagi keluarga. Tanggung jawab ini dapat mempengaruhi tingkat stres pengasuhan, memunculkan kerentanan fisiologis dan psikologis dan mempengaruhi hubungan orangtua-anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Program *Mindful Parenting* dalam menurunkan stres pengasuhan orangtua tunggal yang memiliki anak dengan disabilitas ganda. Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu tunggal yang memiliki anak dengan disabilitas ganda. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *small-N* dengan desain A-B-A. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yakni skala stres pengasuhan, skala *mindful parenting*, dan *rating* keadaan diri harian. Hasil analisis visual menunjukkan perubahan sementara dalam menurunkan stres pengasuhan partisipan melalui Program *Mindful Parenting*. Selain itu, analisis deskriptif menunjukkan perubahan kesadaran partisipan terhadap sensasi fisik, emosi, pikiran, dan perilaku pengasuhan yang berkaitan dengan perubahan stres pengasuhan.

Kata kunci: pengasuhan, stres pengasuhan, *mindful parenting*