

# Mindful Parenting dengan Psychological well-being pada ibu dengan anak Down Syndrome di Komunitas POTADS

Adeliani Biagi, Makmuroh Sri Rahayu, Andhita Nurul Khasanah

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

adelianibiagi@gmail.com , makmurohsrir@gmail.com , andhitanurul@yhoo.com

**Abstract**—Parenting is one of the most demanding, challenging and stressful things (1) Parents' inability to face challenges in parenting can make parents feel stressed (2) However, if parents are able to manage their stress well, they will be calmer and more focused in everyday life, have a clear, calm, focused state of mind, in recognizing children's needs and being present in the context of parenting described in the concept of mindful parenting. one of which impacts on psychological well-being (3) Journal and research findings that discuss mindful parenting and psychological well-being are quite common in mothers with children with disabilities such as Autism and ADHD. Meanwhile, there are other disabilities that are challenging in the parenting process, namely children with Down Syndrome (5) However, there are differences between research findings and phenomena in the field, such as what happened in one community of parents with Down Syndrome children, namely the POTADS community (6) The author sees that the condition of mothers with Down Syndrome children in this community shows adaptive behavior (7) The research method used is the correlational method with a sample of 100 mothers with Down Syndrome children who are members of the POTADS community. Measurements were made using the Psychological well being scale (PWBS) and Mindfulness in parenting questionnaire (MIPQ) measurement tools distributed via google form. The results showed that there was a significant relationship between Psychological well-being and Mindful Parenting in mothers with Down Syndrome children ( $r = .435$ ,  $p < 0.01$ ).

**Keywords**— *Mindful Parenting, Psychological well-being, Mother, Down Syndrome*

**Abstrak**— Pengasuhan adalah salah satu hal yang paling menuntut, menantang dan penuh tekanan (1) Ketidakmampuan orang tua dalam menghadapi tantangan dalam pengasuhan dapat membuat orangtua merasa stress (2) Namun jika orangtua mampu mengelola stressnya dengan baik maka akan menjadi lebih tenang dan lebih fokus dalam kehidupan sehari-hari, keadaan pikiran yang jernih, tenang, fokus, dalam mengenali kebutuhan anak dan 'hadir saat ini' dalam konteks pengasuhan digambarkan dalam konsep *mindful parenting* (3) keadaan ini berdampak salah satunya pada *psychological well-being* (4) Temuan-temuan jurnal dan riset yang membahas mengenai *mindful parenting* dan *psychological well-being* cukup banyak ditemukan pada ibu dengan anak disabilitas seperti Autism dan ADHD. Sementara, ada disabilitas lain yang tidak kalah menantang dalam proses pengasuhan nya yaitu anak dengan

*Down Syndrome*. Namun terdapat perbedaan antara temuan penelitian dengan fenomena di lapangan, seperti yang terjadi pada salah satu komunitas orangtua dengan anak *Down Syndrome* yaitu komunitas POTADS. Penulis melihat bahwa kondisi ibu dengan anak *Down Syndrome* di komunitas ini justru menunjukkan perilaku yang adaptif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional dengan sampel sebanyak 100 orang ibu dengan anak *Down Syndrome* yang tergabung di komunitas POTADS. Pengukuran dilakukan menggunakan alat ukur *Psychological well being scale* (PWBS) dan *Mindfulness in parenting questionnaire* (MIPQ) yang disebarakan melalui *google form*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang cukup signifikan antara *Psychological well-being* dengan *Mindful Parenting* pada ibu dengan anak *Down Syndrome* ( $r = .435$ ,  $p < 0.01$ ).

**Kata Kunci**— *Mindful Parenting, Psychological well-being, ibu, Down Syndrome*.

## I. PENDAHULUAN

Pengasuhan adalah salah satu hal yang paling menuntut, menantang dan penuh tekanan karena pengasuhan yang kita lakukan akan menentukan hati, jiwa dan perilaku anak kita dimasa yang akan datang (Kabbatz-zin, 1997). Ketidakmampuan orang tua dalam menghadapi tantangan dalam pengasuhan dan tidak seimbang nya tuntutan dengan sumber daya yang mereka miliki dapat membuat orangtua merasa stress (McGrath, dalam Baqutayan, 2015). Orang tua yang mengalami stres pengasuhan rentan memiliki bias persepsi dalam menilai perilaku anak, reaktif dalam merespon anak, dan menunjukkan kecenderungan perilaku yang agresif. (Bögels, Lehtonen, & Restifo, 2010) menyatakan ketika berada dalam situasi stres, orang tua menunjukkan respon *fight, flight, atau freeze* yang mengarah pada respons menolak, reaktif, dan kurang hangat pada anak-anak, karena stres dapat memicu emosi negatif orang tua juga mengurangi kepekaan orang tua pada anak, hingga memicu perilaku pengasuhan yang kurang baik.

Namun jika orangtua mampu mengelola stressnya dengan baik maka akan menjadi lebih tenang dan lebih fokus dalam kehidupan sehari-hari. Lebih dalam lagi, keadaan pikiran yang jernih, tenang, fokus, dalam mengenali kebutuhan anak dan 'hadir saat ini' biasa disebut '*mindful*', *mindful* adalah sebuah kondisi di mana seseorang

memberikan perhatian dengan sengaja sebagai upaya menyadari kondisi mereka dan tidak memberikan penilaian apapun pada kondisi tersebut. (Singh et al., 2006) Beberapa literatur menyatakan orang tua yang mempelajari keterampilan *mindfulness* mengalami penurunan stres pengasuhan (Bögels & Restifo, 2014; Neece, 2014; Singh et al, 2007). Serta lebih puas dengan pengasuhan yang dilakukan dan lebih banyak berinteraksi dengan anak (Singh et al, 2007). Salah satu intervensi berbasis *mindfulness* dalam konteks pengasuhan adalah *mindful parenting* (Bögels & Restifo, 2014), yang berfokus pada relasi orang tua-anak (Bazzano et al, 2013).

*Mindful Parenting* ini diperkenalkan oleh Kabat-Zinn sebagai keadaan dimana kita memberikan perhatian penuh kepada anak-anak, dengan bertujuan dan tidak menghakimi mereka (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997). Beberapa literatur menyatakan orang tua yang mempelajari keterampilan *mindfulness* mengalami penurunan stres pengasuhan (Bögels & Restifo, 2014) Orang tua yang *mindful* memiliki regulasi emosi yang lebih baik terhadap emosi yang muncul saat berinteraksi dengan anak-anak mereka serta dapat menangani stres pengasuhan dengan lebih baik (Bögels, Lehtonen, & Restifo, 2010; Bögels & Restifo, 2014; Duncan, Coatsworth & Greenberg, dalam Medeiros, Gouveia, Canavarro, & Moreira, 2016). lebih jauh lagi keadaan *mindful parenting* ini berdampak salah satunya pada tingginya *psychological well-being* (Weinsten, Brown, & Ryan, 2009). *Psychological well-being* merupakan sebuah kondisi dimana individu dapat melakukan evaluasi terhadap dirinya dan berkembang berdasarkan evaluasi tersebut. Kondisi tersebut dapat digambarkan ketika individu memiliki kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan atas lingkungan, penerimaan diri dan tujuan hidup (Ryff, 198) dan menurut (Larson, 2010) orang tua yang memiliki *psychological well being* baik, mereka akan menganggap pengasuhan terhadap anak mereka adalah suatu hal yang penting dalam hidup dan mereka akan berkomitmen untuk mengasuh anak mereka dengan baik.

Temuan-temuan jurnal dan riset yang membahas mengenai *mindful parenting* dan *psychological well-being* cukup banyak ditemukan pada ibu dengan anak disabilitas seperti Autism dan ADHD. Sementara itu, ada disabilitas lain yang tidak kalah menantang dalam proses pengasuhannya yaitu anak dengan Down Syndrome. Menurut *World Health Organization (WHO) Down Syndrome* adalah jenis *Intellectual Disability* yang disebabkan oleh kelainan genetik. Dimana terdapat dua salinan kromosom 21 yang mengakibatkan adanya 47 kromosom pada bayi, bukan 46 kromosom seperti pada umumnya. Hal ini disebabkan oleh kesalahan pembelahan sel yang disebut *nondisjunction*, sehingga menghasilkan kromosom ekstra (disebut trisomi 21). Anak-anak dengan *Down Syndrome* biasanya lahir dengan penyakit bawaan seperti kelainan jantung, dan leukemia (Risikesdas, 2018) juga memiliki resiko yang lebih tinggi akan masalah-masalah kesehatan lainnya. Diantaranya penyakit infeksi pada saluran nafas, otitis

media, masalah penglihatan (*myopia, hyperopia*), disfungsi auditorik (kelainan pada sensorineural), masalah kejang, apnea tidur (*noisy breathing*), disfungsi tiroid (*hipotiroid kompensata dan dekompensata*), masalah ortopedi, dan kelainan darah. (Risikesdas, 2018)

Anak dengan *Down Syndrome* juga memiliki hambatan intelektual. Pengasuhan terhadap anak yang mengalami hambatan, misalnya hambatan intelektual seringkali memunculkan kesulitan tersendiri bagi orangtua karena anak-anak yang mengalami disabilitas intelektual memiliki keterbatasan yang signifikan dari fungsi kognitif dan perilaku adaptif, antara lain kemampuan konseptual, sosial, dan keterampilan praktis (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities, 2010). Gangguan yang terjadi pada anak *Down Syndrome* selain masalah intelektual dan kesehatan salah satunya adalah defisit bahasa (Chapman & Hesketh, 2000) anak dengan *Down Syndrome* juga menunjukkan defisit dalam berbahasa ekspresif (Miller, 1999)

Dengan tantangan yang dihadapi ibu pada gangguan kesehatan, gangguan intelektual dan gangguan bahasa anak, beberapa temuan mengatakan bahwa orang tua dari anak-anak dengan hambatan intelektual dan perkembangan seperti *Down Syndrome* ini menghadapi banyak emosi negatif seperti stres, kecemasan dan depresi, mereka juga lebih takut akan masa depan baik masa depan dirinya ataupun anak mereka, yang nantinya akan berdampak buruk salah satunya pada *psychological well-being* ibu. (Parameswari & Eljo, 2016). Namun terdapat perbedaan antara temuan penelitian dengan fenomena di lapangan, seperti yang terjadi pada salah satu komunitas orangtua dengan anak *Down Syndrome* yaitu komunitas POTADS. Penulis melihat bahwa kondisi ibu dengan anak *Down Syndrome* di komunitas ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Akhirnya penulis melakukan pra survey kepada komunitas tersebut, pra survey ini dilakukan melalui alat bantu *google form*. Selain itu penulis juga melakukan wawancara kepada pihak yayasan dan orangtua. Data yang diperoleh dari 39 orang yang mengisi kuesioner pra survey, menunjukkan temuan bahwa para ibu di Komunitas POTADS ini justru menunjukkan perilaku yang adaptif dan mengindikasikan perilaku *Mindful Parenting*.

Mereka menuturkan bahwa mereka sudah bisa menerima anak mereka, memiliki tujuan dalam pengasuhan, sadar betul dan selalu mengarahkan potensi anak-anak mereka secara optimal misalnya dengan mengikutsertakan anak mereka pada beberapa kompetisi, mengikutsertakan anak-anak mereka dalam kegiatan edukatif dan mereka juga memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dalam mempelajari hal baru utamanya tentang pengasuhan. Hal, ini juga dibuktikan dengan prestasi-prestasi yang sudah dapat diraih oleh anak-anak di komunitas POTADS misalnya didirikannya sebuah cafe kecil yang baristanya adalah anak-anak dengan *Down Syndrome*, kemudian prestasi-prestasi olahraga, seni, dan keterampilan yang tidak terhitung jumlahnya dan seluruh prestasi yang dapat diraih oleh anak-anak dengan *Down Syndrome* ini pastinya tak lepas dari bimbingan orangtuanya

dan mereka berupaya untuk tetap sabar dan terus belajar mengenali pola keseharian anak, mengenali bahasa tubuh anak, dan mengenal mimik wajah anak untuk memahami isyarat-isyarat yang anak tunjukkan. Maka, hal ini memberikan gambaran bahwa ada temuan yang inkonsisten terkait kondisi orang tua pada penelitian sebelumnya, dengan kondisi ibu di lapangan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Seberapa erat hubungan antara *Mindful Parenting* dengan *Psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak *Down Syndrome* di Komunitas POTADS?”

Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran *Mindful Parenting* pada ibu dengan anak *Down Syndrome* di komunitas POTADS
2. Untuk mengetahui gambaran *Psychological well-being* pada ibu dengan anak *Down Syndrome* di komunitas POTADS.
3. Untuk mengetahui keeratan hubungan antara *Mindful Parenting* dengan *Psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak *Down Syndrome* di Komunitas POTADS.

## II. LANDASAN TEORI

*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, dan orangtua memiliki tujuan dalam pengasuhan juga tidak memberikan label atau penilaian negatif pada setiap pengalaman anak (Duncan, 2009). *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. Kemudian lima dimensi tersebut dibuat menjadi 2 Dimensi *Mindful Parenting* oleh Stacey McCaffrey (2015), 2 Dimensi tersebut adalah *Parental self efficacy* dan *Being in the moment with child*. *Parental self efficacy* ini berfokus pada orang tua, dimensi ini mencerminkan bagaimana orangtua tidak reaktif dalam mengasuh anak, kemudian juga berisi kesadaran orangtua dalam pengasuhan. anak, dan bagaimana orangtua memiliki pengasuhan yang berfokus pada sebuah tujuan. (McCaffrey, 2015) sedangkan *Being in the moment with child* adalah dimensi yang digambarkan oleh kesadaran terpusat secara sadar, pemahaman empatik pada anak dan penerimaan. (McCaffrey, 2015). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *mindful parenting* adalah usia (Alfianti, 2017) , Kepribadian (Alfianti, 2017) , Tingkat Pendidikan (Sudarsono, 2015 dalam Alfianti, 2017)

Peningkatan minat mereka pada studi mengenai kesejahteraan dan kebahagiaan juga berawal dari sebuah fakta dimana sejak awal bidang psikologi lebih banyak membahas ketidakbahagiaan dan penderitaan daripada

penyebab atau konsekuensi fungsi-fungsi positif yang ada pada manusia (Diener, 1984). Kebahagiaan sendiri berkembang dalam dua konsep yakni *hedonic* dan *eudaimonic* (Zheng, 2015) Kedua konsep tersebut diperoleh dari *nichomachean ethic* yang ditulis oleh aristoteles dalam (Ryff, 1989) dalam *nichomachean ethic* ini menyatakan pencapaian tertinggi pada manusia adalah kebahagiaan. Kemudian pemahaman kebahagiaan yang dirasakan dan dipahami oleh masyarakat pada umumnya adalah kebahagiaan *hedonic* yaitu kebahagiaan yang dirasakan ketika individu memiliki perasaan dan pikirann yang menyenangkan sehingga individu dapat memiliki kualitas hidup yang baik (Baumgardner & Crothers, 2009) namun pengertian ini bukanlah yang dimaksud oleh Aristoteles dalam *nichomachean ethic* (Waterman, 1990) karena kebahagiaan *hedonic* ini merupakan kebahagiaan yang didapat hanya mengikuti prinsip kenikmatan saja (Zheng, 2015)

Kebahagiaan yang dimaksud oleh Aristoteles adalah kebahagiaan *eudaimonic*, yaitu kebahagiaan yang dihasilkan dari kesadaran individu atas potensi diri, menurut Aristoteles individu akan merasa bahagia jika ia memperoleh tujuan individu dan dapat mengembangkan potensi dirinya (Baumgardner & Crothers, 2009) lalu selanjutnya kedua konsep terkait kebahagiaan tersebut membuka jalan baru bagi munculnya konsep *well-being* dalam psikologi (Zheng, 2015) Akhirnya pemahaman dan definisi kebahagiaan *hedonic* ini dikembangkan menjadi sebuah konstruk psikologis yang kita kenal sebagai *subjective well-being*. Konstruk ini disusun oleh Diener & Suh (1984) dan menghasilkan 3 aspek yang saling berhubungan yaitu hadirnya Afek Positif (*Positive Affect*), Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*), dan tidak adanya Afek negative ( *Negative Affect*). Afek disini adalah membicarakan kondisi emosi dan mood individu, sedangkan kepuasan hidup menggambarkan kondisi dimana secara kognitif individu telah mencapai apa yang ia inginkan. (Dodge, Daly, Hutton, & Sanders, 2012) dan individu akan memiliki *subjective well-being* jika ia melakukan evaluasi terhadap dirinya secara afektif dan kognitif. (Baumgardner & Crothers, 2009)

Kemudian dalam konsep yang kedua yaitu kebahagiaan *eudaimonic* juga dikembangkan kedalam konstruk psikologis yang bernama *psychological well-being*. Penelitian mengenai kebahagiaan *eudaimonic* ini banyak dilakukan oleh peneliti sebelum Ryff, namun masih belum menggambarkan maksud dari kebahagiaan *eudaimonic* yang dimaksudkan. Beberapa alat ukur sebelumnya memang menekankan evaluasi terhadap kebahagiaan individu, namun bedanya kebahagiaan *eudaimonic* ini tidak hanya mengevaluasi diri tentang bahagia ataupun tidak lebih dari itu kebahagiaan *eudaimonic* menekankan bagaimana individu dapat tumbuh dengan evaluasi tersebut. Kemudian, pertumbuhan diri bersama kebahagiaan ini dirumuskan oleh Carol Ryff menjadi konstruk *psychological well-being* yang kita kenal. Carol Ryff juga membuat model ini menekankan pada pertumbuhan

individu. (Baumgardner & Crothers, 2009)

Lahirilah konsep *psychological well being* yang disusun oleh Carol Ryff (1995) dengan model yang paling menggambarkan kondisi kebahagiaan eudaimonic yang dimaksud *psychological well-being* adalah sebuah kondisi yang dapat digambarkan ketika individu memiliki kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan atas lingkungan, penerimaan diri dan tujuan hidup. Keenam ciri-ciri tersebut merupakan dimensi-dimensi yang menyusun *Psychological well-being* (Ryff, 1985, 1989 ). Kemandirian adalah kemampuan individu untuk dapat mengendalikan dirinya sendiri secara independent. Kemudian cara berpikir dan perilaku individu juga dapat bertahan untuk tidak mengikuti tekanan sosial. Individu juga dapat mengendalikan perilaku dari dalam dirinya sendiri serta individu dapat mengevaluasi diri dengan standar yang ia kembangkan sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* adalah usia menurut (Ryff dan Keyes, 1995) ), ditemukan bahwa terdapat perbedaan usia dalam beberapa dimensi *psychological well-being*. kemudian gender menurut (Ryff dan Keyes, 1995) Hasil penelitian membuktikan bahwa wanita memiliki skor yang lebih tinggi secara signifikan daripada pria pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, kemudian kepribadian (Schmutte & Ryff 1997), kesehatan fisik (Ryff & Singer 2000) , status sosial ekonomi (Ryff, 1999), Pendidikan dan pekerjaan Ryff & Singer (dalam Papalia, Sterns, Feldman, & Camp, 2007), kedekatan dengan orang lain (Ryff, et al 2001), dukungan sosial (Sood & Bakhshi, 2012). Dan menurut penelitian yang dilakukan oleh Myers & Diener (1995) menyatakan bahwa ketika seseorang memiliki hubungan yang supportive, berkualitas dan saling mendukung adalah salah satu prediktor terbaik untuk kebahagiaan dan *psychological well-being*

### III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hubungan Antara Mindful Parenting (X) dengan Psychological well-being (Y)

Berikut adalah penelitian mengenai Mindful Parenting dengan Psychological well-being, yang diuji menggunakan analisis Rank Spearman.

TABEL 1. KATEGORISASI TINGKAT MINDFUL PARENTING

Tingkat	Skor	N (orang)	% N
Rendah	28-83	1	1%
Tinggi	84-140	99	99%

Berdasarkan data dari tabel 1. dapat terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *Mindful Parenting* yang tinggi, yaitu sebanyak 99 orang (99%), dan responden dengan tingkat *Mindful Parenting* yang rendah berjumlah 1 orang (1%). Maka dapat disimpulkan bahwa

ibu dengan anak *Down syndrome* di komunitas POTADS ini memiliki tingkat *Mindful Parenting* yang tinggi. Kemudian, aspek yang dominan pada variabel ini adalah aspek *Parental self efficacy*.

TABEL 2. KATEGORISASI TINGKAT PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Tingkat	Skor	N (orang)	% N
Rendah	77-269	1	1%
Tinggi	270-462	99	99%

Berdasarkan data dari tabel 2. dapat terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *Psychological well-being* yang tinggi, yaitu sebanyak 99 orang (99%), dan responden dengan tingkat *Psychological well-being* yang rendah berjumlah 1 orang (1%) hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kemudian didapatkan temuan bahwa 99 (99%) dari 100 ibu dengan anak Down Syndrome di Komunitas POTADS ini memiliki tingkat *Psychological well being* tinggi dan temuan ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Bourke et al., 2008) bahwa Ibu dari anak-anak *Down Syndrome* ini mengalami kesehatan mental yang buruk dan memerlukan dukungan atau layanan untuk meningkatkan keterampilan manajemen perilaku untuk anak mereka dan *Psychological well-being* mereka. Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mona & Rehab (2019) kepada 50 orang ibu dengan anak *down syndrome* menunjukkan bahwa dua pertiga atau (60%) dari ibu dengan anak *Down Syndrome* yang mereka teliti memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah, sementara sekitar sepertiganya atau (30%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang.

TABEL 1. HUBUNGAN ANTARA MINDFUL PARENTING DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Variabel	Korelasi (r)	Sig (2-tailed)	Simpulan
<i>Mindful Parenting &amp; Psychological well-being</i>	.435**	.000**	Signifikan

Berdasarkan tabel 3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan (korelasi) antara *Mindful Parenting* dengan *Psychological well-being*. Nilai korelasi antara *Mindful Parenting* dengan *Psychological well-being* adalah sebesar 0.435, nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antar variabel berbanding lurus (karena bernilai positif) yaitu apabila *Mindful Parenting* meningkat maka *Psychological well-being* pun akan meningkat, begitu juga sebaliknya. Nilai korelasi 0.435 juga menunjukkan bahwa berdasarkan table ketentuan kekuatan hubungan korelasi, terdapat hubungan korelasi yang cukup kuat antara variabel

*Mindful Parenting* dengan *Psychological well-being*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Duncan, 2007) yang menunjukkan bahwa variabel *psychological well being* memiliki hubungan positif dengan variabel *mindful parenting*. Namun, karena hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa tingkat *mindful parenting* khususnya di komunitas POTADS ini cukup kuat/ sedang maka artinya terdapat faktor-faktor lain yang dapat berhubungan dengan variabel *psychological well being* khususnya pada ibu dengan anak *Down Syndrome*.

Menurut beberapa penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat *psychological well-being* adalah usia (Ryff dan Keyes, 1995), gender (Ryff dan Keyes, 1995), kepribadian (Schmutte & Ryff 1997), kesehatan fisik (Ryff & Singer 2000), status sosial ekonomi (Ryff, 1999), Pendidikan dan pekerjaan Ryff & Singer (dalam Papalia, Sterns, Feldman, & Camp, 2007), kedekatan dengan orang lain (Ryff, 2001), dukungan sosial (Sood & Bakhshi, 2012). penelitian yang dilakukan oleh Myers & Diener (1995) menyatakan bahwa ketika seseorang memiliki hubungan yang supportive, berkualitas dan saling mendukung adalah salah satu prediktor terbaik untuk kebahagiaan dan *psychological well-being*, mereka percaya bahwa motivasi yang ada pada suatu ekosistem memprediksi perilaku hubungan yang positif dan kualitas hubungan yang meningkat dan motivasi ekosistem juga memprediksi peningkatan *psychological well-being*, termasuk penurunan gejala stress, kecemasan dan depresi serta peningkatan self esteem. Beberapa mekanisme dapat berkontribusi pada hal ini. Pertama, orang yang berada pada sebuah ekosistem positif dan memotivasi mungkin memiliki tujuan yang jelas dan tujuan yang jelas. Kemudian, jika kita melihat pada karakteristik ibu, hal ini sesuai dengan fenomena di lapangan yang mana para ibu tergabung dalam sebuah komunitas dan tujuan komunitas itu sendiri juga salah satunya adalah menciptakan ekosistem yang positif dan saling mendukung dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Maka, hal ini bisa menjadi salah satu faktor yang diduga berkontribusi pada tingginya tingkat *psychological well-being* ibu di komunitas POTADS ini. Walaupun *mindful parenting* tidak menjadi faktor tunggal yang berhubungan dengan *psychological well being* ibu namun jika orangtua mampu mengelola stressnya dengan menerapkan *mindful parenting* maka orangtua akan menjadi lebih tenang dan lebih fokus dalam kehidupan sehari-hari (Singh et.al., 2006) Sejalan dengan pendapat ini, Lunsy, Robinson, Reid, & Palucka (2015) menyatakan intervensi berbasis *mindfulness* dapat menjadi salah satu cara bagi orang tua untuk mengelola stres dengan lebih baik. Melalui praktik *mindfulness*, orang tua dapat mengelola emosi diri dengan lebih efektif, lebih tenang, tidak over-reactive, menjadi lebih baik pada diri sendiri dan anak-anaknya (Bögels et al, 2010; Bögels & Restifo, 2014), serta lebih puas dengan pengasuhan yang dilakukan dan lebih banyak berinteraksi dengan anak (Singh et al, 2007).

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa Terdapat Hubungan yang positif dan signifikan antara *Mindful Parenting* dan *Psychological well-being* pada ibu dengan anak *Down Syndrome* di Komunitas POTADS. Dan Pada variabel *Mindful Parenting* ibu dengan anak *Down Syndrome* di komunitas POTADSi secara keseluruhan memiliki tingkat *Mindful Parenting* yang tinggi hal ini ditunjukkan dengan data bahwa 99% ibu memiliki tingkat *Mindful Parenting* yang tinggi. Dan Pada variabel *Psychological well being* ibu dengan anak *Down Syndrome* di komunitas POTADS ini secara keseluruhan memiliki tingkat *Psychological well being* yang tinggi hal ini ditunjukkan dengan data bahwa 99% ibu memiliki tingkat *Psychological well being* yang tinggi.

#### V. SARAN

Hendaknya untuk penelitian selanjutnya peneliti bisa memperluas eksplorasi jurnal mengenai tempat dan subjek, penelitian agar dapat melihat secara luas perbedaan antara subjek satu dengan lainnya, khusus nya pada ibu dengan anak disabilitas. Penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang mungkin lebih berhubungan dengan tingkat *psychological well-being* pada ibu dengan anak *down syndrome*, utamanya di Komunitas POTADS. Kemudian, untuk mempertahankan kondisi *mindful parenting* dan *psychological well-being* yang telah dimiliki orangtua, maka kepada orangtua bisa melatih kondisi *mindful parenting* dengan melakukan praktik *mindfulness*. Untuk dapat membantu orangtua mempertahankan kondisi *mindful parenting* dan *psychological well-being* mereka maka instansi dapat mencoba mengadakan kegiatan latihan *mindfulness* bersama.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kabat-Zinn, M. (2009). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. Hachette UK.
- [2] Baqtayan, S. M. S. (2015). Stress and coping mechanism: a historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6 (2), 479- 488.
- [3] N.N. Singh, G.E. Lancioni, A.S. Winton, B.C. Fisher, R.G. Wahler, K. Mcleavey, and M. Sabaawi, "Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism," *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, vol. 14(3), pp. 169-177, 2006.
- [4] Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385.
- [5] Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful Parenting in Mental Health Care. *Mindfulness*, 1(2), 107–120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>[1] Kabat-Zinn, M. (2009). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. Hachette UK.
- [6] Medeiros, C., Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). The indirect effect of the mindful parenting of mothers and fathers on the child's perceived well-being through the child's attachment to parents. *Mindfulness*, 7(4), 916-927.
- [7] Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress

- attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of research in personality*, 43(3), 374-385.
- [8] Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- [9] Larson, E. (2010). Psychological well-being and meaning-making when caregiving for children with disabilities: Growth through difficult times or sinking inward. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 30(2), 78-86.
- [10] Kemenkes, R. I. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. Online [http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas,202018](http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas,202018). [12] Parameswari, S., & Eljo, J. (2016): A Study on psychological well being among the parents of children with Intellectual and Developmental Disabilities. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*. PP 08-12.
- [11] 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*, 12(3), 255-270. [14] Alfianti, Yunizar Firda. (2018) Hubungan Mindful Parenting Dengan Stress Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB-C TPA Kabupaten Jember.
- [12] Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- [13] Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- [14] Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of personality and social psychology*, 73(3), 549.
- [15] Singer, B., & Ryff, C. D. (1999). Hierarchies of life histories and associated health risks. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 896(1), 96-115.
- [16] Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feldman, R. D., & Camp, C. J. (2007). *Adult development and aging*. McGraw-Hill.
- [17] Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D., & Wheaton, B. (2001). Measuring psychological well-being in the Canadian study of health and aging. *International Psychogeriatrics*, 13(s 1), 79-90.
- [18] Sood, S., & Bakhshi, A. (2012). Perceived social support and psychological well-being of aged Kashmiri migrants. *Research on Humanities and Social Sciences*, 2(2), 1-7.
- [19] Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). *Positive psychology*. Prentice Hall/Pearson Education.
- [20] Zheng, E. (2016). Indonesian Translation of the Ryff Scales Of Psychological Well-Being. Psychology Department, Sanata Dharma University, Yogyakarta, Indonesia.