

## **Mengatasi Kecemasan Orangtua Anak Retardasi Mental Melalui *Humanistic-Brief Group Therapy***

**Ardiani Wahyuningrum**

### **ABSTRACT**

Parents of children with mental retardation are more inclined to experience emotional problems, such as anxiety. Parents with mentally retarded children need methods to deal with their anxiety. One form of the method is *Humanistic-Brief Group Therapy*. This study aims to see the extent of *Humanistic-Brief Group Therapy* in reducing the anxiety of parents who have children mental retardation. The design of this study used quasi experiments with *the one-group pretest-posttest design* model. The study participants consisted of 5 mothers with mild mental retardation children aged 6-12 years, and had symptoms of anxiety. Statistical analysis using wilcoxon signed ranked test showed a significant decrease in anxiety in mothers with mild mental retardation children ( $z=-2,023$ ;  $p<0,05$ ).

Key words: *humanistic-brief group therapy*, mild mental retardation, parental anxiety

### **INTISARI**

Orangtua yang mempunyai anak retardasi mental cenderung lebih mudah mengalami masalah emosional, seperti kecemasan. Oleh karena itu, mereka membutuhkan metode untuk menghadapi kecemasannya. Salah satu bentuk metodenya adalah *Humanistic-Brief Group Therapy*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana *Humanistic-Brief Group Therapy* dalam menurunkan kecemasan orangtua yang memiliki anak retardasi mental. Desain penelitian ini menggunakan eksperimen kuasi dengan model *the one-group pretest-posttest design*. Partisipan penelitian terdiri dari 5 orang ibu yang memiliki anak retardasi mental ringan usia 6-12 tahun, serta memiliki gejala kecemasan. Hasil analisis statistik menggunakan *wilcoxon signed ranked test* menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan pada ibu yang memiliki anak retardasi mental ringan ( $z=-2,023$ ;  $p<0,05$ ).

Kata kunci : *humanistic-brief group therapy*, kecemasan orangtua, retardasi mental ringan