

Mindful Parenting pada Orangtua dengan Anak Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH): Tinjauan Sistematis

Syafira Nur Sabilla

Program Studi Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya

Abstrak. Stress pengasuhan yang tinggi sering terjadi pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus salah satunya pada anak Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH). Padahal peran orangtua dalam kehidupan anak GPPH justru lebih penting. Oleh karena itu stress pengasuhan harus segera diatasi salah satunya adalah dengan menerapkan *mindful parenting*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan paparan secara jelas berupa tinjauan sistematis mengenai *mindful parenting* sebagai faktor protektif pada stress pengasuhan orangtua dengan anak GPPH dalam rangka optimalisasi peran dan dukungan keluarga dalam pendidikan anak. Terdapat enam studi yang digunakan, dimana keenam studi tersebut merupakan jurnal terbitan 10 tahun terakhir, hasil *peer review* dengan tema yang sama, dan berbahasa Inggris atau Indonesia. *Database* yang digunakan dari *ScienceDirect*, *Springer Link*, *Frontier Psychology*, *ProQuest*, *PsycARTICLES*, dan *Google Scholar*. Hasil dari tinjauan sistematis ini menyimpulkan bahwa *mindful parenting* efektif untuk mengurangi stress pengasuhan dan meningkatkan kualitas hubungan orangtua dan anak dengan GPPH. Ini menegaskan bahwa penting bagi orangtua untuk menjaga hubungan dengan anak dan mengoptimalkan perannya dalam mendidik atau memenuhi kebutuhan anak akan pendidikan yang layak.

Kata Kunci: Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH), *mindful parenting*, tinjauan sistematis

Mindful Parenting in Parents of Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): A Systematic Review

Abstract. High parenting stress often occurs in parents of children with special needs such as Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Whereas the involvement of parents in the life of children with ADHD is much more important. Thus the stress should rightly be prevented, by applying mindful parenting. The aim of this research is to give a clear explanation in the form of systematic review about mindful parenting as a protective factor in handling parenting stress on parents of children with ADHD. It aims eventually to optimize the role of parents and family support for children's education. It surveys six studies in English and Indonesian published in the last 10 years, peer reviewed under the same theme. The databases used are from ScienceDirect, Springer Link, Frontier Psychology, ProQuest, PsycARTICLES, and Google Scholar. The research concludes that mindful parenting is effective at reducing parenting stress and improving the quality of parent-child relationships in the case of ADHD children. It also emphasizes that it is important for parents to maintain relationships with children and optimize their role in educating or fulfilling children's needs for proper education.

Keywords: Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), mindful parenting, systematic review

Korespondensi: Syafira Nur Sabilla. Email: syafira.nur.sabilla-2019@psikologi.unair.ac.id

Orangtua memiliki peran yang sangat penting dalam mendidik anak utamanya pada anak berkebutuhan khusus karena orangtua perlu untuk membantu mengajarkan anak mempelajari keterampilan-keterampilan tertentu yang nantinya diperlukan anak ketika dewasa untuk hidup mandiri (Mangunsong & Wahyuni, 2018). Hal ini didukung oleh penelitian dari Mangunsong dan Wahyuni (2018) yang memberikan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keterlibatan orangtua dengan keterampilan siswa berkebutuhan khusus, di mana semakin orangtua terlibat dalam proses pendidikan anaknya maka semakin tinggi pula keterampilan sosial yang dimiliki oleh anak ($p < .01$). Buchori (Bariroh, 2018) juga menyatakan bahwa pendidikan pada anak berkebutuhan khusus akan gagal jika tanpa didampingi orangtua. Jauhari (2018) juga menambahkan bahwa hal tersebut dapat terjadi karena orangtua merupakan orang terdekat dan yang selalu bersama anak sehingga orangtua diharapkan menjalin kerjasama yang baik dengan sekolah anak serta memberikan perhatian secara penuh pada proses pertumbuhan anak sebagai pribadi, dan bukan hanya memperhatikan pada apa yang telah dicapai oleh anak. Oleh karena itu, partisipasi orangtua dinilai sebagai salah satu faktor penting yang menentukan kualitas perkembangan kehidupan anak berkebutuhan khusus.

Adapun anak-anak berkebutuhan khusus yang membutuhkan partisipasi orangtua dalam dunia pendidikan salah satunya adalah *Attention*

Deficit Hiperactivity Disorder (ADHD) (Ogg *et al.*, 2020). Yousefia *et al.* (2011) mendefinisikan ADHD sebagai kondisi dimana individu mengalami kecacatan dalam mengendalikan perhatian atau hiperaktif dan perilaku impulsif yang ditunjukkan dalam pola yang konsisten. Biasanya, anak-anak yang lebih muda mengalami kondisi yang lebih parah. Permasalahan dalam pendidikan anak dengan ADHD dinilai lebih berat karena anak mengalami penolakan dari kelompok sosialnya sehingga akan memunculkan perilaku antisosial hingga perilaku-perilaku bermasalah lainnya selama proses sekolah. Perilaku-perilaku bermasalah ini justru memicu terjadinya stress pengasuhan pada orangtua (Yousefia *et al.*, 2011). Stress pengasuhan berkorelasi positif dengan gejala *autism spectrum disorder (ASD)* dan masalah perilaku anak (Miranda *et al.*, 2019). Stress pengasuhan adalah jenis stress berbeda dan muncul ketika persepsi orangtua tentang tuntutan pengasuhan melebihi sumber dayanya untuk menghadapinya (Theule *et al.*, 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Feizi *et al.* (2014) menyatakan bahwa tingkat stress yang paling tinggi ditemukan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang terhambat sensorik-motoriknya seperti salah satunya adalah ADHD ($p < .05$). Dikatakan pula oleh Gupta (2007) bahwa orangtua yang memiliki anak dengan ADHD mengalami stress yang paling tinggi jika dibandingkan dengan orangtua yang memiliki anak dengan penyakit klinis seperti terinfeksi HIV, asma, dll. Miranda

et al. (2015) juga menunjukkan bahwa orangtua dari anak dengan ADHD memiliki tingkat stress pengasuhan yang lebih tinggi terkait dengan keterikatan dan depresi dibandingkan orangtua dari anak yang mengalami gangguan ASD. Tingkat stress yang dialami orangtua ini juga berkaitan dengan tingkat disabilitas, usia, *gender* hingga gangguan perilaku yang dimiliki anak (Aldosari & Pufpaff, 2014).

Hadjiyiannakou, Ioannou, dan Tzoigkourou (Bariroh, 2018) menjelaskan beberapa alasan mengenai timbulnya stress yang dialami pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus diantaranya adalah: (1) Ketika orangtua mendapati anaknya memiliki disabilitas terdapat perubahan dalam identitas keluarganya dan adanya perasaan gelisah dan tidak aman secara terus menerus selama hidupnya; (2) Keberadaan anaknya yang memiliki disabilitas membuat orangtua memiliki energi dan pandangan yang negatif, dan hal ini membuat orangtua tertekan; (3) Orangtua merasa perjalanan hidupnya sangat berat namun tidak punya pilihan; dan (4) Orangtua dengan anak berkebutuhan khusus akan dikorelasikan dengan kegagalan sehingga merasa malu dan terkadang tampak sedih.

Murray *et al.* (2013) mengemukakan bahwa kemunculan stress tersebut dapat dipicu karena ketidaksiapan orangtua untuk memiliki anak dengan disabilitas sehingga kemudian menimbulkan perasaan campur aduk, antara sedih, takut, dan marah. Orangtua menggambarkan perasaan tersebut sebagai

salah satu perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan. Norizan dan Shamsuddin (2010) melalui analisis regresi hierarkis juga menunjukkan bahwa depresi ibu dan kurangnya penerimaan memiliki anak dengan sindrom down sebagai prediktor stress pengasuhan yang paling signifikan. Namun, seiring berjalannya waktu perasaan tersebut dapat berubah dari yang tadinya tidak berdaya dan merasa kewalahan menjadi lebih percaya dan bertindak atas kemampuan untuk menjadi orangtua yang dibutuhkan oleh anaknya. Perubahan sikap orangtua tersebut dipengaruhi oleh faktor kognitif orangtua sehingga faktor kognitif orangtua dinilai penting untuk mengatasi stress pengasuhan yang dihadapi (Murray *et al.* (2013). Kemampuan memberikan perhatian penuh pada proses *parenting* yang dilakukan dapat membantu orangtua dalam mengatasi stress pengasuhan (Kumalasari & Fourianalistyawati, 2020).

Salah satu aspek dalam faktor kognitif tersebut adalah *mindfulness* (Mohan & Kulkarni, 2018). Berdasarkan penelitian MacDonald dan Hastings (2010), bentuk intervensi untuk orangtua dengan anak berkebutuhan khusus (baik pada anak yang memiliki disabilitas pada intelektual, perkembangan, hingga gangguan perilaku) yaitu dengan diajarkan keterampilan *mindfulness* kepada orangtua atau menggabungkan beberapa latihan *mindfulness* dengan hal lainnya seperti terapi penerimaan atau komitmen. Hal tersebut dirasa dapat

membantu meningkatkan perilaku anak, meningkatkan kepuasan pengasuhan anak, dan mengurangi tekanan pada orangtua. Penelitian van der Oord *et al.* (2012) juga menunjukkan bukti efektivitas *mindfulness* untuk anak-anak dengan ADHD dan orangtuanya. Singh dan Hwang (2020) menegaskan program-program berbasis *mindfulness* yang komprehensif efektif untuk meningkatkan kualitas hidup orang yang hidup dengan *intellectual and developmental disability* (IDD).

Bukti lain tentang arti penting *mindfulness* dalam pengasuhan anak ditemukan dari penelitian yang dilakukan oleh Siebelink *et al.* (2018) bahwa program “*Mindful Parenting*” memberikan manfaat pada ibu yang memiliki anak dengan retardasi mental, di mana ibu menjadi lebih menerima pengalaman pengasuhan tanpa memberikan penilaian-penilaian terhadap kondisi anak ataupun lingkungan sekitar. Adanya *mindfulness* memungkinkan orangtua untuk memandang anak-anak apa adanya dan mampu bertindak dengan bijak dan responsif. Orangtua yang menggunakan *mindfulness* sebagai dasar dalam pola asuhnya disebut juga dengan *mindful parenting*. Demikian pula penelitian Behbahani *et al.* (2018) menunjukkan bahwa *mindful parenting training* dapat menurunkan stress orangtua, interaksi orangtua-anak yang negatif dan problematik pada anak-anak.

Orangtua dikatakan telah menerapkan *mindful parenting* ketika mengawasi anaknya dengan penuh perhatian, berusaha

hadir dalam kehidupannya, dan tidak menghakimi (de Bruin *et al.*, 2014). *Mindful parenting* sendiri sering dikaitkan dengan perilaku-perilaku pengasuhan yang positif, salah satunya yaitu berhubungan dengan sensitivitas ibu (Benton *et al.*, 2019). Sensitivitas yang tinggi dapat membantu orangtua untuk lebih memahami dan menerima kondisi anak sehingga mengurangi adanya reaksi emosional secara berlebihan yang dapat mempengaruhi interaksi antara orangtua dan anak serta ditemukan perilaku pengasuhan positif lainnya seperti mempertahankan konsistensi dalam mengasuh anak, dan adanya perlakuan positif dari orangtua kepada anak. Perlakuan tersebut melibatkan pemberian kehangatan dan penguatan secara positif dalam setiap interaksi orangtua dengan anak, sehingga membantu membangun hubungan yang baik antara orangtua dan anak dan memudahkan orangtua untuk memberikan pendidikan yang selayaknya. Orangtua yang menerapkan *mindful parenting* juga dikatakan memiliki kesehatan mental yang lebih baik karena hal tersebut dapat membantu meringankan munculnya gejala kecemasan, depresi, perilaku negatif, hingga gejala psikopatologis lainnya. Selain memiliki dampak positif terhadap orangtua, *mindful parenting* juga berdampak pada kualitas hidup anak secara keseluruhan (Wu *et al.*, 2019). Sebagaimana dinyatakan Zaidman-Zait dan Shilo (2018), hal ini menunjukkan

tentang pentingnya proses regulasi ibu dalam mekanisme yang menghubungkan ADHD ibu dengan pola asuh.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa *mindful parenting* merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh orangtua agar dapat mengurangi stress pengasuhan pada saat mengasuh anak utamanya anak ADHD serta membangun hubungan yang sehat antara orangtua dengan anak. Namun, ternyata masih banyak orangtua yang belum mengenal istilah ini. Untuk itu, dalam rangka mengenalkan istilah *mindful parenting* atau intervensi pengasuhan berbasis *mindfulness* perlu diadakannya edukasi oleh psikolog maupun guru kepada orangtua. Sehingga penting bagi psikolog maupun guru untuk mencari informasi sebanyak-banyaknya dan mempelajari tentang *mindful parenting*. Hal-hal yang perlu dipelajari seperti definisi *mindful parenting*, aspek-aspek *mindful parenting*, proses intervensi *mindful parenting*, bagaimana dampak dan keefektifan dari intervensi *mindful parenting*, dan lain-lain. Informasi-informasi tersebut bisa didapatkan melalui tinjauan sistematis. Menurut peneliti, penelitian untuk menggali informasi tentang *mindful parenting* tersebut dengan metode tinjauan sistematis belum pernah dilakukan sebelumnya.

Tinjauan sistematis diartikan sebagai ringkasan secara sistematis mengenai pengetahuan dengan topik tertentu dan memudahkan pembaca untuk mengikuti perkembangan pengetahuan terkini (Yuan &

Hunt, 2009). Tinjauan sistematis pada awalnya digunakan di bidang medis dan seiring berjalannya waktu dapat digunakan di berbagai bidang misalnya seperti bidang psikologi dan pendidikan. Metode tinjauan sistematis digunakan karena adanya perubahan kebijakan yang mendorong guru untuk mencari tahu informasi tentang metode mana yang bekerja paling baik dan dalam keadaan yang seperti apa, sehingga tinjauan sistematis merupakan salah satu cara untuk menyediakan informasi tersebut (Perry & Hammond, 2002). Baumers (Siddaway *et al.*, 2019) menyatakan salah satu alasan utama dilakukannya tinjauan sistematis ini adalah ingin mensintesis bukti tentang topik tertentu untuk mencapai kesimpulan dan implikasi yang kuat dan luas. Hal ini dikarenakan studi secara individual dianggap kurang memberikan kepastian, sehingga dengan menyatukan hasil dari banyak studi individual yang berbeda, mensintesis, dan mengevaluasinya akan jauh memperluas apa yang dapat dicapai oleh studi secara individual. Dengan demikian, menurut sifatnya, tinjauan sistematis memiliki kekuatan dan nilai yang tidak dapat diperoleh dari studi secara individual.

Dengan menggunakan metode tinjauan sistematis, penelitian ini bertujuan untuk memberi penjelasan mengenai *mindful parenting* sebagai faktor protektif pada stress pengasuhan orangtua dengan anak ADHD. Ini dalam rangka optimalisasi peran dan dukungan keluarga dalam pendidikan anak dan atau

remaja berkebutuhan khusus sehingga dengan digunakannya tinjauan sistematis pada penelitian ini akan memudahkan untuk membaca artikel dengan tema *mindful parenting* dari beberapa referensi artikel yang berkualitas dalam 10 tahun terakhir.

Metode

Dempster (Hanley & Cutts, 2013) mengemukakan definisi dari tinjauan sistematis sebagai tinjauan pustaka yang bersifat komprehensif dan sistematis yang berbeda dari tinjauan pustaka tradisional, dilakukan sesuai dengan protokol yang telah ditentukan sebelumnya untuk meminimalkan bias dengan tujuan mensintesis informasi yang diperoleh. Karakteristik yang dimiliki tinjauan sistematis antara lain metodis, komprehensif, transparan, dan dapat direplikasi. Tinjauan sistematis melibatkan proses pencarian secara sistematis hingga melakukan sintesis guna menemukan artikel-artikel yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian (Siddaway *et al.*, 2019). Terdapat tujuh tahapan yang dilakukan dalam tinjauan sistematis ini sesuai dengan teori dari Perry dan Hammond (2002), antara lain:

1. Memberikan informasi mengenai latar belakang perlu dilakukannya tinjauan sistematis.
2. Menyusun pertanyaan penelitian dengan jelas mengenai apa yang ingin dicari dari tinjauan sistematis ini. Semakin tepat dan spesifik pertanyaan penelitian, maka akan semakin mudah tinjauan sistematis tersebut dilakukan.

3. Strategi pencarian didasari dari pertanyaan penelitian yang telah disusun. Proses pencarian dapat dilakukan dengan memecah pertanyaan penelitian menjadi beberapa kata kunci atau mencoba memasukkan sebanyak mungkin sinonim dari kata kunci tersebut
4. Melakukan identifikasi pada artikel-artikel yang telah ditemukan. Kriteria yang digunakan untuk mengidentifikasi harus berkaitan dengan pertanyaan penelitian, seperti “apakah populasi ini yang saya cari?”, “apakah topik dalam artikel ini sesuai dengan tujuan penelitian saya?”
5. Menilai kualitas artikel dengan melihat pada desain penelitian yang digunakan. Desain penelitian yang sering ditemukan pada artikel yang digunakan untuk tinjauan sisteatis adalah *Randomized Control Trial* (RCT).
6. Melakukan ekstraksi dan sintesis data dengan pendekatan yang lebih deskriptif.
7. Menyajikan hasil tinjauan sistematik dan dilaporkan dalam bentuk dokumen.

Strategi pencarian

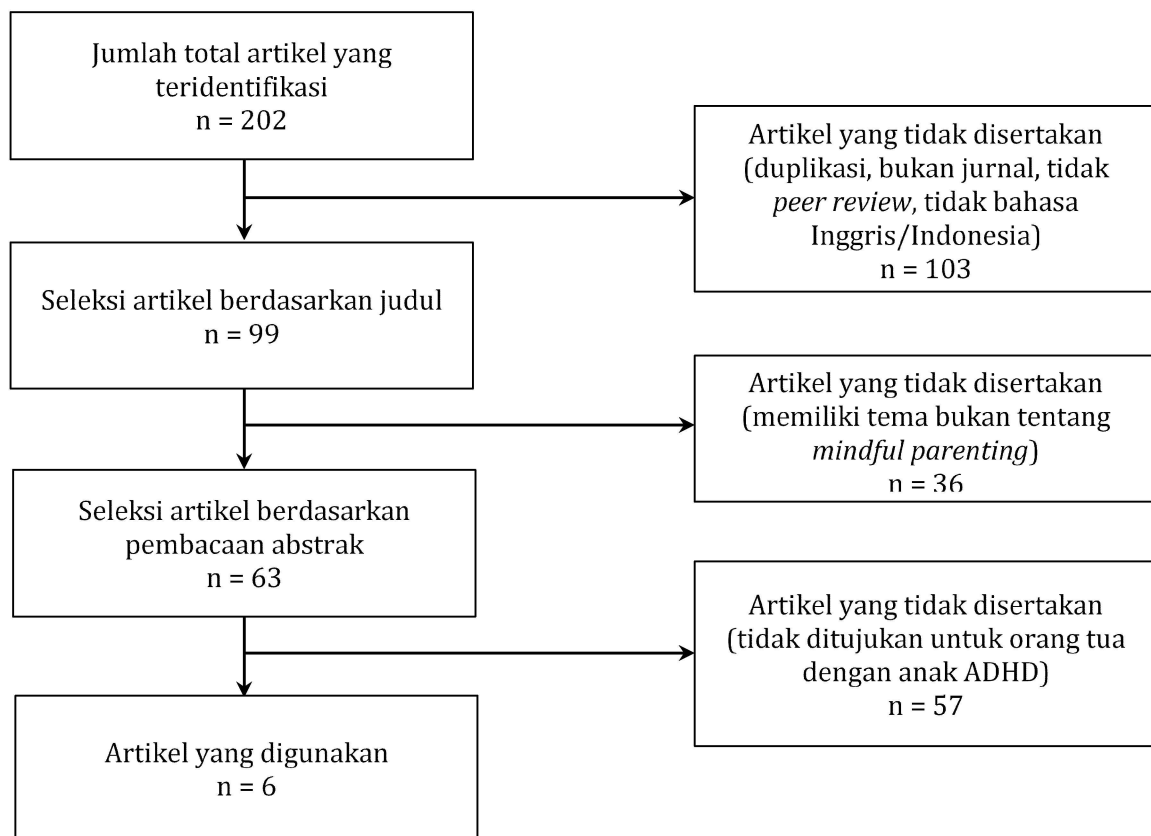
Fokus penelitian ini adalah *mindful parenting* pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus, sehingga kata kunci pencarian yang digunakan antara lain: “*mindfulness*” atau “*mindful*” dan “*parenting*” dan “anak” dan “ADHD”; “*mindfulness*” atau “*mindful*” dan “*parenting*” dan “*child*” atau “*children*” dan “ADHD”; “*mindfulness*” atau

“mindful” dan “pola asuh” dan “anak” dan “ADHD”; “mindfulness” atau “mindful” dan “pola asuh” dan “child” atau “children” dan “ADHD”. Pencarian artikel tersebut dilakukan selama bulan Februari 2020 dengan menggunakan *database* karena lebih mudah untuk diakses. *Database* yang digunakan diantaranya adalah *Science Direct, Springer Link, Frontier Psychology, ProQuest, PscyARTICLES, dan Google Scholar*. Artikel-artikel yang didapatkan pada proses pencarian

kemudian dicatat dan didapatkan sejumlah 202 artikel. Kemudian artikel-artikel tersebut diidentifikasi dan dipilih sesuai dengan kriteria yang ditentukan, seperti memiliki tema yang sama dengan penelitian ini, terbit dalam waktu 10 tahun terakhir, hasil *peer review*, dan berbahasa Inggris atau Indonesia. Proses tinjauan sistematis ini dilakukan sendiri oleh peneliti. Langkah-langkah dalam proses tinjauan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1

Langkah-langkah Proses Systematic Review



Kriteria artikel yang disertakan dan tidak disertakan

Adanya penerapan kriteria-kriteria ini yaitu untuk mempersempit hasil penemuan artikel yang paling relevan untuk mencapai tujuan dalam penelitian ini. Setelah diperoleh 202 artikel dari pencarian, artikel-artikel tersebut masuk ke tahap penyaringan selanjutnya. Tahap penyaringan pertama didasarkan dari pembacaan judul dan abstrak. Judul yang dianggap layak untuk disertakan pada tahap selanjutnya adalah yang berkaitan dengan *mindful parenting*, berbentuk jurnal baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris, dan merupakan hasil dari *peer review*.

Dari tahap tersebut didapatkan sejumlah 99 artikel yang sesuai. Selanjutnya dilakukan penyaringan dengan pembacaan abstrak dan teks lengkap, dimana yang dianggap layak adalah yang masih relevan dengan tema penelitian yang diambil yaitu sebanyak 63 artikel. Hingga pada proses terakhir diperoleh 6 artikel yang dapat digunakan untuk dijadikan bahan ulasan mengenai *mindful parenting* pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus. Adapun artikel-artikel yang tidak bisa disertakan bukan membahas tentang orangtua dengan anak ADHD. Untuk daftar kriteria-kriteria yang diterapkan pada penelitian ini dapat ditinjau pada Tabel 1.

Tabel 1

Kriteria Artikel

Kriteria	Keputusan
Artikel memiliki tema yang sesuai yaitu mengenai <i>mindful parenting</i>	Disertakan
Penerapan <i>mindful parenting</i> ditujukan kepada orangtua dengan anak ADHD	Disertakan
Artikel berbahasa Inggris atau bahasa Indonesia	Disertakan
Merupakan hasil <i>peer review</i>	Disertakan
Termasuk artikel duplikat pada saat pencarian	Tidak Disertakan
Bukan merupakan jurnal	Tidak Disertakan
Termasuk artikel <i>systematic review</i> , meta-analisis, dll	Tidak Disertakan
Artikel diterbitkan sebelum tahun 2010	Tidak Disertakan

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk memberi penjelasan mengenai *mindful parenting* sebagai faktor protektif pada stress pengasuhan orangtua dengan anak ADHD. Setelah melalui tahap ekstraksi data, didapatkan sejumlah enam artikel yang memenuhi kriteria dan dapat digunakan dalam melakukan tinjauan sistematis. Pada dasarnya, keenam artikel tersebut memberikan hasil penelitian yang

menyatakan bahwa program intervensi *mindful parenting* yang digunakan terbukti berhasil dalam mengatasi stress pengasuhan yang dialami oleh orangtua sehingga orangtua bisa lebih berfokus untuk terlibat dalam pendidikan anak yang memiliki ADHD. Ringkasan keenam artikel tersebut akan dijelaskan sebagai berikut

1. Penelitian yang dilakukan oleh Behbahani *et al.* (2018) bertujuan untuk menguji keefektifan pelatihan *mindful parenting*

dalam rangka mengurangi gejala klinis anak ADHD serta mengurangi stress pengasuhan pada orangtua. Metode penelitian ini ialah kuantitatif eksperimen. Partisipan yang digunakan ialah 60 anak dengan ADHD yang berusia 7-12 tahun bersama dengan ibunya. Partisipan dibagi menjadi dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) menggunakan *randomized control trial*. Kelompok eksperimen diberikan intervensi program *mindful parenting* yang didasarkan dari protokol *Mindfulness-Based Stress Reduction Training* (MBSR) oleh Kabat-Zinn (1992; Pakdaman, 2014) selama delapan sesi (satu sesi setiap minggu, setiap sesi selama kurang lebih 90 menit). Kedua kelompok tersebut melakukan *pretest*, *post test*, dan *follow up* setelah delapan minggu. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa pelatihan *mindful parenting* efektif untuk mengurangi stress pengasuhan, interaksi orangtua dan anak yang negatif, dan karakteristik permasalahan anak yang ditinjau baik dari hasil *post test* maupun *follow up*. Orangtua mengalami penurunan yang signifikan pada stress pengasuhan dan interaksi anak dan orangtua yang negatif setelah mengikuti pelatihan *mindful parenting*. Hal ini ditunjukkan ketika orangtua memiliki aspek *mindfulness*, cenderung memiliki resiko lebih rendah untuk mengalami psikopatologi dan hasil kesehatan yang buruk, serta interaksi keluarga yang negatif.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Miller dan Brooker (2017) memiliki beberapa tujuan yaitu untuk memberikan penjelasan berdasarkan bukti mengenai manfaat pelatihan *mindfulness* pada orangtua maupun guru dengan anak ADHD, mendorong dialog antara orangtua dan guru untuk memberikan pengalaman bersama dengan anak ADHD tersebut satu sama lain, serta untuk memberikan pengetahuan mengenai ADHD yang benar guna memberantas informasi-informasi yang salah. Metode penelitian ini ialah kuantitatif eksperimen dengan menggunakan intervensi program *mindful parenting* yang berjudul program *Mindful Living* dan didasarkan dari protokol *Mindfulness-Based Stress Reduction Training* (MBSR) oleh Kabat-Zinn (1992) selama delapan minggu dimana setiap sesi memiliki durasi tidak lebih dari dua jam. Partisipan juga diberikan lampiran audio, modul, dan lembar pengawasan setiap minggu untuk melihat progres yang dialami. Partisipan yang digunakan ialah 26 orangtua dan guru dari anak dengan ADHD. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa setelah program 8 minggu, orangtua dan guru dilaporkan mengalami penurunan stress dan kecemasan yang dirasakan serta adanya peningkatan dalam beberapa aspek *mindfulness*. Orangtua merasa lebih mudah untuk memperhatikan pengalaman dengan anak, mengatur emosi, dan menghindari

memberikan respon tanpa berfikir dampaknya.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Bögels *et al.* (2014) bertujuan untuk menilai peran aspek penerimaan dan efek dari *mindful parenting* di tempat perawatan kesehatan mental. Metode penelitian ini ialah kuantitatif eksperimen, dengan menggunakan intervensi program *mindful parenting* yang didasarkan pada *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) (Segal *et al.*, 2002) dan *Mindfulness-Based Stress Reduction Training* (MBSR) (Kabat-Zinn *et al.*, 1992) yang dilakukan selama delapan minggu dan dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap *pretest*, *post test*, dan *follow up* setelah delapan minggu. Partisipan yang digunakan ialah 22 orangtua dari anak dengan ADHD yang berusia 8-12 tahun. Hasil pada penelitian ini membuktikan keefektifan peran *mindfulness* baik pada orangtua dari anak ADHD maupun anak dengan ADHD itu sendiri. Lalu, dikatakan juga bahwa program *mindful parenting* dinilai berharga dan efektif oleh orangtua di berbagai bidang dengan melaporkan perubahan yang transformasional.
4. Penelitian yang dilakukan oleh van der Oord *et al.* (2012) bertujuan untuk menilai keefektifan program pelatihan *mindfulness*. Metode penelitian ini ialah kuantitatif eksperimen kuasi, dengan menggunakan intervensi program *mindful parenting* yang didasarkan pada *Mindfulness-Based*

Cognitive Therapy (MBCT) (Segal *et al.*, 2002) dan *Mindfulness-Based Stress Reduction Training* (MBSR) (Kabat-Zinn *et al.*, 1992). Pelatihan ini dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu tahap *pretest* yang dilakukan 1 minggu sebelum pelatihan, tahap *post test* yang langsung dilakukan setelah pelatihan selesai, dan *follow up* yang dilakukan 8 minggu setelah pelatihan partisipan yang digunakan ialah 86 orangtua dengan anak yang memiliki psikopatologi. Hasil pada penelitian ini membuktikan bahwa *mindful parenting* adalah intervensi yang dapat diterima dan layak dalam perawatan kesehatan mental. *Mindful parenting* muncul sebagai intervensi baru yang menjanjikan bagi orangtua dalam perawatan kesehatan mental, karena terbukti efektif pada berbagai variabel anak, orangtua, dan keluarga.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Ruuskanen *et al.* (2019) bertujuan untuk mengeksplor berbagai macam hambatan dan pendorong keikutsertaan orangtua dalam mengikuti pelatihan MPI (*Mindful Parenting Intervention*) dilihat dari perspektif orangtua maupun penyedia layanan kesehatan. Metode penelitian ini ialah kualitatif, dengan menggunakan wawancara semi terstruktur melalui *focus group* dan wawancara bersama orangtua, interviewer, dan ahli perawatan kesehatan. Partisipan yang digunakan ialah 30 orangtua dari anak dengan ADHD berusia 5-12 tahun. Hasil pada

penelitian ini menyatakan bahwa *mindfulness* pada program MPI terbukti mengurangi stress pengasuhan yang secara negatif mempengaruhi perilaku pengasuhan dan berkontribusi pada hasil anak yang lebih buruk dalam konteks ADHD anak hingga menciptakan siklus yang berbahaya. Program pelatihan *mindful parenting* tersebut dapat berhasil salah satunya adalah karena adanya motivasi dan kapasitas orangtua untuk berpartisipasi dalam pelatihan tersebut

6. Penelitian yang dilakukan oleh Zhang *et al.* (2017) merupakan studi awal sebelum dan sesudah intervensi dengan ditambahkan metode kualitatif untuk menguji kelayakan dan dampak dari intervensi yang berbasis *mindfulness*. Metode penelitian ini ialah *mix method*, dengan menggunakan intervensi program *mindful parenting* yang didasarkan pada *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) (Segal *et al.* 2002) dan *Mindfulness-Based Stress*

Reduction Training (MBSR) (Kabat-Zinn *et al.*, 1992) yang diadaptasi untuk anak ADHD. Untuk pengambilan data secara kuantitatif menggunakan *The Interpersonal Mindfulness in Parenting* (IM-P) oleh Duncan (2009), dan secara kualitatif dengan melakukan *focus group discussions* dan wawancara menggunakan pedoman wawancara yang telah disiapkan. Partisipan yang digunakan ialah 11 anak dengan ADHD yang berusia 8-12 tahun dengan salah satu orangtuanya. Hasil pada penelitian ini membuktikan *MYmind* (nama program yang ada di penelitian ini) layak dan diterima dengan baik di antara anak-anak dengan ADHD dan orangtua seperti yang ditunjukkan dalam hasil penelitian. Dengan adanya program *mindful parenting* dapat meningkatkan *mindfulness* pada orangtua yang berguna baik untuk orangtua dan anak dalam hal menyadari pentingnya kehadiran, pemahaman, dan dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada anak.

Adapun ringkasan tentang desain dan hasil penelitian yang dijelaskan pada enam

artikel mengenai program intervensi *mindful parenting* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2

Ringkasan Artikel Systematic Review

Penelitian	Desain	Hasil Penelitian
Behbahani <i>et al.</i> (2018)	Kuantitatif eksperimen	Pelatihan <i>mindful parenting</i> terbukti berhasil mengurangi stress pengasuhan, interaksi orangtua dan anak yang negatif, dan karakteristik permasalahan anak.
Miller & Brooker (2017)	Kuantitatif eksperimen	Program intervensi <i>mindful parenting</i> mampu menurunkan stress dan kecemasan pada orangtua dan guru serta meningkatkan beberapa aspek <i>mindfulness</i> .
van der Oord <i>et al.</i> (2012)	Kuantitatif eksperimen	<i>Mindfulness</i> memiliki peran yang penting dan berharga bukan hanya pada orangtua dari anak ADHD tetapi juga pada anak dengan ADHD itu sendiri.
Bögels <i>et al.</i> (2014)	Kuantitatif eksperimen kuasi	Intervensi berbasis <i>mindful parenting</i> terbukti efektif dalam perawatan kesehatan mental pada anak, orangtua, dan keluarga.
Ruuskanen <i>et al.</i> (2019)	Kualitatif	<i>Mindfulness</i> pada program MPI secara efektif mampu mengurangi stress pengasuhan.
Zhang <i>et al.</i> (2017)	<i>Mix method</i>	MYmind layak dan diterima dengan baik di antara anak-anak dengan ADHD dan orangtua.

Desain penelitian dan karakteristik partisipan

Terdapat beberapa macam desain penelitian yang digunakan dari enam artikel yang telah diulas tersebut. Empat diantaranya menggunakan kuantitatif eksperimen yang meliputi penggunaan *Randomized Control Trial* selama delapan minggu perlakuan. Kemudian satu artikel lainnya menggunakan desain kualitatif dan sisanya menggunakan *mix method*. Penggunaan karakteristik sampel juga hampir sama antara satu sama lain. Karakteristik yang digunakan tersebut adalah anak yang memiliki gejala ADHD yang didasarkan pada DSM V dan berusia antara 5-16 tahun. Pada saat perlakuan anak ADHD didampingi dengan orangtua baik dari ayah saja, ibu saja, atau bahkan keduanya. Adapun

karakteristik dari orangtua yaitu memiliki rentang usia antara 38-50 tahun, dengan minimal pendidikan mulai dari SMA hingga S2, dan status pernikahan tidak pernah menikah, menikah, hingga janda atau duda. Jumlah total sampel yang digunakan pada ke-6 artikel tersebut adalah 235 partisipan.

Pengukuran dan intervensi *mindful parenting*

Program intervensi *mindful parenting* yang diterapkan kepada partisipan didasarkan pada *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) oleh Segal *et al.* (2002) dan *Mindfulness-Based Stress Reduction Training* (MBSR) oleh Kabat-Zinn *et al.* (1992). Tahap-tahap yang dilakukan dalam program pelatihan *mindful parenting* di setiap artikel secara garis besar dijelaskan pada Tabel 3.

Tabel 3

Outline Program Pelatihan Mindful Parenting

Sesi	Isi
Sesi 1: Pengenalan (<i>automatic pilot vs non reactive parenting</i>)	Memperkenalkan diri, mengenal satu sama lain, makan kismis bersama anak dengan <i>mindful</i> , meditasi pernapasan, rasionalisasi, pelatihan pemindaian tubuh, psikoedukasi tentang ADHD atau <i>mindfulness</i> , membantu anak mengerjakan pekerjaan rumah,
Sesi 2: Permulaan <i>mind parenting (perception vs. interpretation)</i>	Pemindaian dan penyelidikan tubuh, mengamati anak dengan penuh perhatian, meditasi pernapasan dengan duduk, latihan bersyukur, latihan gerakan berdiri, latihan kesadaran tubuh, latihan yoga, mengulas pekerjaan rumah anak secara interaktif, mengeksplor hambatan yang dirasakan saat pelatihan.
Sesi 3: Melihat secara <i>mindful</i> pada tubuh	20 meditasi pernafasan dengan duduk, latihan menyadari sensasi bernafas dan kesadaran tubuh, <i>breathing space</i> , latihan yoga secara duduk dan berbaring, mengawasi tubuh selama mengalami stress pengasuhan, disregulasi emosi dengan anak, latihan memandang sesuatu dengan "segar".
Sesi 4: <i>Responding vs reacting to parenting stress</i>	Menambahkan meditasi ke suara dan pikiran, meditasi kesadaran bernafas dan tubuh, mendiskusikan kejadian pengasuhan yang tidak menyenangkan, mendemonstrasikan <i>fight, flight, freeze, dance</i> , melakukan <i>breathing space</i> di bawah tekanan, psikoedukasi mengenai stress dan respon otomatis, melatih kesadaran interaksi yang positif dengan anak.
Sesi 5: Memahami pola pengasuhan, merespon dengan penerimaan pada diri sendiri dan anak	Menambahkan meditasi ke dalam emosi, meditasi duduk dengan kesadaran bernafas, duduk, suara, dan pikiran, berlatih meditasi dengan berjalan, mendiskusikan interaksi yang memicu stress dengan anak, psikoedukasi dalam hal merespon situasi yang memicu stress dengan anak, menggunakan <i>breathing space</i> dalam situasi yang menekan, berlatih menerima emosi orangtua dan anak, evaluasi secara berkelompok.
Sesi 6: Menghadapi konflik dan emosi yang sulit dalam pengasuhan	40 menit meditasi duduk dengan kesadaran bernafas, tubuh, suara, dan pikiran, meditasi secara berjalan, meditasi pendengaran dengan bel, memperkenalkan kesadaran tanpa pilihan, membaca puisi " <i>Autobiography in Five Chapters</i> ", meningkatkan toleransi terhadap frustrasi, berdiskusi tentang gaya komunikasi, berdiskusi tentang situasi yang memicu stress dengan pasangan/ anak, berdiskusi tentang <i>silent retreat</i> , mengulangi keterampilan yang sudah dipelajari, latihan yoga, praktek gerakan berdiri dan terlentang, pemindaian tubuh oleh salah satu anak, meditasi pelatihan <i>mindfulness</i> yang diterapkan pada kejadian pengasuhan yang menekan.
Sesi 7: Memupuk cinta dan penerimaan dalam keterbatasan	40 menit meditasi duduk dengan kesadaran bernafas, tubuh, suara, dan pikiran, meditasi cinta kasih, meningkatkan perilaku yang positif, memperhatikan kejadian-kejadian yang membutuhkan <i>mindfulness</i> dalam kehidupan sehari-hari, yoga dan meditasi dengan anak sebagai instruktur, berlatih <i>breathing space</i> dalam situasi yang menekan dengan anak, berlatih <i>rupture and repair</i> untuk konflik orangtua dan anak.
Sesi 8: Mengulas kembali yang telah dipelajari	Pemindaian dan penyelidikan tubuh, berlatih bersyukur, meditasi tentang apa yang telah dipelajari, rencana meditasi untuk delapan minggu ke depan, membaca rekomendasi untuk meditasi <i>mindful parenting</i> setiap hari, membantu anak untuk lebih sadar dan <i>mindful</i> , meditasi bernafas dengan anak, yoga dan meditasi dengan anak sebagai instruktur, meditasi tentang tujuan dan harapan, meditasi penutup, evaluasi dan berdiskusi tentang program pelatihan.
<i>Follow up</i> (delapan minggu setelahnya): Pertemuan untuk <i>follow up</i>	Meditasi dengan duduk, berbagi pengalaman selama delapan minggu terakhir, evaluasi individu, menetapkan niat untuk delapan bulan mendatang, membuka sesi pertanyaan dan bantuan yang diperlukan.

Pada artikel-artikel yang menggunakan desain kuantitatif eksperimen, alat ukur yang digunakan untuk mengukur *mindful parenting*

pada orangtua antara lain *Five-Facet Mindfulness Questionnaire* oleh Baer *et al.* (2008), 15 butir *Mindfulness Attention and*

Awareness Scale (MAAS) oleh Brown dan Ryan (2003). Sedangkan pada artikel dengan desain kualitatif menggunakan *guideline* wawancara yang dibuat sendiri untuk penerapan *Mindful Parenting Intervention*. Terakhir, untuk artikel dengan desain *mix method* menggunakan *The Interpersonal Mindfulness in Parenting (IM-P)* oleh Duncan (2009).

Pembahasan

Secara umum, *mindfulness* didefinisikan sebagai pola pemikiran dan juga serangkaian praktik yang dilakukan. *Mindfulness* sebagai pola pikir dicirikan sebagai kondisi memberikan perhatian dengan berhati-hati, peka, dan kasih sayang, terlepas dari praktik-praktik khusus yang digunakan untuk mengembangkannya. Perhatian ini difokuskan pada “*on being*” daripada “*on doing*”, serta berfokus pada pengalaman yang terjadi saat ini, bukan pada memahami atau memecahkan masalah. Perhatian ini juga bersifat tidak menghakimi karena ia menerima pengalaman langsung sebagaimana adanya, bukan untuk mengevaluasi pengalaman-pengalaman tersebut, mengidentifikasi, atau berusaha mengubah (Dumas, 2005).

Dalam dunia psikoterapi, *mindfulness* sering dijadikan dasar psikoterapi yang digunakan secara luas untuk mengobati segala macam penyakit kejiwaan. Psikoterapi yang didasarkan pada *mindfulness* telah digunakan untuk merawat penyakit-penyakit seperti gangguan makan, gangguan kecemasan, gangguan *obsessive-compulsive*, penyalahgunaan

obat-obatan dan alkohol, dan segala gangguan yang berhubungan dengan stress atau *mood*. Salah dua terapi tersebut adalah *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* oleh Kabat-Zinn *et al.* (1992) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* oleh Segal *et al.* (2002) yang sama seperti yang digunakan pada artikel-artikel yang diulas dalam penelitian ini. MBSR pada awalnya dikembangkan untuk manajemen penyakit kronis dan biasa digunakan untuk manajemen gejala stress dan kecemasan. Sedangkan, MBCT diadaptasi oleh MBSR secara klinis dan dikembangkan untuk mengurangi kemungkinan kambuhnya depresi (Cohen & Semple, 2010).

Keng *et al.* (2011) menjelaskan beberapa manfaat dari MBSR dan MBCT, yaitu bahwa MBSR mampu mengurangi tingkat kecemasan, depresi, marah, *ruminaton*, kesulitan umum secara psikologis (seperti persepsi stress kognitif, ketidakmampuan pengorganisasian, gejala penghindaran pascatrauma, dan gejala medis). Selain itu, juga ditemukan dapat meningkatkan perasaan positif, spiritualitas, empati, rasa kohesivitas, *mindfulness*, pemaafan, kasih sayang diri, kepuasan dalam hidup, dan kualitas hidup, baik pada populasi klinis maupun non klinis. Sedangkan MBCT yang merupakan kombinasi antara pelatihan *mindfulness* dengan terapi kognitif memiliki tujuan untuk menargetkan kerentanan yang telah terlibat dalam pemeliharaan proses episode depresi. MBCT juga bertujuan untuk membantu individu

memandang pikiran sebagai kejadian mental daripada hanya kenyataan, mengenali adanya peran pikiran negatif secara otomatis ketika mempertahankan gejala depresi, dan tidak menghubungkan pikiran negatif dengan dampak negatif psikologis.

Kemudian terapi tersebut diperluas untuk menangani masalah dalam pengasuhan atau yang disebut dengan *mindful parenting*. Tujuan dari *mindful parenting* itu sendiri adalah untuk mengajarkan kepada orangtua antara lain: (1) Secara sengaja untuk hadir dengan penuh dalam kehidupan anak di sini dan sekarang tanpa menghakimi; (2) Merawat dirinya karena menyadari dirinya sebagai dasar yang penting dalam pengasuhan; (3) Menerima kekurangan yang dimiliki oleh anak; dan (4) Merespon dengan sadar dan bukan hanya reaksi otomatis terhadap perilaku anak. Studi lain juga mengatakan bahwa yang paling penting dalam menerapkan *mindful parenting* adalah kontrol dari psikopatologi dan stress pengasuhan yang terjadi dalam hubungan orangtua dan anak (Behbahani *et al.*, 2018). Pada awalnya *Mindful Parenting* digunakan untuk menangani stress pengasuhan pada anak "normal" dengan tingkah laku tertentu. Hal ini dikarenakan stress pengasuhan merupakan tipe stress yang akan meningkat ketika persepsi orangtua mengenai tuntutan pengasuhan tidak sesuai atau melebihi sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya. Padahal ketika orangtua mengalami stress pengasuhan peran akan kurang efektif dalam menerapkan intervensi

yang berguna untuk membantu permasalahan anaknya. Sebaliknya, berkurangnya stress pengasuhan justru dikaitkan dengan manajemen orangtua yang baik (Theule *et al.*, 2010). Rendahnya stress pengasuhan juga dihubungkan dengan tingginya *mindfulness* yang ada pada orangtua (Burgdorf *et al.*, 2019). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Corthrone (2018) bahwa kelompok yang diberi intervensi *mindful parenting* menunjukkan stress secara umum dan pengasuhan mengalami penurunan dan adanya peningkatan baik dalam pengasuhan yang *mindful* maupun *mindfulness* secara umum jika dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Kemudian program intervensi *mindful parenting* diperluas lagi untuk orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hal ini dikarenakan stress pengasuhan dianggap lebih tinggi terjadi pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus, salah satunya adalah anak dengan ADHD (Gupta, 2007). Berdasarkan ulasan keenam artikel di atas, terbukti bahwa *mindful parenting* berhasil mengatasi permasalahan stress pengasuhan pada orangtua, hal ini dipicu karena adanya kemauan dan kemampuan orangtua untuk ikut serta dalam pelatihan tersebut (Ruuskanen *et al.*, 2019). Ketika orangtua berhasil mengatasi stress pengasuhan yang terjadi pada dirinya dan menerapkan *mindful parenting* pada anak, orangtua akan lebih mudah untuk berfokus untuk menangani dan mendidik sesuai dengan yang dibutuhkan oleh anak. Dikatakan juga

bahwa *mindful parenting* memiliki efek paralel sehingga anak yang mendapatkan *mindful parenting* juga akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan permasalahan perilaku akan berkurang (Dehkordian *et al.*, 2017).

Berdasarkan dari *outline* intervensi yang digunakan pada artikel-artikel yang telah diulas dalam penelitian ini (dapat dilihat pada Tabel 2), dapat disimpulkan bahwa *mindful parenting* mengandung aspek-aspek seperti memberikan perhatian secara penuh kepada anak, memberikan kasih sayang secara utuh kepada anak, menerima keadaan anak apa adanya tanpa menghakimi, dan mampu mengontrol emosi dalam setiap interaksi orangtua dengan anak. Hal ini sesuai dengan teori dari Duncan *et al.* (2009) tentang aspek-aspek *mindful parenting* yang dijelaskan sebagai berikut:

1. *Listening with Full Attention*. Pada saat anak masih kecil, orangtua seringkali mengarahkan perhatiannya hanya pada saat anak menangis atau perilaku-perilaku anak yang tidak menyenangkan. Padahal yang dimaksud dengan mendengarkan dengan penuh perhatian bukan hanya itu saja. Mendengarkan dengan penuh perhatian berarti menjadi penuh perhatian dan mengembangkan representasi internal dari perspektif anak pada saat orangtua dan anak terlibat dalam interaksi secara langsung. Ketika orangtua telah menerapkan ini, orangtua jadi sensitif baik pada isi pembicaraan dengan anak maupun nada,

ekspresi wajah, bahasa tubuh yang ditunjukkan anak untuk mengetahui apa yang sebenarnya dibutuhkan anak atau memahami maksud-maksud tertentu yang tidak dapat disampaikan. Hal ini berguna ketika anak sudah memasuki remaja, dimana orangtua sudah tidak bisa lagi mengawasi sebagian besar perilaku remaja di lingkungan sehingga hanya mengandalkan cerita yang disampaikan oleh anak. Selain itu, juga berguna untuk mengurangi konflik dan ketidaksepakatan antara remaja dengan orangtua. Oleh karena itu, aspek ini sangat penting sehingga dianggap sebagai aspek sentral dalam *mindfulness*.

2. *Nonjudgmental Acceptance of Self and Child*. Terkadang orangtua telah memiliki ekspektasi tersendiri terhadap anaknya. Sehingga hal ini mempengaruhi interaksi terhadap anaknya yang secara tidak langsung akan menuntut anak tersebut agar menjadi seperti yang diinginkan oleh orangtua bahkan ketika yang diinginkan tersebut sudah tidak lagi realistis jika dilihat dari kemampuan yang dimiliki anak. Oleh karena itu penting untuk orangtua memiliki sikap menerima tanpa menghakimi. Menerima di sini bukan berarti mengabaikan segala ajaran kedisiplinan dan bimbingan ketika diperlukan, tetapi dengan sadar memberikan standar dan harapan yang jelas sesuai konteks budaya dan tingkat perkembangan anak. Menerima di sini juga berarti mengenali bahwa tantangan yang

dihadapi dan kesalahan yang dibuat adalah bagian dari hidup.

3. *Emotional Awareness of Self and Child.*

Untuk dapat melakukan mendengarkan anak dengan penuh perhatian maupun menerima anak tanpa menghakimi, orangtua perlu memiliki kapasitas untuk mengidentifikasi dengan benar perasaan yang dimiliki oleh dirinya dan anak. Ketika orangtua berhasil mengidentifikasi perasaannya dan yang dimiliki oleh anak, maka orangtua akan mampu untuk membuat keputusan secara sadar tentang cara bagaimana merespon sesuatu bukan hanya bereaksi secara otomatis. Selain itu, dengan adanya aspek ini orangtua dicerminkan memiliki kemauan dan kemampuan yang lebih besar untuk menanggung emosi yang kuat sehingga memungkinkan untuk hadir secara penuh dengan anak.

4. *Self-Regulation in the Parenting Relationship. Mindful parenting* bukan

mengajarkan tentang bagaimana perasaan-perasaan negatif seperti marah atau kebencian untuk tidak dirasakan, akan tetapi mengajarkan kemampuan untuk berpikir terlebih dahulu sebelum memberikan reaksi. Oleh karena itu, regulasi diri merupakan salah satu aspek dalam *mindful parenting*, karena secara tidak langsung *mindful parenting* mengajarkan akan hal tersebut. Orangtua yang memberikan toleransi dan dukungan terhadap perasaan anaknya serta tidak menolak ataupun memenuhi perasaan

negatif anaknya dengan perasaan negatif dirinya akan mendorong masa muda anaknya menjadi lebih kompeten secara emosional dan sosial. Selain itu, orangtua juga dapat mengajarkan anaknya kemampuan regulasi diri dengan melabeli, mengekspresikan, dan berbicara tentang apa yang sedang dirasakan.

5. *Compassion for Self and Child. Compassion*

atau kasih sayang diartikan sebagai "keinginan untuk meringankan penderitaan". Melalui kasih sayang kepada anak, orangtua akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan anak dengan tepat dan menghibur anak ketika sedang merasa kesusahan. Begitu juga dari perspektif anak, anak akan merasakan rasa kasih sayang dan dukungan positif yang besar. Orangtua yang penuh kasih sayang untuk dirinya dan anaknya dicirikan dengan jarang menggunakan cara yang keras, pandangan yang lebih memaafkan mengenai usaha pengasuhan, menghindari menyalahkan diri sendiri ketika tujuan pengasuhan tidak terpenuhi, serta mengurangi ancaman dievaluasi oleh masyarakat bagi orangtua yang merasa dihakimi tentang pola pengasuhan atau perilaku anaknya di masyarakat.

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan secara komprehensif mengenai *mindful parenting* pada orangtua yang memiliki

anak dengan ADHD melalui tinjauan sistematis. Hasil dari tinjauan sistematis didapatkan enam studi yang menyimpulkan bahwa intervensi *mindful parenting* efektif untuk mengatasi stress pengasuhan pada orangtua, utamanya pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus seperti ADHD. Stress pengasuhan, gejala kecemasan, hingga depresi yang dialami oleh orangtua menurun setelah menerapkan *mindful parenting*. Orangtua yang menerapkan *mindful parenting* juga akan mengalami manfaat lainnya seperti lebih mudah untuk terhubung dengan anaknya dan dapat mengoptimalkan perannya dalam pendidikan anak dengan membantu memenuhi kebutuhan anaknya seperti memberikan pendidikan yang layak.

Intervensi yang ditemukan pada beberapa artikel yang diulas dalam penelitian ini yaitu *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) oleh Kabat-Zinn *et al.* (1992) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) oleh Segal *et al.* (2002). Selain itu juga ditemukan lima aspek penting di dalam *mindful parenting* pada ADHD, antara lain mendengarkan anak dengan penuh perhatian, menerima kondisi anak tanpa menghakimi, kesadaran emosi yang dirasakan oleh dirinya dan anak, regulasi diri dalam hubungan pengasuhan, dan kasih sayang terhadap diri sendiri dan orangtua.

Saran

Kelemahan dalam penelitian ini ialah penggunaan *database* yang terbatas pada artikel-artikel yang bersifat *Open Access* dan tidak berbayar, seperti ScienceDirect, Springer

Link, Frontier Psychology, ProQuest, PsycARTICLES, dan Google Scholar, sehingga hanya didapatkan 202 artikel saja pada saat tahapan proses pencarian. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan *database* yang lebih beragam lagi. Disarankan juga untuk penelitian selanjutnya agar dapat lebih mengeksplor lagi variabel-variabel lain apa yang berkaitan dengan keberhasilan *mindful parenting* dalam rangka optimalisasi peran orangtua terhadap pendidikan anak yang memiliki disabilitas.

Referensi

- Aldosari, M. S., & Pufpaff, L. A. (2014). Sources of stress among parents of children with intellectual disabilities: A preliminary investigation in Saudi Arabia. *The Journal of Special Education Apprenticeship*, 3(1), 1–21. <https://scholarworks.lib.csusb.edu/josea/vol3/iss1/3>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ..., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bariroh, S. (2018). The influence of parents' involvement on children with special needs' motivation and learning achievement. *International Education Studies*, 11(4), 96–114. <https://doi.org/10.5539/ies.v11n4p96>
- Behbahani, M., Zargar, F., Assarian, F., & Akbari, H. (2018). Effects of mindful parenting training on clinical symptoms in children with attention deficit hyperactivity disorder and parenting stress: Randomized controlled trial. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 43(6), 596–604. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6230940/>

- Benton, J., Coatsworth, D., & Biringen, Z. (2019). Examining the association between emotional availability and mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 28(3), 1650–1663. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01384-x>
- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536–551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M. J. (2019). The effect of mindfulness interventions for parents on parenting stress and youth psychological outcomes: A systematic review and meta-analysis. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 10, p. 1336). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01336>
- Cohen, J. A. S., & Semple, R. J. (2010). Mindful parenting: A call for research. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 145–151. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9285-7>
- Corthorn, C. (2018). Benefits of mindfulness for parenting in mothers of preschoolers in Chile. *Frontiers in Psychology*, 9, 1443. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01443>
- de Bruin, E. I., Zijlstra, B. J. H., Geurtzen, N., van Zundert, R. M. P., van de Weijer-Bergsma, E., Hartman, E. E., Nieuwesteeg, A. M., Duncan, L. G., & Bögels, S. M. (2014). Mindful parenting assessed further: Psychometric properties of the Dutch version of the interpersonal mindfulness in parenting scale (IM-P). *Mindfulness*, 5(2), 200–212. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0168-4>
- Dehkordian, P., Hamid, N., Beshlideh, K., & Honarmand, M. (2017). The effectiveness of mindful parenting, social thinking and exercise on quality of life in ADHD children. *Int J Pediatr*, 5(2), 4295–4302. <https://doi.org/10.22038/ijp.2016.7900>
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(4), 779–791. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3404_20
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Feizi, A., Najmi, B., Salesi, A., Chorami, M., & Hoveidafar, R. (2014). Parenting stress among mothers of children with different physical, mental, and psychological problems. *Journal of Research in Medical Sciences*, 19(2), 145–152. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00464>
- Gupta, V. B. (2007). Comparison of parenting stress in different developmental disabilities. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 19(4), 417–425. <https://doi.org/10.1007/s10882-007-9060-x>
- Hanley, T., & Cutts, L. (2013). What is a systematic review? *Counselling Psychology Review*, 28(4), 3–6. https://www.researchgate.net/publication/259592128_What_is_a_systematic_review
- Jauhari, M. N. (2018). Keterlibatan orangtua dalam penanganan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 2(1), 55–64. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v2.i1.a1636>
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lenderking, W. R., & Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-

- based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 149(7), 936–943. <https://doi.org/10.1176/ajp.149.7.936>
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2020). The role of mindful parenting to the parenting. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 135–142. <https://doi.org/10.14710/jp.19.2.135-142>
- MacDonald, E. E., & Hastings, R. P. (2010). Mindful parenting and care involvement of fathers of children with intellectual disabilities. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 236–240. <https://doi.org/10.1007/s10826-008-9243-9>
- Mangunsong, F., & Wahyuni, C. (2018). Keterlibatan orang tua terhadap keterampilan sosial siswa berkebutuhan khusus di sekolah dasar inklusif. *Jurnal Psikologi*, 45, 167. <https://doi.org/10.22146/jpsi.32341>
- Miller, C. J., & Brooker, B. (2017). Mindfulness programming for parents and teachers of children with ADHD. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 28, 108–115. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.05.015>
- Miranda, A., Mira, A., Berenguer, C., Rosello, B., & Baixauli, I. (2019). Parenting stress in mothers of children with autism without intellectual disability. Mediation of behavioral problems and coping strategies. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00464>
- Miranda, A., Tárraga, R., Fernández, M. I., Colomer, C., & Pastor, G. (2015). Parenting stress in families of children with autism spectrum disorder and ADHD. *Exceptional Children*, 82(1), 81–95. <https://doi.org/10.1177/0014402915585479>
- Mohan, R., & Kulkarni, M. (2018). Resilience in parents of children with intellectual disabilities. *Psychology and Developing Societies*, 30(1), 19–43. <https://doi.org/10.1177/0971333617747321>
- Murray, M., Handyside, L. M., Straka, L. A., & Arton-Titus, T. V. (2013). Parent Empowerment: Connecting with Preservice Special Education Teachers. *School Community Journal*, 23, 145–168.
- Norizan, A., & Shamsuddin, K. (2010). Predictors of parenting stress among Malaysian mothers of children with Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(11), 992–1003. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01324.x>
- Ogg, J. A., Rogers, M. A., & Volpe, R. J. (2020). Child ADHD symptoms and parent involvement in education. *Journal of Child and Family Studies*, 29(12), 3586–3595. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01834-x>
- Pakdaman, S. N. (2014). Susan Bögels and Kathleen Restifo: Mindful parenting: A guide for mental health practitioners. *Mindfulness*, 5(4), 467–70. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0256-0>
- Perry, A., & Hammond, N. (2002). Systematic reviews: The experiences of a PhD student. *Psychology Learning & Teaching*, 2(1), 32–35. <https://doi.org/10.2304/plat.2002.2.1.32>
- Ruuskanen, E., Leitch, S., Sciberras, E., & Evans, S. (2019). “Eat, pray, love. Ritalin”: A qualitative investigation into the perceived barriers and enablers to parents of children with ADHD undertaking a mindful parenting intervention. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 37, 39–46. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.08.005>
- Segal, Z. V., Williams, M. J., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Press.

- Siddaway, A., Wood, A., & Hedges, L. (2019). How to do a systematic review: A best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, meta-analyses, and meta-syntheses. *Annual Review of Psychology, 70*(1), 747–760. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>
- Siebelink, N. M., Bögels, S. M., Boerboom, L. M., de Waal, N., Buitelaar, J. K., Speckens, A. E., & Greven, C. U. (2018). Mindfulness for Children with ADHD and Mindful Parenting (MindChamp): Protocol of a randomised controlled trial comparing a family mindfulness-based intervention as an add-on to care-as-usual with care-as-usual only. *BMC Psychiatry, 18*(1), 237. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1811-y>
- Singh, N. N., & Hwang, Y. S. (2020). Mindfulness-based programs and practices for people with intellectual and developmental disability. *Current Opinion in Psychiatry, 33*(2), 86–91. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000570>
- Theule, J., Wiener, J., Tannock, R., & Jenkins, J. M. (2010). Parenting stress in families of children with ADHD: A meta-analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 21*(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/1063426610387433>
- van der Oord, S., Bögels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of Child and Family Studies, 21*(1), 139–147. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0>
- Wu, L., Buchanan, H., Zhao, Y., Wang, P., Zhan, Z., Zhao, B., & Fan, B. (2019). Translation and validation of a Chinese version of the Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ). *Frontiers in Psychology, 10*, 1847. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01847>
- Yousefia, S., Far, A. S., & Abdollahian, E. (2011). Parenting stress and parenting styles in mothers of ADHD with mothers of normal children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30*, 1666–1671. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.323>
- Yuan, Y., & Hunt, R. (2009). Systematic reviews: The good, the bad, and the ugly. *The American Journal of Gastroenterology, 104*(5), 1086–1092. <https://doi.org/10.1038/ajg.2009.118>
- Zaidman-Zait, A., & Shilo, I. (2018). Parental ADHD symptoms and inhibitory control in relation to parenting among mothers of children with and without ADHD. *Journal of Attention Disorders, 25*(3), 389–402. <https://doi.org/10.1177/1087054718808063>
- Zhang, D., Chan, S. K. C., Lo, H. H. M., Chan, C. Y. H., Chan, J. C. Y., Ting, K. T., Gao, T. T., Lai, K. Y. C., Bögels, S. M., & Wong, S. Y. S. (2017). Mindfulness-based intervention for Chinese children with ADHD and their parents: A pilot mixed-method study. *Mindfulness, 8*(4), 859–872. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0660-3>



Received 16 September 2020

Revised 2 December 2020

Accepted 13 January 2021

