

***Mindful Parenting* pada Ibu yang Memiliki Anak Autis di Rumah Hasanah Bandung**

Mindful Parenting to Mothers Who Have Autistic Children at Hasanah Bandung House

¹Siti Alifia Hidayati, ²Makmuroh Sri Rahayu ³Andhita Nurul Khasanah

^{1,2}*Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,*

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹salifiahdyt@gmail.com, ²makmurohsrir@yahoo.com ³andhitanurul@yahoo.com

Abstract. According to Safari (2005) caring for children with developmental disorders makes it difficult for parents to accept their child's condition, causing negative emotions, such as sadness, anxiety, rejecting the situation, fear, shame and anger. Under these circumstances make it difficult for parents to have a good relationship with their children. At Rumah Hasanah Bandung there are mothers with autistic children who feel these negative emotions. Because the awareness of parents with negative emotions can affect a child's development, they make efforts to improve relationships with their children, increase understanding to care for their children, follow the programs provided by the school. This is an indication of mindful parenting. Duncan (2015) said mindful parenting is a cognitive-affective quality that occurs in parents during interacting with children. Mindful parenting can be interpreted as parental awareness in giving attention, aiming and not giving a label or negative assessment of each child's experience. According to Stacey McCafrey in 2015 mindful parenting has 2 aspects, namely parental self-efficacy and being in the moment with child. The subjects of this study were 15 mothers who have autistic children in Rumah Hasanah Bandung. Researchers used descriptive research, using questionnaires to obtain data. The questionnaire used was the development version of MIPQ (Mindfulness in Parenting Questionnaire) conducted by Stacey McCafrey (2015), which had 28 items. The results showed 11 mothers with high mindful parenting scores, which means having full awareness in caring for their children with influencing factors based on demographic data, namely education. It is recommended for further researchers to reconstruct the MIPQ measurement tool tailored to the needs of children with autism.

Keywords: Mindful Parenting, Mothers Who Have Autistic Children, Autistic.

Abstrak. Menurut Safari (2005) mengasuh anak dengan gangguan perkembangan membuat orang tua sulit menerima keadaan anaknya, menimbulkan emosi - emosi negatif, seperti sedih, cemas, menolak keadaan, takut, malu dan marah. Dengan keadaan tersebut membuat orang tua sulit untuk memiliki hubungan yang baik dengan anaknya. Di Rumah Hasanah Bandung terdapat ibu - ibu dengan anak autis yang merasakan emosi negatif tersebut. Karena adanya kesadaran orang tua dengan emosi negatif dapat mempengaruhi perkembangan anak, mereka melakukan upaya yaitu memperbaiki hubungan dengan anaknya, meningkatkan pemahaman untuk mengasuh anaknya, mengikuti program yang disediakan oleh sekolah. Hal tersebut merupakan indikasi dari *mindful parenting*. Duncan (2015) mengatakan *mindful parenting* adalah sebagai kualitas kognitif-afektif yang terjadi pada orang tua selama berinteraksi dengan anak. *Mindful parenting* dapat diartikan sebagai kesadaran orang tua dalam memberikan perhatian, bertujuan dan tidak memberikan label atau penilaian negatif dari setiap pengalaman anak. Menurut Stacey McCafrey tahun 2015 *Mindful Parenting* memiliki 2 aspek yaitu *parental self-efficacy* dan *being in the moment with child*. Subjek penelitian ini adalah 15 orang ibu yang memiliki anak autis di Rumah Hasanah Bandung. Peneliti menggunakan penelitian deskriptif, menggunakan kuisisioner untuk memperoleh data. Kuisisioner yang digunakan adalah MIPQ (*Mindfulness in Parenting Questionnaire*) versi pengembangan dilakukan oleh Stacey McCafrey (2015), yang memiliki 28 item. Hasil menunjukkan 11 ibu dengan skor *mindful parenting* yang tinggi yang artinya memiliki kesadaran penuh dalam mengasuh anaknya dengan faktor yang mempengaruhi berdasarkan data demografi yaitu pendidikan. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk merekonstruksi alat ukur MIPQ disesuaikan dengan kebutuhan anak autis.

Kata Kunci: *Mindful Parenting*, Ibu yang Memiliki Anak Autis, Autis.

A. Pendahuluan

Autis adalah gangguan perkembangan yang terjadi pada anak,

gangguan ini mengakibatkan anak mengalami keterbatasan dari segi komunikasi, interaksi sosial, dan perilaku (American Psychiatric

Association, 2000). Dalam melakukan pengasuhan anak autis orang tua menghadapi permasalahan anak yaitu pada perilaku, seperti tantrum, repetitif dan agresif, adanya kesulitan regulasi diri pada diri anak autis sehingga menyebabkan anak memiliki emosi yang negatif dan terdapat gangguan komunikasi juga menjadi tantangan dalam pengasuhan anak autis (Welenski, 2006, dalam Pisula, 2011).

Tidak semua orang tua mampu menerima kehadiran anak yang mengalami gangguan perkembangan dengan berbagai alasan. Berbagai reaksi emosi yang berbeda-beda muncul dari orang tua ketika mengetahui anaknya mengalami gangguan perkembangan, diantaranya adalah merasa tidak percaya, sedih, cemas, perasaan menolak keadaan, takut, malu, perasaan marah (Safari, 2005). Tidak mudah bagi orang tua menghadapi kenyataan bahwa anaknya mengalami gangguan autis, ada kemungkinan orang tua akan menolak atau sebaliknya. Apabila dibandingkan antara orang tua yang memiliki anak autis dengan tipe gangguan lain, orang tua dengan anak autis memiliki pengalaman dengan level stres yang lebih tinggi, pesimis terhadap masa depan anak, bimbang terhadap perubahan yang akan terjadi. (Watson, 2013) Orang tua dengan anak autis mengalami tingkat stres pengasuhan yang tinggi Hoeffman, dkk. (2014) menyebutkan bahwa 61% ibu mengalami kebingungan dalam melaksanakan tugas sebagai pengasuh. Dalam melaksanakan tugas pengasuhan, ibu dari anak dengan autis merasa dituntut untuk mengawasi anak secara intensif. Dalam salah satu penelitian dinyatakan bahwa tingkat stres pengasuhan dan simptom depresi lebih tinggi dialami oleh ibu daripada ayah dengan anak autis (Davis dan Carter, 2008). Dari penjelasan tersebut, menunjukkan peran orang tua

khususnya ibu dalam mengasuh anak autis tidak mudah. Perlu adanya penanganan khusus bagi anak yang mengalami gangguan autis, penanganan tersebut bisa dalam program individual, pengasuhan yang khusus yang diberikan oleh orang tua, ataupun pendidikan khusus yang diberikan pada anak autis. Salah satu pendidikan khusus bagi anak autis adalah memasukan anak ke sekolah berkebutuhan khusus.

Rumah Hasanah Bandung adalah sekolah untuk anak autis, sekolah ini memiliki kekhasan yaitu anak autis tidak diberikan pelajaran secara akademis seperti sekolah pada umumnya, sekolah ini lebih mengutamakan kemandirian fungsional yang dimiliki oleh anak autis. Sekolah ini memberikan bebas biaya pada 80% anak dan 20% lainnya membayar uang sekolah secara tidak rutin. Siswa yang ada di Rumah Hasanah Bandung berjumlah 28 orang yang memiliki rentang usia 6 – 16 tahun dengan gangguan yang berbeda – beda. Program pada setiap tingkatan kelas berbeda-beda, disesuaikan dengan tingkat usia, perkembangan, kognitif, komunikasi dan potensi yang dimiliki oleh anak. Sekolah ini memiliki beberapa program, diantaranya *Parent Supporting Group*, dan PPI (Program Pembelajaran Individual). Disesuaikan dengan kemampuan anak dan tugas perkembangannya. Dengan adanya program Program *Parent Supporting Group* dan Program Pembelajaran Individual, membantu perkembangan anak dalam *self help* dan membantu hubungan anak dengan orang tua.

Pengasuhan ibu kepada anak autis sangat penting karena anak autis memiliki masalah yang kompleks, secara umum yaitu mengalami kesulitan dalam belajar komunikasi dan bahasa. Anak autis juga memiliki kesulitan untuk mengurus dirinya

sendiri sehingga perlu bantuan orang lain khususnya ibu untuk melakukan kegiatannya sehari-hari. Pengasuhan ibu sangat berpengaruh pada perkembangan anak, sehingga ibu harus berusaha meningkatkan pemahaman dalam mengasuh anak autis.

Peneliti melakukan wawancara kepada 6 ibu di Rumah Hasanah Bandung. Ibu mengatakan bahwa mereka sempat mengalami emosi - emosi negatif. Ibu menemukan sekolah untuk anak autis di Bandung, yaitu Rumah Hasanah Bandung. Setelah ibu - ibu tersebut menyekolahkan anaknya di Rumah Hasanah Bandung, ada hal yang berbeda yang dialami oleh ibu. Ibu merasa bahwa dirinya mendapatkan harapan baru. Ibu mengatakan bahwa mereka dapat bertanya tentang pengasuhan yang tepat pada guru ataupun terapis, seperti ketika anaknya tantrum dan melatih anaknya dalam kehidupan sehari - hari. Ibu merasa lingkungan sosial dan lingkungan keluarga menjadi lebih baik ketika ibu menerapkan pengasuhan yang penuh perhatian, menerima apa adanya anak, memiliki hubungan yang positif dengan anak, fokus pada kondisi anak saat ini, dan melakukan pengasuhan tanpa menghakimi anaknya, walaupun ibu masih mengalami kesulitan dalam mengurus anaknya karena kondisi anaknya yang tidak dapat melakukan semua kegiatan secara mandiri dan normal sesuai dengan usianya. Ibu mengatakan bahwa mereka mulai mendengarkan anaknya ketika anaknya bicara berulang - ulang, ibu bukan hanya mendengarkan kata - kata anaknya, ibu fokus dan berusaha memahami apa yang dimaksud anaknya, Ibu menikmati kegiatannya dalam mengasuh anaknya, menurutnya mengasuh anaknya adalah sebuah tantangan, walaupun anaknya banyak mengalami kesulitan ibu mengajarkan anaknya baik anaknya memiliki

kemajuan atau tidak, ibu tetap semangat dan sadar betul bahwa anaknya merupakan anak yang berbeda dari anak normal seusianya. Fenomena tersebut menjelaskan perilaku ibu menunjukkan adanya gambaran dari *mindful parenting*. Duncan mendefinisikan *mindful parenting* sebagai kualitas kognitif-afektif yang terjadi pada orang tua selama berinteraksi dengan anak.

Mindful parenting dapat diartikan sebagai kesadaran orang tua dalam memberikan perhatian, bertujuan dan tidak memberikan label atau penilaian negatif dari setiap pengalaman anak (Duncan, 2009 : 256). Kabat Zinn (dalam McCaffrey 2015) mengatakan *mindful parenting* adalah cara atau bentuk pendekatan orang tua pada anak yang memberikan perhatian pada anak dan proses pengasuhan dengan cara fokus pada apa adanya anak dan dengan intensitas hubungan antara orang tua dengan anak, fokus pada saat ini dan disini, serta melakukan proses pengasuhan tanpa adanya penghakiman. *Mindful parenting* sebagai proses kreatif yang sedang berlangsung, bukan merupakan titik akhir. Orang tua yang mempraktikkan *mindful parenting* pada interaksinya dengan anak akan lebih tenang menghadapi perilaku negatif anak (Bogels, Lehtonen, & Restifo, 2010), lebih konsisten dan mempunyai tujuan serta nilai yang jelas dalam pengasuhan (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009). Oleh karena itu perlu ditelaah mengenai *mindful parenting* pada ibu yang memiliki anak autis di Rumah Hasanah Bandung.

B. Landasan Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori dari Stacey McCafrey (2015). Alasan dipilihnya teori *mindful parenting* dari Stacey McCafrey (2015) karena teori ini turunan dari teori yang digunakan oleh Kabat-Zinn, lalu direvisi oleh Duncan

dan disempurnakan kembali oleh Stacey McCafrey. Teori ini juga biasa digunakan untuk anak berusia 2 sampai 16 tahun, selain itu fenomena yang terjadi di lapangan mengarah kepada dimensi-dimensi yang ada pada teori *mindful parenting* dari Stacey McCafrey (2015). *Mindful parenting* adalah kesadaran orang tua dalam mengasuh anaknya dan memberikan perhatian pada anak, bertujuan dan tidak memberikan label atau penilaian negatif pada anak dari setiap pengalaman anak (Duncan, 2009 dalam Mubarak 2016). Kabat Zinn (dalam McCaffrey 2015), *mindful parenting* yaitu cara atau bentuk pendekatan orang tua pada anak yang memberikan perhatian pada anak dan proses pengasuhan dengan cara fokus pada apa adanya anak dan dengan intensitas hubungan antara orang tua dengan anak, fokus pada saat ini dan disini, serta melakukan proses pengasuhan tanpa adanya penghakiman.

Duncan mendefinisikan *mindful parenting* adalah kualitas kognitif-afektif yang terjadi ketika orang tua berinteraksi dengan anaknya. *Mindful parenting* diartikan sebagai kesadaran orang tua dalam memberikan perhatian dalam mengasuh anaknya, memiliki tujuan dan tidak memberikan label atau penilaian negatif pada setiap pengalaman anak (Duncan, 2009).

Dimensi *Mindful Parenting*

Mindful parenting menurut Duncan, 2009 Terdiri atas 5 dimensi, yaitu; mendengarkan dengan penuh perhatian, penerimaan untuk tidak menghakimi diri dan anak, kesadaran emosi diri dan anak, pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan, kasih sayang kepada diri dan anak. Lima dimensi tersebut dibuat menjadi 2 faktor *mindful parenting* oleh Stacey McCafrey (2015), 2 faktor tersebut

diantaranya Parental Self-Efficacy dan Being in the Moment with the Child.

Ibu yang menggunakan pengasuhan *mindful parenting* mendorong anak-anak untuk melakukan perilaku positif dan konsisten untuk mencegah perilaku negatif (Bluth & Wahler, dalam Mubarak, 2016). Menurut Singh (dalam William & Wahler, 2009), jika ibu dapat memahami dan mengevaluasi cara pengasuhannya, mengamati dengan penuh kesadaran pengasuhan yang diberikannya dengan perilaku anaknya, maka ibu akan lebih menerapkan gaya pengasuhan yang autoritatif, dan mengurangi energi psikis dalam melibatkan anak pada konteks pengasuhannya. Penelitian yang dilakukan oleh Gouveia, Carona, Canavarro dan Moreira (2016) menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki level *mindfulness* tinggi memiliki pengasuhan yang lebih positif. Orangtua yang mempraktikkan *mindful parenting* pada interaksinya dengan anak, akan lebih tenang menghadapi perilaku negatif anak (Bogels, Lehtonen, & Restifo, 2010), lebih konsisten, dan mempunyai tujuan serta nilai yang jelas dalam pengasuhan (Duncan et al., 2009).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Mindfulness*

Caldwell dan Shaver (2013) mengatakan kecenderungan seseorang untuk menjadi *mindful*, secara proses sosial, kognitif, dan perkembangan dibentuk oleh pandangan, skema kognitif kekekatannya terhadap dunia yang aman.

Bishop 2004 (dalam Oktavia 2018) menganggap *mindfulness* merupakan kemampuan yang tidak permanen dan dapat ditingkatkan dengan melatihnya. Faktor yang membentuk *mindfulness* adalah hasil dari prosedur meditasi. Dari hasil

penelitian Alfianti (2017) faktor yang mempengaruhi *mindfulness* adalah: usia, kepribadian dan tingkat pendidikan.

Manfaat *Mindfulness*

Dalam membentuk kepribadian seorang individu *mindfulness* banyak memberikan dampak yang positif (Caldwell & Shaver, 2013). Hal ini dikarenakan dinamika dirinya, seseorang yang memiliki kemampuan untuk *mindful* akan mampu mengenali perubahan yang terjadi dalam dirinya, sensasi seutuhnya, mampu mengidentifikasi perasaan, merasa lebih positif. (Dekeyser skk, 2008 dalam Baas, Nevicka dan Velden 2014). Seseorang yang memiliki *mindfulness* akan menyadari perasaan dan pemikirannya bersifat sementara. Sehingga mereka tidak terlalu memikirkan hal tersebut dan tidak melakukan hal yang negatif akibat pemikirannya (Bishop dkk, 2004 dalam Widodo 2015).

Definisi Anak Autis

Istilah autis berasal dari kata "Autos" yang berarti diri sendiri dan "isme" yang berarti suatu aliran, sehingga dapat diartikan sebagai suatu paham tertarik pada dunianya sendiri (Suryana, 2004). Autis pertama kali ditemukan oleh Leo Kanner pada tahun 1943. Kanner mendeskripsikan gangguan ini sebagai ketidakmampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, gangguan berbahasa yang ditunjukkan dengan penguasaan bahasa yang tertunda, echolalia, mutism, pembalikan kalimat, adanya aktivitas bermain repetitive dan stereotype, rute ingatan yang kuat dan keinginan obsesif untuk mempertahankan keteraturan di dalam lingkungannya (Dawson & Castelloe dalam Widihastuti, 2007).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut ini adalah hasil pengukuran *mindful parenting* ibu yang memiliki anak autis di Rumah Hasanah Bandung.

Tabel 1

Kategori	F	%
Rendah	4	26,7%
Tinggi	11	73,3%
Total	15	100%

Tabel 2

ASPEK <i>Mindful Parenting</i>	Tinggi		Rendah	
	F	%	F	%
<i>Being In The Moment With The Child</i>	11	73,3%	4	26,7%
<i>Parental Self-Efficacy</i>	11	73,3%	4	26,7%

Berdasarkan hasil data di atas menunjukkan bahwa tingkat *mindful parenting* ibu secara keseluruhan tergolong tinggi, yaitu sebanyak 11 ibu (73,3%) dan 4 ibu (26,7%) dengan tingkat *mindful parenting* rendah. Ibu dengan aspek *Parental self-efficacy* dan *being in the moment with child* tinggi ada sebanyak 11 orang ibu, dan rendah sebanyak 4 orang.

Ibu yang dengan *mindful parenting* pada anak normal berbeda dengan ibu yang memiliki anak autis, karena anak autis mengalami hambatan dalam komunikasi (DSM IVTR, 2004). Interaksi ibu dengan anak yang memiliki anak autis lebih sulit daripada ibu yang memiliki anak normal. Dalam aspek *being in the moment with child*,

Tabel 3

Mindful Parenting / Data Demografi	Usia			Pendidikan						Penghasilan	
	31-38	39-46	46-52	SD	SMP	SMA-SMK	D1	D3	S1	0-2,5 Juta	2,5-5 Juta
MP Tinggi	3 (20%)	4 (26,7%)	4 (26,7%)	0 (0%)	1 (6,7%)	4 (26,7%)	1 (6,7%)	1 (6,7%)	4 (26,7%)	3 (20%)	8 (53,3%)
MP	2(13,3%)	2	0 (0%)	3	1	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1	3 (20%)

orang tua dituntut untuk melakukan interaksi dengan anaknya sehingga memiliki hubungan yang baik dengan anaknya, hal ini menjadi sulit dilakukan oleh ibu dengan anak autis.

Pada aspek *self efficacy*, ibu yang tinggi pada aspek ini menyadari akan kompetensi yang dimilikinya dan mengembangkan pengetahuannya dalam mengasuh anak. Hal ini terjadi pada ibu yang ada di RHB karena ibu belajar untuk memahami dan mengikuti program parenting sekolah.

Ibu yang memiliki *mindful parenting* tinggi lebih menghargai anaknya, mendengarkan dengan seksama, lebih mempercayai anaknya ketika melakukan kegiatan sehari – hari seperti *self help* dalam toilet training, makan, mengganti baju, meskipun begitu ibu tetap mendampingi kegiatan yang dilakukan anaknya. Ibu dapat lebih menerima keadaannya, dirinya dan anaknya, mengendalikan emosinya, menyadari perilakunya dapat mempengaruhi perkembangan anaknya. Walaupun memiliki ekonomi yang rendah, hal tersebut tidak mempengaruhi *mindful parenting* ibu terhadap anaknya.

Dari hasil tabel sebaran **tabel 3**, ibu yang memiliki *mindful parenting* rendah dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan pendidikan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *mindful parenting* adalah faktor pendidikan. Penelitian lain yang dilakukan Sudarsono (2015) yang menunjukkan bahwa kesadaran (*mindfulness*)

dipengaruhi oleh persepsi seseorang.

Persepsi salah satunya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Orang dengan pendidikan yang rendah memiliki pengetahuan rendah sehingga mempengaruhi pengasuhan ibu terhadap anaknya, ibu juga kurang memahami bagaimana pengasuhan anak yang berbeda dengan anak normal lainnya.

D. Kesimpulan

15 orang ibu yang memiliki anak autis di Rumah Hasanah Bandung memiliki *Mindful Parenting* yang tinggi, hal ini membuat ibu mengasuh anak dengan penuh kesadaran, menerima kondisi anaknya, mengembangkan kemampuan dan kemandirian anak, memiliki hubungan yang baik dengan anaknya dan lebih mengenali kompetensi anaknya dan memahami perilaku dan pengasuhan ibu akan berpengaruh pada perkembangan anaknya.

4 orang ibu yang memiliki *mindful parenting* rendah, mereka kurang konsisten dalam mengasuh anaknya, mengalami emosi negatif seperti cemas, marah, kesal dan bingung dalam mengasuh anaknya. Ibu yang memiliki *mindful parenting* rendah masuk dalam kategori ekonomi rendah, sehingga sekolah memberikan keringanan dalam pembayaran sekolah anaknya. Ibu yang memiliki *mindful parenting* rendah juga masuk dalam kategori pendidikan rendah, yaitu SD dan SMP. Ibu juga jarang menghadiri program yang diberikan sekolah dan menerapkan saran pengasuhan dari

sekolah.

E. Saran

Dari hasil riset, faktor yang mempengaruhi *mindful parenting* ibu yang memiliki anak autisme di Rumah Hasanah Bandung hanya pendidikan, sehingga membutuhkan jumlah subjek yang lebih luas. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti pada tema yang sama, dapat difokuskan untuk mencari bagaimana perilaku *mindful parenting* di Rumah Hasanah Bandung bisa terbentuk. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan instrument penelitian disesuaikan dengan kebutuhan pengasuhan ibu yang memiliki anak autisme. Selain itu dapat dihubungkan *mindful parenting* dengan variable lainnya.

Daftar Pustaka

- Alfianti, Yunizar Firda. (2018). Hubungan Mindful Parenting Dengan Stress Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember.
- Bögels, S. M., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*.
- Baas, Matthijs, Barbara Nevecka, dan Femke S. Ten Velden. (2014). Specific Mindfulness Skills Differentially Predict Creative Performance.
- Caldwell, Jon G. & Phillip R. Shaver. (2013). Mediators of the Link Between Adult Attachment and Mindfulness.
- Crawford, Jenn. (2013). Mindful Parenting for Parents and Caregivers.
- Corthorn and N. Milicic. (2016). Mindfulness and Parenting: A Correlational Study of Nonmeditating Mothers of Preschool Children, *Journal Child Family Study*.
- Duncan, L. G. (2018). The interpersonal mindfulness in parenting (IM-P) scale. In Singh, N., Medvedev, O. N., Krägeloh, C. U., & Siegert, R. J. (Eds.). *Handbook of assessment in mindfulness*. Springer.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting.
- Kiong, Melly (2015). Mindful Parenting, Kemendikbud, Jakarta.
- McCaffrey, Stacey. (2015). Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting.
- Mubarok, Pajar Pathah. (2016). Program Pengasuhan Positif untuk Meningkatkan Keterampilan Mindful Parenting Orangtua Remaja.
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of a Measure of Mindful Parenting. Mindfulness.
- Moreira, H., Martins, T., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2015). Assessing adult attachment

- across different contexts: Validation of the Portuguese version of the Experiences in Close Relationships.
- Oktavia, Nila Audini. (2018). Efektivitas Pelatihan Mindfulness Dalam Menurunkan Kesepian Remaja di Panti Asuhan.
- Pisula E, Dabrowska A, (2011). Parenting stress and coping styles in mothers and fathers of pre-school children with autism and Down syndrome
- Suryana, A. (2004). Terapi Autism, Anak Berbakat dan Anak Hiperaktif. Jakarta : Progress Jakarta
- Safaria, T. (2005). Autisme: Pemahaman Baru untuk Hidup Bermakna Bagi Orang Tua. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Widihastuti, S (2007). Melatih Bantu Diri Anak Autis" Fajar Nugraha Press Diktat Pengantar Hukum Indonesia: FISE UNY.
- Williams, Wahler, [Keith L.](#) & [Robert G.](#) (2009). *Are Mindful Parents More Authoritative and Less Authoritarian? An Analysis of Clinic-Referred Mothers.*
- Watson, Hayes, Radford-Paz, & Coon, (2013). Perawatan anak autis me-merlukan waktu, upaya dan kesabaran.
- Widodo, Maria Kristanti Dara Novianta. (2015). Mindfulness Sebagai Mediator Dalam Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu Dan Self-Silencing Pada Remaja Laki Dan Perempuan.