

DAMPAK *MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION* (MBSR) TERHADAP STRESS IBU YANG MENGASUH ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK)

Rita Untari^{*1}, Maharso Adhi Nugroho², Siwi Dwi Hastuti³

^{1,2,3}Jurusan Terapi Okupasi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

^{*}Corresponding Author, e-mail: ritauntari0212@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Stres didefinisikan sebagai keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Stress yang dialami oleh figure ibu dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus disebut stress pengasuhan. Ibu mengalami stress dalam proses pengasuhan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan intervensi yang tepat. Salah satu bentuk intervensi yang dapat menurunkan stress yaitu dengan *Mindfulness Based Stress Reduction*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Dampak *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap stress ibu yang mempunyai anak berkebutuhan khusus (ABK) di Yayasan Bunda Kirani Boyolali. **Metode:** Desain penelitian kuantitatif pre-eksperimental tipe *one group pre-test dan post-test*. Perlakuan dengan Teknik MBSR dengan melakukan *body scanning*, meditasi duduk, hatha yoga, dan meditasi berjalan dengan jumlah responden sebanyak 15 orang. Pelaksanaan perlakuan MBSR ini dilakukan sebanyak 10 kali. Instrumen pemeriksaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Uji hipotesis yang digunakan yaitu uji *Paired t-test*. **Hasil:** Sampel terbanyak dengan pendidikan terakhir SMA berjumlah 9 orang (60%), paling banyak berusia 38 tahun dengan jumlah 3 orang (20%), Usia sampel yang paling tua berusia 48 tahun dengan jumlah 1 orang (6,7%). Terjadi penurunan skor dengan rata-rata sebanyak 5,34 setelah diberikan perlakuan MBSR. Uji hipotesis nilai *p* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat dampak yang signifikan secara statistik dari perlakuan menggunakan MBSR terhadap stress ibu yang mempunyai anak di Yayasan Bunda Kirani Boyolali. **Kesimpulan:** MBSR berdampak pada penurunan stres ibu yang mempunyai Anak ABK dan memberikan pengasuhan secara langsung.

Kata kunci: ABK, Stress, *Mindfulness*, MBSR

Abstract

Background: Stress is defined as a state of being pressured, both physically and psychologically. Stress experienced by mothers in raising children with special needs is called parenting stress. Mothers experience stress during the parenting process. Therefore, it is important to implement appropriate interventions. One form of intervention that can reduce stress is *Mindfulness-Based Stress Reduction*. **Objectives:** This study aims to examine the impact of *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) on the stress of mothers of children with special needs (CWSN) at the Bunda Kirani Foundation in Boyolali. **Methods:** The research design is a quantitative, pre-experimental, one-group, pre-test and post-test design. The intervention using MBSR techniques includes *body scanning*, sitting meditation, hatha yoga, and walking meditation, with a total of 15 respondents. MBSR interventions were conducted 10 times. The measurement instrument used in this study was the *Perceived*. The assessment instrument used in this study was the *Perceived Stress Scale*. The sampling technique used was *purposive sampling*. The data analysis was performed using the *Paired t-test*. **Results:** The largest sample had a high school education background, totaling 9 people

(60%), the majority were 38 years old, totaling 3 people (20%), and the oldest sample was 48 years old, totaling 1 person (6.7%). There was a decrease in scores, with an average of 5.34 after being given MBSR treatment. The hypothesis test showed a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that there was a statistically significant effect of MBSR treatment on the stress of mothers who have children at Yayasan Bunda Kirani Boyolali. **Conclusion:** MBSR impacts the reduction of stress in mothers who have children with developmental disabilities and provides direct caregiving.

Keywords : Children with special needs, Stress, Mindfulness, MBSR.

PENDAHULUAN

Merawat dan mengasuh ABK, umumnya akan muncul kesulitan- kesulitan yang dihadapi oleh ibu, seperti misalnya mengalami kebingungan mengenai perkembangan yang tidak baik, kesulitan memahami kondisi anak, tertekan dan bahkan malu dengan kondisi anaknya (Astuti dalam Azni, 2017).

Hambatan atau keterbatasan yang dialami anak membuat ibu mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif yang dirasakannya. Jika seorang ibu tidak mampu untuk mengendalikan emosionalnya, maka seorang ibu lebih mudah mengalami gejala depresi, kecemasan, perasaan putus asa, dan stress.

Stres didefinisikan sebagai suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis (Nawawi dalam Astianto, 2014). Stress yang dialami oleh figure ibu dalam mengasuh ABK disebut stress pengasuhan yang mana ibu mengalami stress dalam proses pengasuhan yang melibatkan serangkaian cara mengatasi perilaku dan berkomunikasi dengan anak (sosialisasi, pengajaran), perawatan atau pengasuhan (mengasuh, melindungi), mencari penyembuhan bagi anak, serta pengaruh stres tersebut terhadap kehidupan pribadi dan keluarga (Dabrowska & Pisula, 2010). Selain itu efek negatif dari stress yang dialami ibu berakibat pada kelelahan fisik karena kualitas tidur ibu yang buruk. Kelelahan juga secara signifikan terkait dengan aspek kesejahteraan lainnya, termasuk stres, kecemasan dan depresi, serta penurunan efektivitas dan kepuasan dalam mengasuh anak (Giallo et al., 2013).

Mindfulness adalah proses memperhatikan secara terbuka, dengan kesadaran dan pada pengalaman saat ini (Killingsworth & Gilbert 2010). *Mindfulness* berfungsi menghadirkan permasalahan ke peristiwa saat ini (present moment). Intervensi yang memanfaatkan teknik *mindfulness* telah menunjukkan kemanjuran untuk mengobati berbagai gangguan mental dan dalam mengatasi kondisi fisik atau medis, termasuk diantaranya adalah nyeri kronis, kelelahan, stres, kanker, penyakit jantung, diabetes tipe 2, psoriasis, dan insomnia (Khoury et al., 2015).

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) memiliki kedudukan yang kuat sebagai latihan *mindfulness* yang mana telah terbukti mengurangi stres, depresi, dan kecemasan, selain itu MBSR juga dapat mengajarkan individu untuk mengamati situasi dan pikiran dengan cara yang tidak menghakimi, tidak reaktif, dan menerima (Hofmann et al., 2010). MBSR memberikan pelatihan dalam praktik *mindfulness* formal termasuk *body scan* atau pemindaian tubuh, *sitting meditation*, dan yoga. MBSR berusaha untuk mengubah hubungan individu dengan pikiran dan peristiwa yang membuat stres dengan cara mengurangi reaktivitas emosi dan meningkatkan penilaian kognitif. MBSR sebagai latihan *mindfulness* yang mana telah terbukti mengurangi stres, depresi, dan kecemasan, selain itu MBSR juga dapat mengajarkan individu untuk mengamati situasi dan pikiran dengan cara yang tidak menghakimi, tidak reaktif, dan menerima (Hofmann et al., 2010).

MBSR digunakan secara menyeluruh untuk mengajari pasien mengelola diri sendiri misalnya seperti stress dan tekanan emosional yang umumnya terkait dengan berbagai penyakit kronis dan sebagai pendekatan pengobatan psikososial untuk beberapa gangguan kejiwaan (Hölzel 2011; Meibert 2011).

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif pre- experimental tipe one group pretest-posttest. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu dari ABK di Yayasan Bunda Kirani, Boyolali. Pengambilan sampel menggunakan Teknik purposive sampling dengan kriteria tertentu. Sampel pada penelitian ini adalah ibu dari Anak ABK di Yayasan Bunda Kirani, Kriteria sampel adalah : 1) Ibu dari ABK yang bersedia menjadi sampel, 2) Ibu dari ABK yang bisa membaca dan menulis, 3) Hasil skor PSS mengalami stres ringan sampai sangat berat (skor PSS-10 yaitu 0- 40), 4) Ibu dari ABK yang memberi pengasuhan secara langsung, 5) Mampu berkomunikasi secara verbal dan paham instruksi.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale (PSS)*. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *paired sampel t-test* untuk mengetahui skor PSS sebelum dilakukan intervensi/perlakuan MBSR dan sesudah melakukan intervensi/perlakuan MBSR. Kepada sampel yang memenuhi kriteria akan diberikan Perlakuan selama 10 hari (setiap hari 1 kali). Sebelumnya sampel akan diberikan modul dan diberikan cara-cara melakukan MBSR (sesuai modul).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah karakteristik sampel penelitian :

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (100%)
Pendidikan Terakhir		
S1	1	6,7
D3	3	20,0
SMA	9	60,0
SMP	2	13,3
Total	15	100
Usia		
25	1	6,7
28	1	6,7
29	1	6,7
30	2	13,3
32	2	13,3
33	2	13,3
38	3	20,0
40	2	13,3
48	1	6,7
Total	15	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi di atas, diperoleh informasi bahwa jumlah keseluruhan responden yaitu 15 orang . Responden terbanyak dengan pendidikan terakhir SMA berjumlah 9 orang (60%), responden paling sedikit dengan pendidikan terakhir S1 berjumlah 1 orang (6,7%). Sebaran usia yaitu yang paling banyak berusia 38 tahun dengan jumlah 3 orang (20%), Usia responden yang paling tua berusia 48 tahun dengan jumlah 1 orang (6,7%).

Berikut adalah skor PSS sampel :

Tabel 2 Skor PSS pre test dan post test

Rata-rata Pre Test	Rata-rata Post Test	Delta
15,67	10,33	5,34

Tabel diatas menjelaskan bahwa skor PSS sampel sebelum dan sesudah diberi intervensi MBSR. Skor rata-rata dengan menggunakan instrumen PSS sebelum dilakukan intervensi yaitu 15,67. Skor rata-rata setelah diberi intervensi adalah 10,33. Terjadi penurunan skor PSS sebanyak 5,34 setelah diberikan intervensi MBSR.

Hasil uji *paired t- test* diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 yaitu $< 0,005$ yang berarti hipotesis diterima, dengan kesimpulan terdapat pengaruh penerapan MBSR terhadap stress ibu yang mengasuh anak berkebutuhan khusus (ABK), seperti pada table 3 .

Tabel 3. Hasil uji hipotesis *paired t-test*

Paired t-test			
	Variabel	Sig.	Keterangan
Pre test – post test	Bebas : MBSR Terikat : Ibu yang mengasuh anak ABK	0,000	$p < 0,005 =$ Ha diterima

Berlatih mindfulness perlu dikembangkan sembilan sikap dasar yaitu, tanpa penilaian, sabar, terbuka, percaya, tidak berambisi, melepaskan, menerima, bersyukur, dan murah hati. Teknik MBSR yang dilakukan adalah latihan pernafasan, *body scanning* atau deteksi sensasi tubuh, meditasi, yoga. Terapis menekankan manfaat dari berlatih mindfulness.

Latihan *body scanning* / pemindaian tubuh , meditasi duduk dan hatha yoga bertujuan merilekskan pikiran dengan gerakan pernapasan dalam, gerakan seluruh tubuh mulai dari kepala sampai dengan tungkai. Intervensi yang memanfaatkan teknik *mindfulness* telah menunjukkan kemanjuran untuk mengobati berbagai gangguan mental dandalam mengatasi kondisi fisik atau medis, termasuk diantaranya adalah nyeri kronis, kelelahan, stres, kanker, penyakit jantung, diabetes tipe 2, psoriasis, dan insomnia (Khoury et al., 2015). Latihan pernafasan yang dilakukan dalam *mindfulness* dapat mengubah frekuensi gelombang otak menjadi lebih rendah, seperti gelombang Alpha dan Theta. Pada saat berada pada gelombang Alpha, individu akan menjadi lebih sensitif terhadap stimulus dan tubuh menjadi lebih rileks. Selain itu, kondisi Alpha akan memengaruhi sekresi hormon norepineprin, serotonin dan beta endophrine dan penurunan tekanan darah. Oleh karena itu, kelelahan dapatmenurun dan afek menjadi lebih positif, dan respon imun menjadi meningkat (Cozzolino, 2016).

MBSR dapat digunakan untuk mengelola stres. Meditasi merupakan praktik formal yang dapat menenangkan pikiran dan meningkatkan kesadaran terhadap diri sendiri, pikiran dan lingkungan (Behan, 2020). Meditasi merupakan praktik formal yang dapat menenangkan pikiran dan meningkatkan kesadaran terhadap diri sendiri, pikiran dan lingkungan (Behan, 2020). *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) adalah program klinis yang awalnya dikembangkan untuk memfasilitasi adaptasi penyakit medis yang menyediakan pelatihan sistematis dalam meditasi *mindfulness* sebagai pendekatan pengaturan diri untuk pengurangan stres dan manajemen emosi.

Penelitian ini sejalan dengan hasil riset Janssen et al (2018), Sajed et al (2018), bahwa MBSR bermanfaat untuk merilekskan pikiran, membuat nyaman perasaan, menerima keadaan saat ini, dan hal ini akan berdampak pada regulasi emosi yang baik. Implikasi bagi ibu pengasuh ABK adalah lebih bisa menerima anaknya, melakukan program terapi di rumah kepada anaknya dengan lebih baik.

SIMPULAN

Pemberian intervensi *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) berpengaruh terhadap stres ibu yang mengasuh ABK, ditandai dengan adanya penurunan skor rata-rata

perceived stress scale (PSS). Skor rata-rata PSS sebelum diberi intervensi MBSR 15,67 menurun menjadi 10,33. Maka selisih rerata antara pre test dan post test yaitu 5,34.

Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *paired t-test* diperoleh hasil nilai signifikansi yaitu 0,000, yang berarti $0,000 < 0,005$ sehingga Hipotesis diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Sri. dkk. (2017). *Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan*. Jakarta: Erlangga.
- Basha, E., & Kaya, M. (2016). Depression , Anxiety and Stress Scale (DASS): The Study of Validity and Reliability. *Department of Educational Sciences, Faculty of Education, Sakarya University, Turkey*, 4(12), 2701–2705.
- Brisbon, N. M., & Lowery, G. A. (2011). Mindfulness and levels of stress: a comparison of beginner and advanced hatha yoga practitioners. *Journal of religion and health*, 50(4), 931-941.
- Chen, Y., Yang, X., Wang, L., Zhang, X., (2013). A randomized controlled trial of the effects of brief mindfulness meditation on anxiety symptoms and systolic blood pressure in Chinese nursing students. *Nurse Educ.* 33 (2013), 1166–1172.
- Dabrowska, A., & Pisula, E. (2010). Parenting stress and coping styles in mothers and fathers of pre-school children with autism and down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*. Vol. 54(3), Maret: 266-280.
- Darmawanti, Ira. (2014). Hubungan antara kepibadian *hardiness* dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak cerebray palsy. *Jurnal Pendidikan*. 2 (3).
- Daulay, N. (2017). Gambaran Ketangguhan Ibu dalam Mengasuh Anak Autis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 49.
- Desiningrum, D. R. (2017). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*. Yogyakarta: Psikosain
- Dietrich, K., & Bidart, M. G. (2021). Hatha Yoga Improves Psychophysiological Responses of College Students in Both Indoor and Outdoor Environments. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 6(4), 1-1.
- Dobkin, P.L., Zhao, Q., (2011). Increased mindfulness — the active component of the mindfulness-based stress reduction program. *Complement. Ther Clin Pract.* 17, 22–27.
- Downey, T. N. (2016). Children with Special Needs and the Effect on the Family. *Masters Theses*. 2518.
- Fitriani, A., & Ambarini, T. K. (2013). Hubungan antara *hardiness* dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(2), 34-40.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1-11.
- Gothe, N. P., Kramer, A. F., & McAuley, E. (2014). The effects of an 8-week Hatha yoga intervention on executive function in older adults. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*, 69(9), 1109-1116.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>.
- Huang, F. J., Chien, D. K., & Chung, U. L. (2013). Effects of Hatha yoga on stress in middle-aged women. *Journal of Nursing Research*, 21(1), 59-66.
- Irwanto, Kasim, & Rahmi (2010). Analisis Situasi Penyandang Disabilitas di Indonesia. Pusat Kajian Disabilitas. Jakarta: Fakultas Ilmu Sosial & Politik.
- Janet W. Lerner; Beverley Johns. (2014). *Learning Disabilities and Related Disabilities: Strategies for Success*. United States: Cengage Learning, Inc.
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., Van Der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PloS one*, 13(1), e0191332.
- Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacourt; 1990.

- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette uK.
- Kawade, R. C. (2011). Yoga improves flexibility. *Variorum, Multi-Disciplinary e-Research Journal*, 1(3), 1-6.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330, 932.
- Kinasih, A. S. (2010). Pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan kualitas hidup. *Buletin Psikologi*, 18(1).
- Lisnayanti w, sulistiyawati, surata. (2015). *Hubungan Tingkat Harga Diri (self esteem) dengan Tingkat Ansietas Orang Tuadalam Merawat Anak Tunagrahita di SDLB C Negeri Denpasar*. Jurnal keperawatan. Retrieved November 27, 2017. From <http://www.e-jurnal.com/>.
- Maddux, R. E., Daukantaité, D., & Tellhed, U. (2018). The effects of yoga on stress and psychological health among employees: an 8-and 16-week intervention study. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(2), 121-134.
- Markil, N., Geithner, C. A., & Penhollow, T. M. (2010). Hatha Yoga: Benefits and principles for a more meaningful practice. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14(5), 19-24.
- Muktibodhananda, S. (2012). *Hatha yoga pradipika* (p. 642). Sri Satguru Publications.
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen Penelitian dan Urgensinya dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal IAIN Padang*, 93.
- Nirmala. (2013). Tingkat kebermaknaan hidup dan *optimisme* pada ibu yang mempunyai anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi*. 3 (1).
- Quach, D., Mano, K. E. J., & Alexander, K. (2016). A randomized controlled trial examining the effect of mindfulness meditation on working memory capacity in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 58(5), 489-496.
- Robbins, Stephen P dan Judge, Timothy A. (2013). *Organizational Behavior Edition 15*. New Jersey: Pearson Education.
- Sajid, M., Rana, R. A., & Tahir, S. N. (2018). Development of teacher motivation scale at secondary level. *Journal of Research & Reflections in Education (JRRE)*, 12(2).
- Saptutyningsing, E., & Setyaningrum, E. (2020). *Penelitian Kuantitatif Metode dan Alat Analisis (Cetakan Pe)*. Gosyen Publishing.
- Saryono. & Anggraeni, D. M. (2013). *Metodelogi penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam bidang kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Schell, L. K., Monsef, I., Wöckel, A., & Skoetz, N. (2019). Mindfulness-based stress reduction for women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3).
- Sengupta, P. (2012). Health impacts of yoga and pranayama: A state-of-the-art review. *International journal of preventive medicine*, 3(7), 444.
- Shahsavarani, Amir Mohammad., Abadi, Esfandiar Azad Marz., dan Kalkhoran, Maryam Hakimi. (2015). *Stress: Facts and Theories through Literature Review*. International Journal of Medical Reviews, Volume 2, Issue 2, (pp. 230-241).
- Sindhu, P. (2015). *Panduan lengkap yoga: untuk hidup sehat dan seimbang*. Mizan Qanita.
- Taylor, S.E. (2012). *Health psychology*. Singapore: Mc Graw Hill.