

Program “*Mindful Parenting*” untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental

Martaria Rizky Rinaldi

Abstrak

Mengasuh anak yang mengalami retardasi mental berhubungan dengan munculnya permasalahan fisik dan psikologis pada ibu. Hal ini mempengaruhi kesejahteraan subjektif ibu. Intervensi dengan berbasis *mindfulness* terbukti dapat membantu untuk meningkatkan kepuasan hidup, afek positif, dan menurunkan afek negatif sehingga kesejahteraan subjektif dapat meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh program “*Mindful Parenting*” untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif ibu yang memiliki anak retardasi mental. Penelitian ini menggunakan desain *one-group pretest-posttest design using a double pretest*. Pengukuran kesejahteraan subjektif dilakukan dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif. Program “*Mindful Parenting*” diikuti oleh sepuluh ibu yang memiliki anak retardasi mental. Partisipan mengikuti mengikuti delapan sesi program “*Mindful parenting*” dalam empat kali pertemuan. Analisis dengan menggunakan uji Friedman menunjukkan hasil yang signifikan ( $F_{r(2)} = 11,13, p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa program “*Mindful Parenting*” dalam penelitian ini terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif ibu yang memiliki anak dengan retardasi mental.

Kata kunci: *mindfulness, mindful parenting, retardasi mental, kesejahteraan subjektif*

Abstract

*Parenting child with intellectual disability is associated with physical and psychological problems that influence mother’s subjective well-being. The evidence is show that mindfulness based intervention can increase of life satisfaction, elicit positive affect, dan minimize negative affect, so that it can increase subjective well-being. The aim of this study is to examine the effectiveness of “Mindful parenting” program in increasing subjective well-being mother who has child with intellectual disability. This study uses a one-group pretest-posttesttt design using a double pretest. “Mindful Parenting” program was administered to ten mothers of children with intellectual disability. Participant attend 8 sessions of “Mindful parenting” program in four meeting. Analysis using Friedman test showed significance result ( $F_{r(2)} = 11.13, p < 0.05$ ). It conclude that there was significant effect of “Mindful parenting” program on promotes subjective well-being of mothers of children with intellectual disability.*

*Keywords : mindfulness, mindful parenting, intellectual disability, subjective well-being*