

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFUL PARENTING* DENGAN KECEMASAN
MASA DEPAN ANAK PADA ORANG TUA ANAK BERKEBUTUHAN
KHUSUS DI SLB YPLB DANYANG KECAMATAN PURWODADI
KABUPATEN GROBOGAN**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

Arifa Farras Fadhila

(30701800016)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFUL PARENTING* DENGAN KECEMASAN
MASA DEPAN ANAK PADA ORANG TUA ANAK BERKEBUTUHAN
KHUSUS DI SLB YPLB DANYANG KECAMATAN PURWODADI
KABUPATEN GROBOGAN**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Arifa Farras Fadhila
(30701800016)**

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Agustin Handayani, S.Psi., M.Si

09 Agustus 2023

Semarang, 09 Agustus 2023

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFUL PARENTING* DENGAN KECEMASAN
MASA DEPAN ANAK PADA ORANG TUA ANAK BERKEBUTUHAN
KHUSUS DI SLB YPLB DANYANG KECAMATAN PURWODADI
KABUPATEN GROBOGAN**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Arifa Farras Fadhila
(30701800016)**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 16 Agustus 2023

Dewan Penguji

1. Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi, Psikolog
2. Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog
3. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 16 Agustus 2023

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung


Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Arifa Farras Fadhila dengan sebenarnya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia bertanggung jawab dengan derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 09 Agustus 2023

Yang menyatakan,

Arifa Farras Fadhila
Arifa Farras Fadhila
30701800016

MOTTO

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun."

(Qs. Al-Baqarah: 155-156)

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu, Allah Maha Mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”

(Qs. Al-Baqarah: 216)

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Qs. Al-Baqarah: 286)

“Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.”

(Q.S Az-Zumar: 10)

“Being entirely honest with oneself is a good exercise.”

(Sigmund Freud)

“You are not what happened to you, you are what you chose to become after what happened to you.”

(Selena Gomez)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim... Dengan izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Kupersembahkan karyaku ini kepada Ibu dan Ayahku, Catur Bakti Winarni dan Ridho Nugroho, kemudian adik - adikku, Alfiya Rafida Nahada Tsabita dan Muhammad Bagus Farisa yang selalu memberikan do'a, kekuatan, dukungan, kasih sayang, dan motivasi yang tak terhingga. Kalian semua adalah sumber kekuatan serta alasanku dapat bertahan dan berada pada fase ini, untuk meraih cita-citaku kedepannya dengan ini ku persembahkan karya ilmiah sederhana ini untuk kalian.

Kepada dosen pembimbingku, Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si dan Ibu Diany Ufieta Syafitri, S.Psi., M.Psi, Psikolog yang selalu sabar, ikhlas, dan tulus membimbing, memberikan masukan, pengetahuan, saran, serta dukungan dalam menyelesaikan karya yang sangat sederhana ini. Serta kepada dosen wali saya Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si yang membimbing saya, serta memberikan motivasi, semangat dan dukungan kepada saya dalam menyelesaikan perkuliahan. Serta semua pihak yang memberikan kekuatan, motivasi dan membantu untuk kelancaran penelitian ini.

Kepada Almamaterku tercinta Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA), terkhusus Fakultas Psikologi yang sudah menjadi bagian dari lembaran kisah perjalanan hidupku, yang banyak memberikan pelajaran yang berkesan dan banyak kenangan selama menimba ilmu dan pengalaman disini.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Bismillahirrahmanirrahim... Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat, hidayah dan inayah-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga penyusunan skripsi karya yang sederhana ini dapat terselesaikan sesuai harapan. Skripsi ini merupakan tugas akhir yang harus ditempuh sebagai syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan nabi agung kita Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua selalu diberikan syafa'at oleh baginda Rasul.

Penulis menyadari dalam proses penyusunan skripsi ini banyak mengalami kendala dan rintangan yang datang namun berkat dukungan, bantuan, dan dorongan dari semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga peneliti mampu melewati rintangan dengan baik. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati dan penuh rasa hormat, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan dan Dosen Wali saya di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang beliau sampaikan ketika sedang mengajar dikelas kepada penulis selama penulis mengenyam Pendidikan S-1.
2. Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si selaku Dosen pembimbing skripsi saya yang selalu sabar, ikhlas, dan sangat tulus membimbing saya, kemudian senantiasa untuk meluangkan waktu, memberikan masukan, saran, serta dukungan agar penelitian ini terselesaikan dengan baik dan mendapatkan hasil yang diinginkan.
3. Ibu Diany Ufieta Syafitri, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Dosen pembimbing skripsi saya yang selalu sabar memberikan masukan kata demi kata serta nasehat dan motivasi serta menjadi pembimbing yang hebat sehingga proses pengerjaan skripsi karya sederhana saya ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Seluruh Bapak Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang selaku tenaga pengajar yang telah memberikan dukungan, berbagai ilmu dan pengalaman kepada penulis yang sangat bermanfaat sehingga penulis mendapatkan pengetahuan yang sangat bermanfaat.

5. Seluruh Bapak Ibu Staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah banyak membantu dalam proses administrasi hingga skripsi ini terselesaikan.
6. Bapak Moh. Rudy Arifianto, S.Sos selaku Kepala Sekolah SLB A dan B Yayasan Pendidikan Luar Biasa (YPLB) Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan yang telah memberikan izin dan bantuan selama penelitian berlangsung kepada penulis untuk melakukan penelitian di lingkungan sekolah kepada orang tua anak berkebutuhan khusus (ABK) yang bersekolah di sekolah ini.
7. Ibu Insyavia Rahayu Setyowati, S.S., M.Pd selaku Kepala Sekolah SLB C Yayasan Pendidikan Luar Biasa (YPLB) Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan yang telah memberikan izin dan bantuan selama penelitian berlangsung kepada penulis untuk melakukan penelitian di lingkungan sekolah kepada orang tua anak berkebutuhan khusus (ABK) yang bersekolah di sekolah ini.
8. Seluruh Bapak Ibu Guru SLB A, B, dan C Yayasan Pendidikan Luar Biasa (YPLB) Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan yang telah membantu penulis mengkoordinasi para orang tua, pengumpulan data, dan membantu proses jalannya penelitian agar penelitian terlaksa dengan baik.
9. Seluruh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK) yang bersekolah di SLB A, B, dan C Yayasan Pendidikan Luar Biasa (YPLB) Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan sebagai subjek penelitian, saya berterimakasih karena telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis menyelesaikan skripsi penelitian sederhana ini.
10. Ayah dan Ibuku tercinta, Ridho Nugroho dan Catur Bakti Winarni, serta kedua adikku tercinta, Alfiya Rafida Nahda Tsabita, dan Muhammad Bagus Farisa yang senantiasa memberikan do'a dan semangat untuk saya agar segera dapat mewujudkan mimpi dan cita-cita saya.
11. Teman - temanku semua, psikologi angkatan 2018, terutama Namira Khamia Mu'tamiroh, Alma Nabella Shoolicha Khoirunissa, Fadhilah Intan Zalzabila Putri, Salsa Elvira Putri Wahana, dan Fitri Handayani. Terimakasih sudah memberikan kritik dan saran yang membangun serta memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.

12. Teman – teman diskusiku, Nita Sevriliana dan Vica Rizky Febriyanti. Terimakasih sudah mau mendengarkan keluh kesah penulis serta memberikan semangat dan mau membagikan ilmu serta pengalamannya.
13. Teman – Teman SMAku, Arifah Endah Sari, Eka Febriyani, Shafira Azzahra Irmaningtias, Tiara Sekar, dan Dwi Yulia Sari. Terimakasih atas do'a dan dukungannya selama ini.
14. Berbagai pihak yang turut membantu dengan memberikan do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
15. Terakhir, untuk diriku sendiri yang telah bertahan dan berjuang hingga sejauh ini dalam menyelesaikan seluruh tugas dan kegiatan selama perkuliahan dan juga telah menyelesaikan penelitian ini.

Skripsi ini telah dikerjakan penulis dengan sungguh-sungguh, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat mempunyai manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi atau bidang lainnya, terkhusus pada bidang psikologi klinis.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 09 Agustus 2023

Arifa Farras Fadhila

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II LANDASAN TEORI.....	15
A. Kecemasan Masa Depan Anak.....	15
1. Definisi Kecemasan Masa Depan Anak.....	15
2. Faktor Kecemasan Masa Depan.....	18
3. Aspek – Aspek Kecemasan Masa Depan.....	22
4. Gejala Kecemasan.....	26
5. Tingkat Kecemasan.....	29
B. <i>Mindful Parenting</i>	32
1. Definisi <i>Mindful Parenting</i>	32

2.	Aspek – Aspek <i>Mindful Parenting</i>	34
C.	Hubungan Antara <i>Mindful Parenting</i> Dengan Kecemasan Masa Depan Anak.....	39
D.	Hipotesis.....	41
BAB III	METODE PENELITIAN.....	42
A.	Identifikasi Variabel.....	42
B.	Definisi Operasional Variabel.....	42
1.	Kecemasan Masa Depan Anak	42
2.	<i>Mindful Parenting</i>	43
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	43
1.	Populasi.....	43
2.	Sampel.....	44
3.	Teknik Pengambilan Sampel	45
D.	Metode Pengumpulan Data.....	45
1.	Skala Kecemasan Masa Depan Anak.....	46
2.	Skala <i>Mindful Parenting</i>	47
E.	Uji Validitas, Uji Daya Beda Aitem, Uji Reliabilitas	47
1.	Uji Validitas	47
2.	Uji Daya Beda Aitem.....	48
3.	Uji Reliabilitas	49
F.	Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A.	Orientasi Kacah dan Pelaksanaan	51
1.	Orientasi Kacah Penelitian.....	51
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	53
a.	Persiapan Perijinan	53
b.	Pelaksanaan Uji Coba Skala Psikologi	54
c.	Penyusunan Alat Ukur	54
d.	Uji Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas Alat Ukur... ..	57
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	60

1. Penomoran Ulang Aitem Skala Penelitian.....	60
2. Pelaksanaan Penelitian.....	61
C. Analisis Data dan Hasil Peneltian.....	62
1. Uji Asumsi.....	62
2. Uji Hipotesis.....	65
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	65
1. Deskripsi Data <i>Mindful Parenting</i>	66
2. Deskripsi Data Kecemasan Masa Depan Anak.....	67
E. Pembahasan.....	69
F. Kelemahan.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
A. Kesimpulan Penelitian.....	73
B. Saran pada Penelitian.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	81



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rincian Data Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan Pada Tahun Ajaran Pendidikan 2022/2023.....	44
Tabel 2.	Blue Print Skala Kecemasan Masa Depan Anak	46
Tabel 3.	Blue Print Skala Mindful Parenting	47
Tabel 4.	Distribusi Sebaran Aitem Skala Kecemasan Masa Depan Anak (Y)	55
Tabel 5.	Distribusi Sebaran Aitem Skala Mindful Parenting (X)	56
Tabel 6.	Sebaran Nomor Aitem Uji Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kecemasan Masa Depan Anak.....	58
Tabel 7.	Sebaran Nomor Aitem Uji Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Mindful Parenting.....	59
Tabel 8.	Susunan Nomor Aitem Baru pada Skala Kecemasan Masa Depan Anak.....	60
Tabel 9.	Susunan Nomor Aitem Baru pada Skala Mindful Parenting	61
Tabel 10.	Hasil Uji Normalitas.....	64
Tabel 11.	Hasil Uji Linieritas	65
Tabel 12.	Norma Kategori Skor	66
Tabel 13.	Deskripsi Skor Skala Mindful Parenting.....	67
Tabel 14.	Norma Kategori Skor Skala Mindful Parenting.....	67
Tabel 15.	Deskripsi Skor Skala Kecemasan Masa Depan Anak.....	68
Tabel 16.	Norma Kategori Skor Skala Kecemasan Masa Depan Anak	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategori Skala Mindful Parenting.....	67
Gambar 2. Kategori Skala Kecemasan Masa Depan Anak.....	68



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Skala Uji Coba.....	82
Lampiran B	Tabulasi Data.....	91
Lampiran C	Uji Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas	101
Lampiran D	Penelitian	108
Lampiran E	Skala Penelitian	117
Lampiran F	Analisis Data	130



**HUBUNGAN ANTARA *MINDFUL PARENTING* DENGAN KECEMASAN
MASA DEPAN ANAK PADA ORANG TUA ANAK BERKEBUTUHAN
KHUSUS DI SLB YPLB DANYANG KECAMATAN PURWODADI
KABUPATEN GROBOGAN**

Arifa Farras Fadhila, Agustin Handayani
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: arifafarrasfadhila@std.unissula.ac.id agustin@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada *mindful parenting* dan kecemasan masa depan anak pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel yaitu orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang bersekolah di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan dan mengambil sampel sebesar 188 orang tua. Pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *total sampling* atau sampling jenuh.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala *mindful parenting* yang terdiri dari 28 aitem dengan reliabilitas 0,891 dengan daya beda tinggi (DBT) yaitu antara 0,636 hingga 0,269 dan skala kecemasan masa depan anak yang terdiri dari 23 aitem dengan reliabilitas 0,875 dengan daya beda tinggi (DBT) yaitu antara 0,603 hingga 0,273. Teknik analisis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai dengan skor $r_{xy} = -0,208$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,025 ($P < 0,05$) dan nilai *F* linier = 5,561 dengan memiliki nilai signifikansi sebesar = 0,02 yang tandanya lebih kecil atau kurang dari 0,05 ($P < 0,05$).

Hal ini dapat mengungkapkan bahwa adanya hubungan yang negatif yang signifikan antara variabel *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak. Kontribusi *mindful parenting* ini berpengaruh sebesar *Rsquare* 0,43 atau 43% terhadap kecemasan masa depan anak sedangkan sisanya yakni 57% dipengaruhi banyak faktor lainnya seperti dukungan sosial, keyakinan diri, pikiran yang tidak rasional, pengalaman negatif masa lalu, *modelling*, faktor lingkungan, faktor emosi yang tertekan, faktor kondisi fisik, faktor individu dan lainnya.

Kata Kunci: *mindful parenting*, kecemasan masa depan anak, orang tua ABK, SLB.

**RELATIONSHIP BETWEEN MINDFUL PARENTING WITH CHILD'S
FUTURE ANXIETY OF PARENTS WHO HAVE CHILDREN WITH
SPECIAL NEEDS IN THE SLB YPLB DANYANG SUBDISTRICT
PURWODADI DISTRICT OF GROBOGAN**

Arifa Farras Fadhila and Agustin Handayani
Faculty of Psychology Sultan Agung University Semarang
Email: arifafarrasfadhila@std.unissula.ac.id agustin@unissula.ac.id

ABSTRACT

This study focus on mindful parenting and child's future anxiety in parents who have children with special needs. This research aimed to examine the relationship between mindful parenting with child's future anxiety of parents who have children with special needs in the SLB YPLB Danyang Subdistrict Purwodadi District of Grobogan. This study used a quantitative approach with a sample in this study was parents who have children with special needs at SLB YPLB's School Danyang and this study took 188 parents as the research sample. The method of sampling technique is total sampling or saturated sampling.

The measuring instrument in this study consisted of two scales, the mindful parenting scale consisted 28 aitem with a reliability 0.891 also high differential power (DBT) that is between 0.636 to 0.269 and a child's future anxiety scale consisted of 23 aitem with reliability 0.875 also high diferential power (DBT) which is between 0,603 to 0.273. The data analysis technique used simple linear regression. The result of the hypothesis test showed that the value of r_{xy} score = - 0, 208 with a level significance of 0,025 ($P < 0,05$) and Flinier value = 5,561 with a value of signification = 0,02 it means the number less than 0,05 ($P < 0,05$).

The meaning of that there was a negative significant relationship between mindful parenting and child's future anxiety. This mindful parenting contribution only had an impact of Rsquare is 0,43 or 43% on the child's future anxiety while the remaining 57% could be due to the other factors like social support, self-confidence, irrational thoughts, past negative experiences, modeling, environmental factors, suppressed emotional factors, physical condition factors, individual factors and others.

Keywords: *mindful parenting, child's future anxiety, parents of children with special needs, special needs school.*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Orang tua atau pengasuh bagi seorang anak ialah suatu bagian dari keluarga yang terdiri dari ayah dan ibu, yang terbentuk dari ikatan pernikahan sah dan membina suatu keluarga yang bersedia untuk bertanggung jawab akan buah hati yang dilahirkannya. Orang tua mempunyai tugas tanggung jawab untuk mengarahkan, mendidik, dan mengasuh anak – anaknya guna menggapai tingkat tertentu agar siap dalam kehidupan bermasyarakat (Hartog, 1967). Namun, pada beberapa orang tua dengan anak yang mempunyai kemampuan luar biasa ataupun terhambat perkembangan fisik maupun mentalnya, anak yang berkebutuhan khusus ini tidak sama dengan anak normal pada umumnya, sehingga pada saat melakukan tanggung jawab sebagai orang tua, orang tua dituntut untuk memperlakukan *parenting* secara khusus untuk anak dengan kebutuhan khusus, contohnya memasukan anaknya ke SLB (Sekolah Luar Biasa), menuntun untuk berjalan sendiri, menyuapi makanan padahal umur anak yang berkebutuhan khusus ini jika dibandingkan dengan anak normal lainnya dirinya sudah bisa makan sendiri, kemudian memandikan anak berkebutuhan khusus tersebut, dan lain sebagainya.

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang membutuhkan tahap pendidikan yang berbeda dari kebanyakan rata – rata anak normal pada umumnya untuk mendapatkan program, fasilitas, pelayanan, dan materi secara khusus (Handayani & Vania, 2021). Oleh karena itu orang tua anak berkebutuhan khusus dituntut untuk memberikan pengarahan, pendidikan, dan pengasuhan yang berbeda sebab anak dengan kebutuhan khusus berbeda dengan anak normal pada umumnya. Dalam proses mendidik anak berkebutuhan khusus, tidak jarang terdapat orang tua yang merasa cemas dan mendapat kesulitan saat melakukan pengasuhan sehingga menimbulkan kekhawatiran serta ketakutan dalam memandang kehidupan anak (Solihati, 2021).

Menurut *Worldbank* (2022) terdapat 1 miliar manusia atau sekitar 15% dari populasi manusia didunia mengidap disabilitas. Kemudian disusul dengan jumlah data anak berkebutuhan khusus di Indonesia dapat diperkirakan hingga ke angka 1,5 juta jiwa, lalu terdapat data pada usia anak sekolah yaitu 5 – 14 tahun, terdapat 42,8 juta jiwa, sedangkan apabila berdasarkan perkiraan ini, terdapat sekitar 4,2 juta anak Indonesia berkebutuhan khusus (DetikHealth, 2013). Menurut Haryono et al., (2015) terdapat hasil survei Badan Koordinasi (Bakor) Pendidikan Luar Biasa Jawa Tengah yang bekerja sama dengan Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Tengah di mana terdapat 33.472 anak berkebutuhan khusus, yang mana sekitar 26.568 (79,37%) belum mendapat pendidikan sekolah dan 6.904 (20,62%) yang telah mengenyam pendidikan. Badan Pusat Statistik Jawa Tengah menyebutkan bahwa wilayah Kabupaten Grobogan pada tahun 2016 terdapat 117 anak mengidap cacat tubuh, 18 anak cacat netra, 12 anak cacat rungu wicara, 23 anak cacat retardasi mental, dan 149 anak cacat ganda, lalu terdapat jumlah akumulasi dari tahun 2008 sampai 2016 terdapat 875 anak cacat tubuh, 193 anak cacat netra, 219 anak tuna rungu wicara, 229 anak cacat retardasi mental, dan 724 anak cacat ganda.

Terdapat macam – macam jenis anak berkebutuhan khusus berdasar kanjenis kelainan yang dimiliki diantaranya yakni, *tunanetra* (anak dengan gangguan penglihatan), *tunarungu* (anak dengan gangguan pendengaran), *tunadaksa* (terdapat kelainan anggota tubuh), *tunalaras* (anak dengan gangguan emosi), berbakat (memiliki kecerdasan atau kemampuan luar biasa), *tunagrahita* atau retardasi mental (mengalami hambatan dan keterbelakangan mental), *slow learner* (lambat belajar), anak dengan kesulitan belajar spesifik, anak dengan gangguan komunikasi, ADHD/GPPH (gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas), dan *autism* (gangguan perkembangan kompleks) (Chamidah, 2013).

Sekolah Luar Biasa (SLB) dibuat untuk anak yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional,

mental sosial, tetapi memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa (Suparno, 2007). Menurut Mangunsong (1998) Sekolah Luar Biasa (SLB) adalah bagian terpadu dari sistem pendidikan nasional yang secara khusus diselenggarakan bagi peserta didik yang menyandang kelainan fisik dan/atau kelainan perilaku. Adapun menurut Pratiwi dan Murtiningsih (2013) terdapat macam – macam Sekolah Luar Biasa (SLB) berdasarkan kebutuhan anak yakni golongan A (tunanetra), golongan B (Tunarungu), golongan C (Tunagrahita atau keadaan retardasi mental), golongan D (tunadaksa), golongan E (tunalaras), golongan F (tunawicara), golongan G (tunaganda), golongan H (HIV/AIDS), golongan I (gifted), golongan J (talented), golongan K (kesulitan belajar), golongan L (lambat belajar), golongan M (autis), golongan N (korban penyalahgunaan narkoba), dan golongan O (indigo).

Menurut Khairun Nisa et al., (2018) terdapat perbedaan ciri yang dimiliki oleh anak berkebutuhan khusus, sesuai dengan jenis kebutuhan yang dialami, berbagai bentuk upaya dan layanan yang diberikan akan menunjang kebutuhan anak berkebutuhan khusus menjadi lebih baik serta berdaya. Demikian pula seperti kebanyakan keadaan psikis anak berkebutuhan khusus yang mendapatkan perlakuan tidak baik di lingkungannya, sehingga membuat mereka kurang percaya diri dan menutup diri dengan lingkungannya yang menyebabkan kecemasan pada orang tua terjadi (Setyawan, 2014).

Setiap orang tua menginginkan anak dengan tumbuh kembang fisik maupun mental yang baik, mereka dituntut untuk memberikan pengasuhan dan pendidikan kepada anaknya, apalagi untuk orang tua dengan anak berkebutuhan khusus, karena mereka tidak sama dengan anak normal lainnya, yang tentu akan menjadi lebih sulit dalam memberikan pengasuhan. Orang tua anak berkebutuhan khusus mempunyai resiko merasakan kecemasan yang lebih tinggi karena memiliki banyak permasalahan akibat keterbatasan sang anak, terdapat juga beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan masa depan pada orang tua, kecemasan masa depan yang terjadi pada orang tua bisa disebabkan oleh beberapa

faktor seperti usia, jenis kelamin, status pekerjaan, buah hati, tingkat pendidikan, status pada pernikahan, dan dukungan sosial (Patton et al., 2018).

Memiliki anak berkebutuhan khusus akan mempengaruhi emosi semua anggota keluarga terutama pada orang tua (Hidayati, 2011). Sebagian orang tua merasa khawatir jika masa depan anak tidak sesuai dengan ekspektasi mereka sehingga dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus akan mengalami kecemasan yang dapat mempengaruhi mental yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari – hari (Jeniu et al., 2017). Kecemasan ialah emosi yang tidak menyenangkan terhadap kejadian buruk di masa lalu disertai dengan perubahan pada pemikiran yang memberikan sinyal negatif di masa depan sehingga akan direspon sebagai tekanan, kegelisahan, dan disertai ketakutan (Spielberger, 2004). Menurut Kaplan (dalam Ariesta, 2016) kecemasan diartikan dengan respon kondisi yang dapat membahayakan perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum terjadi, selain itu kecemasan dapat bermanfaat membantu untuk lebih waspada saat mengambil sebuah keputusan yang bertujuan mengurangi dampak yang ditimbulkan dalam tingkatan kecemasan tertentu, namun seperti tingkat kecemasan yang sangat tinggi, maka dapat mendorong individu melakukan kegiatan yang tidak semestinya dilakukan dan akan sangat mengganggu pada kehidupan sehari – hari.

Tanda kecemasan muncul dapat berupa perasaan yang tidak nyaman, tidak pasti, terdapat perasaan khawatir, dan merasa ketakutan akibat timbulnya suatu ancaman yang terjadi dalam diri atau memiliki perasaan yang dimana ancaman tersebut tidak diketahui secara pasti sumber ancaman kecemasan tersebut (Santoso & Jannah, 2021). Perasaan yang tidak pasti seperti halnya dengan keadaan pada masa depan akan membuat orang tua mengalami kekhawatiran pada anak, masa depan sendiri yaitu cita – cita maupun angan - angan yang ingin dicapai, entah itu pendidikan, pekerjaan, ataupun perkawinan (Umayah, 2008).

Kecemasan masa depan adalah kondisi kekhawatiran, ketakutan, ketidakpastian, serta kegelisahan terhadap perubahan yang tidak diinginkan pada

masa depan dalam diri individu yang mengasumsikan apabila kecemasan sudah timbul maka akan mempengaruhi keadaan kognitif, sikap, serta perilaku (Zaleski, 1996). Hal tersebut mengarah pada dua tindakan yakni yang pertama, akan secara langsung mengurangi kecemasan tersebut atau yang kedua, akan mengintervensi suatu kondisi lingkungan dan berusaha mengubahnya sesuai dengan keinginan (Zaleski, 1996).

Anak yang lahir dengan keadaan berbeda pastinya menyebabkan orang tua terkadang tidak siap menerima kenyataan, terlebih lagi kondisi masa depan anak berkebutuhan khusus yang belum tercapai tahap perkembangannya semasa kanak – kanak. Terkait dengan orientasi masa depan pada anak, anak dituntut untuk mempersiapkan dan mematangkan kemampuan – kemampuan sesuai dengan usianya yaitu menyelesaikan tahap pendidikan, mampu mencari pekerjaan, dan membina rumah tangga (Hurlock, 1999). Sehingga pada kenyataannya anak dengan keterbatasan belum dinilai berhasil dalam mencapai tugas perkembangan untuk menunjang masa depan (Amelia, 2019). Menurut Faradina (2017) reaksi orang tua awalnya akan kaget, sedih, kecewa, merasa bersalah, mengalami penolakan, dan marah pada saat mengetahui anaknya terdapat keterbatasan. Kondisi tersebut yang membuat orang tua mengalami kecemasan, terlebih kecemasan masa depan sang anak karena terdapat tuntutan perkembangan anak yang semestinya dilalui secara normal namun terhalang oleh keadaan tumbuh kembang fisik serta mental.

Faktanya banyak orang tua dengan anak berkebutuhan khusus yang mengalami kecemasan mengenai masa depan anak mereka entah karena keadaan anak mereka yang tidak sama dengan anak normal lainnya yang memiliki tumbuh kembang berbeda, keadaan anak yang tidak dapat mengerjakan tugasnya disekolah, cemas karena pada waktu anak mereka dewasa tidak dapat mencari kerja atau menikah, dan lain sebagainya. Berikut adalah beberapa wawancara yang peneliti lakukan kepada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan ialah sebagai berikut ini.

“Pasti manusiawi nek cemas mbak, jelas pasti yo cemas. Soalnya tidak bisa berkomunikasi secara normal dari lahir, taunya pas masa – masa balita, pertumbuhan anak 1 tahun kan anak sudah bisa bicara dikit – dikit, kok anakku belum bisa blas, nah mikirnya anakku ya mungkin masih terlambat, ndelalah seiring berjalannya waktu ternyata juga masih belum bisa, nah itu baru sadar kalo ada kekurangan. Kene mung iso pasrah mbak, kita (orangtua) pokoke ngasih sing terbaik to mbak.” (DF, Perempuan, 31 tahun, Pend. SD, Memiliki Anak dengan Tuna Rungu/06 Oktober 2021).

“Kalau cemasnya mbak pas waktu masih sekolah online, alah mumet aku mbak...seng garap paling ibune mbak...saya tapi masih bersyukur mbak, anaknya sehat badannya sudah alhamdulillah. Dulu pas waktu priksa di Rs. Karyadi, saya dibilangin sama dokternya kalo saya harus masih bersyukur dan harus semangat, karena anak saya masih bisa bermain selayaknya anak biasa pada umurnya.” (R, Perempuan, 45 tahun, Pend. SMP, Memiliki Anak dengan Tuna Netra/06 Oktober 2021).

“Rasane ki yo sedeh mbak, yo campur aduk sembarang...belajar ikhlas, tapi saya kadang cemas mikir masa depannya itu lo mbak harus gimana...aku takut gitu to, cemasnya kalo cari kerja kan yo susah, besok anakku besarnya gimana.” (I, Perempuan, 43 tahun, Pend. D3, Memiliki Anak dengan Cerebral Palsy/06 Oktober 2021).

“Aku khawatir mbak, besok lho kalo besar dia nikah sama siapa?, lha wong kondisinya saja seperti itu, pokoknya ada yang mau aja wes seneng kok (sambil tertawa)” (U, Perempuan, 30 tahun, Pend. SMA, Memiliki Anak dengan Tuna Grahita/06 Oktober 2021).

“Kendalanya, kalo anak saya pas rewel minta sesuatu, kadang saya bingung, saya sudah jawab: besok nduk nek ibu wes ndue duit, tapi malah anaknya ngamuk dan gak mau tau...mboh mbak saya kadang resah, bingung dan khawatir. Kadang yo anake gak mau berangkat sekolah, pusing saya mbak.” (S, Perempuan, 28 tahun, Pend. SD, Memiliki Anak dengan Tuna Grahita/06 Oktober 2021).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut menjelaskan jika orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan mengalami kecemasan terlebih lagi kecemasan terhadap masa depan anak, tahapan perkembangan fisik atau mental anak yang tidak sempurna dan tidak sesuai dengan perkembangan usia anak normal lainnya yang mengakibatkan orang tua mengalami kecemasan terlebih lagi kecemasan pada masa depan anak seperti terkait dengan cita - cita, pekerjaan, pernikahan,

dan lain sebagainya. Kecemasan dapat menimbulkan beberapa penyakit fisik, yakni, sulit berkonsentrasi, gelisah, kesulitan untuk tidur, kesedihan, mudah marah, ketakutan, dan akan melakukan tindakan pengetatan terhadap anak (Fauziah et al., 2018).

Kemudian didukung dengan adanya hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh Soenardi (2007) yang menjelaskan jika sekitar 70% dari orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus mengungkapkan merasa cemas dengan masa depan anak. Hambatan, tantangan, serta rintangan yang dialami oleh anak penyandang kebutuhan khusus akan berpengaruh pada kondisi psikologis orang tuanya yaitu pada perasaan cemas, terlebih lagi cemasnya orang tua akan masa depan anak penyandang disabilitas (Insani et al., 2021). Somantri (2012) menyebutkan bahwa orang tua yang biasanya tidak punya gambaran akan masa depan anaknya yaitu dengan anak yang mengalami kedisabilitas. Salah satu fenomena kecemasan orang tua terhadap masa depan anak penyandang disabilitas, dibuktikan dengan adanya penelitian Ariesta (2016). Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa orang tua mempunyai rasis cemas terhadap karier masa depan anak berkebutuhan khusus atau disebut juga sebagai anak penyandang disabilitas, adapun karier merupakan salah satu bentuk dari masa depan anak penyandang disabilitas. Perasaan orangtua ditandai dengan kekhawatiran dan kecemasan orangtua tentang hal apa yang bisa dilakukan anak dalam keadaan tidak normal. Anak yang memiliki keterbatasan atau disabilitas akan sulit mencapai masa depan yang cerah (Ariesta, 2016).

Semua orang tua tentu saja mengharapkan agar anaknya kelak memiliki kehidupan yang layak dan lebih baik dari sekarang (Harlina, 2017). Sebagai orang tua tentu saja secara alamiah akan mengalami kecemasan dan kekhawatiran mengenai masa depan anak, namun tidak semestinya orang tua akan terus menerus mengkhawatirkan masa depan anaknya yang belum pasti (Pincus, 2023). Menurut Abbeduto (2004) orang tua yang mempunyai anak dengan fungsi kemampuan yang lebih tinggi maka kekhawatiran terhadap masa depan anak pada orang tua akan semakin rendah dan sebaliknya.

Kecemasan dengan masa depan yang dirasakan orang tua anak berkebutuhan khusus perlu diminimalisasi agar tidak terganggu dalam menjalankan kegiatan sehari – hari (Hayat, 2017). Gejala kecemasan yang dirasakan orang tua dengan anak berkebutuhan khusus akan menurun setelah mengimplementasikan kondisi *mindful* pada dirinya serta memberikan manfaat lain, seperti orang tua akan mudah terhubung dengan anaknya dan dapat mengoptimalisasikan peran orang tua dalam membantu memenuhi kebutuhan anaknya (Sabilla, 2021). *Mindfulness* dapat menurunkan kecemasan pada saat individu dalam keadaan *mindful*, sehingga dapat meningkatkan fokus individu dari masa ke masa tanpa adanya manipulasi, sehingga saat kondisi *mindful* individu akan terbawa kedalam kondisi emosi yang stabil (Azizah, 2011).

Salah satu diantaranya dalam mengaplikasikan *mindfulness* dalam kehidupan sehari – hari ialah dengan menerapkan pengasuhan (*parenting*) (Mubarok, 2016). *Mindful parenting* merupakan cara orang tua untuk mengetahui kesadaran dalam memberikan pengasuhan tanpa adanya penilaian negatif atau label pada anak, keterampilan orang tua akan *mindful parenting* membuat orang tua terhindar dari kecemasan saat mengasuh anak, sehingga orang tua mampu menghargai pendapat anak, tindakan anak, dan peran orang tua dapat terlaksana dengan baik (Mubarok, 2016). Dengan memiliki kemampuan untuk *mindful* orang tua dengan anak berkebutuhan khusus mampu mengendalikan dirinya untuk mengontrol kecemasan, sehingga pengasuhan dapat berjalan sesuai dengan porsi masing – masing dari orang tua (Sari, 2021). Hal tersebut terungkap dengan adanya wawancara peneliti pada beberapa orang tua dengan anak berkebutuhan khusus pada SLB YPLB Danyang yang berada di Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan untuk meminimalisir gejala yang muncul akibat dari kecemasan adalah sebagai berikut.

“Orang tua pasti pengen yang terbaik untuk anaknya mbak. Saya berusaha mengatasinya dengan cara saya ya pasti harus menerima kondisinya, trus berusaha nyekolahin anak disini (SLB)...ya terima la wong juga keadaannya seperti itu, kemudian berdoa, menengkan pikiran trus harus telaten, sabar terus mbak saya bismillah biar bias nahan emosi nek pengen marah ke anaknya...mungkin rencananya gusti Allah mau seperti itu,

pokoknya berusaha semaksimal mungkin dengan apa yang ada sekarang.” (A, Perempuan, 32 tahun, Pend. SMK, Memiliki Anak dengan Tuna Netra/06 Oktober 2021).

“Mikirnya kalo saya (orang tua) itu mikirnya bisa mandiri apa enggak, la wong anaknya seperti ini (retardasi mental), trus kalo ditinggal sama orang tua juga saya bingung, apalagi kalo lagi dilingkungan tetangga, kadang anak saya kayak di-bully mbak.... Saya yo sadar mbak anak seperti ini (retardasi mental) kalo diganggu dia malah semakin nekat, kadang saya marah ke dia (anak), tapi habis itu ada rasa nyesel juga...biasanya mengatasi ya dengan di elus pelan – pelan trus kita jalani to mbak, nerima dengan keadaan senang saja dan dinikmati”. (N, Perempuan, 27 tahun, Pend. SMP, Memiliki Anak dengan Retardasi Mental/06 Oktober 2021).

“Cara mengatasinya pasti anak selalu saya handel, pergaulannya saya batasi. Nek saya, anak harus gak banyak keluar, cuma di dalam rumah, misal nek udah gede, tetep dirumah, kalo bisa malah bantu orang tua. Nganu mbak, orang tua gak harus banyak menuntut, yang penting anaknya bisa tau kegiatan sehari – hari”. (RW, Perempuan, 24 tahun, Pend. SMP, Memiliki Anak dengan Tuna Rungu /06 Oktober 2021).

“Kalo saya pasti fokus ya fokus mbak pas ngasuh anak saya, saya naruh anak saya di SLB ini juga salah satunya ya buat masa depan, tapi saya kadang cemas besok dia kayak apa, kalo lagi cemas saya biasanya ngadem – ngadem (menengkan) pikiran saya biar bisa fokus” (U, Perempuan, 30 tahun, Pend. SMA, Memiliki Anak dengan Tuna Grahita/06 Oktober 2021).

“Kepikiran kondisi anak ya itu pasti, tapi saya lebih suka diibuat senang, banyak berkumpul sama temen – temen ibu – ibu kayak gini, malah enak jadi gak dibuat beban pikiran biar fokus jadine pikiran ndak kemana – mana” (R, Perempuan, 34 tahun, Pend. SMA, Memiliki Anak dengan Tuna Grahita/06 Oktober 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dari beberapa orang tua di SLB YPLB Danyang tersebut yang memiliki anak berkebutuhan khusus tersebut, terlihat jika terdapat sebagian besar orang tua dengan anak berkebutuhan khusus telah berfokus apa yang ada sekarang dan sadar telah menerima keadaan anaknya serta mengerti secara penuh kesadaran tersebut dengan tanpa adanya pemberian tuntutan yang berlebih kepada anaknya. Orang tua sadar bahwa dirinya memiliki

titipan buah hati yang memiliki kebutuhan dan penanganan yang khusus, sehingga orang tua tersebut dapat melakukan kegiatan yang dilakukan secara berlangsung pada saat ini untuk memenuhi kebutuhan sehari – hari.

Mindfulness efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, pelatihan *mindfulness* sendiri dikaitkan dengan adanya perubahan tertentu pada otak, meregulasi emosi, mengendalikan suasana hati, dan kesejahteraan psikologis pada individu yang melakukannya (Cachia et al., 2016). Anak yang mempunyai keterbatasan serta berbeda dari anak normal lainnya akan sering mendapatkan perlakuan negatif dari orang lain sehingga, orang tua harus memiliki kesabaran dan keikhlasan yang tinggi, sikap kerelaan tersebut merupakan bentuk dari sikap penerimaan dari orang tua untuk memberikan hak kasih sayang serta perhatian pada anak (Hurlock, 1999)

Keadaan *mindful* berawal dari membawa kesadaran ke dalam pengalaman – pengalaman yang akan mengatur fokus kejadian pada masa sekarang (Bishop et al., 2004). *Mindfulness* menyangkut akan pemenuhan kesadaran diri sebagai fakta bahwa kualitas kesadaran dapat direalisasikan pada pikiran, emosi, serta hal lainnya yang menyangkut keadaan “sadar” tersebut pada masa saat ini atau sekarang (Brown & Ryan, 2004). *Mindfulness* pada dasarnya ialah kondisi sadar dan fokus pada perhatian terhadap peristiwa atau kejadian terkini yang dialami oleh individu (Brown & Ryan, 2003).

Orangtua yang memiliki kemampuan agar fokus dan menyadari kondisi akan sangat penting untuk memungkinkan dirinya mengontrol, mengarahkan, serta mengendalikan emosi, sehingga orang tua mampu mengurangi kecemasan dan lebih mengoptimalkan proses pengasuhan antara orangtua dan anak (Jeniu et al., 2017). Oleh karena itu tidaklah mudah untuk orang tua yang anaknya menyandang kebutuhan khusus, ada masanya orang tua akan mengalami fase penerimaan dan merenungi keadaan yang telah dilalui. Sehingga, dibutuhkannya *mindfulness* untuk pola pengasuhan anak berkebutuhan khusus seperti perlunya akademik, sosial, serta moral, harus diarahkan secara benar, jika orang tua cemas akan perubahan – perubahan anak berkebutuhan khusus dalam kegiatannya sehari – hari, kondisi ini merupakan suatu tuntutan bagi para orang tua tersebut agar

lebih mengerti serta menerima keadaan anaknya (Astuti et al., 2015). Untuk menciptakan masa depan anak yang lebih baik, maka orang tua perlu untuk mempunyai pengasuhan yang bersifat *mindful parenting*. *Mindful parenting* ialah pola hubungan pengasuhan antara orang tua dan anak yang terjadi pada masa kehidupan yang dilalui Bersama yang dapat memiliki makna mengasuh dengan kesadaran (Duncan et al., 2009). *Mindful parenting* melibatkan atribut pengasuhan berupa harapan orang tua yang mempengaruhi persepsi antara orang tua dan anak (Duncan et al., 2009).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bujnowska et al., 2019 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan terhadap kecemasan masa depan anak orang tua anak disabilitas dengan orang tua tanpa anak gangguan disabilitas, dimana penelitian orang tua anak disabilitas menggunakan 167 subjek sedangkan orang tua tanpa anak gangguan disabilitas terdiri dari 103 subjek. Pada kelompok orang tua anak disabilitas menunjukkan bahwa orang tua anak dengan disabilitas memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan orang tua anak tanpa disabilitas.

Penelitian terkait kecemasan orang tua pada masa depan anak yang mempunyai anak berkebutuhan khusus terdapat aspek yang muncul yakni reaksi fisik, fisiologis, kognitif, atau emosional (Ariesta, 2016). Senada dengan hal tersebut, terdapat penelitian yang meneliti kecemasan orang tua pada masa depan anak penyandang disabilitas intelektual yang memiliki subjek sebanyak 55 responden di SLB C Bina Asih Kabupaten Cianjur membuktikan tingkat kecemasan orang tua berada pada kategori sedang (Insani et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Miller & Brooker (2017) mengenai program intervensi *mindful parenting* yang memiliki hasil bahwa intervensi *mindful parenting* mampu untuk mengurangi stress dan kecemasan pada orang tua dan pendidik anak berkebutuhan khusus, penelitian ini menerapkan desain kuantitatif eksperimen serta memiliki subjek sebanyak 28 orang yang telah menyelesaikan intervensinya.

Terdapat penelitian lain seperti dalam Sabilla (2021) yang bertujuan untuk menjelaskan secara komprehensif mengenai *mindful parenting* pada orang tua

dengan anak dengan ADHD melalui tinjauan sistematis yang memperoleh hasil bahwa *mindful parenting* efektif untuk mengatasi stress pengasuhan, gejala kecemasan, hingga depresi yang dialami oleh orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Penelitian mengenai *mindful parenting* juga pernah dilakukan oleh Duncan et al., (2009) menunjukkan bahwa jika orang tua mengasuh menggunakan sikap yang *mindful* maka akan meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi kecemasan serta depresi di dalam diri. Kemudian penelitian lain oleh Bazzano et al., (2013) tentang program *mindfulness* yang diimplementasikan kepada orang tua dengan anak retardasi mental akan membuktikan efektivitas penurunan tingkat stress yang mereka alami.

Penelitian lain tentang *mindful parenting* juga pernah dilakukan oleh Alfianti (2018) yakni hubungan antara *mindful parenting* dengan stress pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember mendapatkan hasil bahwa gambaran *mindful parenting* yang dimiliki ibu dengan anak retardasi mental adalah cenderung tinggi yakni 52%, kemudian terdapat hubungan antara *mindful parenting* dengan stress pengasuhan ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB-C Kabupaten Jember. Perbedaan dari penelitian ini adalah variabel tergantung dan subjeknya, penelitian ini menggunakan variabel kecemasan masa depan dan subjek orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. Peneliti memilih kecemasan karena sangat cocok dengan keadaan orang tua dengan anak berkebutuhan khusus yang mencemaskan masa depan anak mereka.

Berdasarkan pemaparan di atas, adanya *mindfulness* maka tingkat kecemasan individu akan berkurang dan diminimalisasi sehingga individu mampu untuk fokus pada kegiatan masa kini dan kecemasan akan masa depan orang tua tergantung dari orang tua melakukan pengasuhan atau *parenting* dengan anaknya pada masa sekarang yang disebut dengan *mindful parenting*. Kebanyakan orang tua yang khususnya mempunyai anak dengan kebutuhan khusus mendapati adanya kecemasan, terlebih lagi dengan kecemasan masa depan sang anak. Dari fenomena diatas maka dari itu, peneliti tertarik dan ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Mindful Parenting* dengan Kecemasan Masa Depan

Anak Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di SLB YPLB Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang yang sudah dipaparkan, rumusan masalah yang dapat dibuat dari penelitian ini, yaitu:

Apakah *Mindful Parenting* mempunyai hubungan dengan Kecemasan Masa Depan Anak Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *Mindful Parenting* dengan Kecemasan Masa Depan Anak Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan, sehingga dapat mengetahui kesadaran dan fokus pengasuhan pada masa sekarang yang dialami (*mindful parenting*) pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dalam meminimalisir kecemasan pada masa depan anak yang dialami. Dengan adanya *mindful parenting* yang baik, maka orang tua anak berkebutuhan khusus dapat fokus pada kejadian masa sekarang dan pada akhirnya mampu mengendalikan gejala kecemasan mengenai masa depan anak yang dialaminya.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat pada penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan akan memberi manfaat sebagai kontribusi terhadap khasanah keilmuan dalam bidang psikologi, khususnya pada bidang klinis yang terkait dengan *mindful parenting* dan kecemasan masa depan anak, kemudian dapat menjadi referensi pada penelitian selanjutnya serta menambahkan teori yang sudah ada.

- b. Penelitian ini semoga juga dapat digunakan sebagai alternatif bahan untuk pembelajaran terkait dengan materi hubungan antara *mindful parenting* dan kecemasan bagi yang membutuhkan.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan saran untuk pihak – pihak yang terhubung baik dosen, orang tua, guru, maupun pihak lain yang berkaitan agar menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan kesehatan psikologis orang tua dengan anak berkebutuhan khusus sehingga lebih mampu dan siap untuk melakukan *parenting* kepada anak.
- b. Penulis dapat menambah wawasan serta pengalaman langsung tentang kecemasan masa depan anak yang dialami oleh orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus.
- c. Pihak orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus dapat menambah pengetahuan mengenai *mindful parenting* serta dapat membuat tindakan apabila hasil orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi terlebih lagi kecemasan terhadap masa depan anak.
- d. Penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan hubungan antara *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak orang tua anak berkebutuhan khusus dan akan ditemukan intervensi yang tepat guna para orang tua anak berkebutuhan khusus dapat menjadi lebih sadar terhadap keadaan serta kondisi yang dialami guna keberlangsungan proses pengasuhan di masa sekarang maupun masa depan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Masa Depan Anak

1. Definisi Kecemasan Masa Depan Anak

Kecemasan seringkali membuat seseorang mengalami perasaan yang gelisah, prihatin, ketidakpastian, atau takut akan ekspektasi pemikiran yang tidak sesuai dengan kenyataan Stuart (2016). Kecemasan yaitu kondisi yang dianggap kurang menyenangkan dengan sensasi yang menandakan bahwa akan terdapat bahaya yang dapat mengancam diri seseorang dengan simptom – simptom tubuh, ketegangan fisik, serta ketakutan dengan hal yang akan terjadi Freud dalam (Feist & Gregory, 2010). Kondisi emosi yang tidak menyenangkan mencakup interpretasi subjektif ataupun terjadi rangsang fisiologis seperti nafas menjadi lebih cepat, berkeringat, dan jantung berdebar – debar (De Clerq, 1994).

Nevid et al., (2005) menjelaskan jika kecemasan ialah sebuah kondisi kekhawatiran yang mengeluhkan jika individu memiliki pemikiran ketika suatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan dapat menjadi reaksi yang normal pada beberapa situasi, bahkan merupakan respon yang benar jika terjadi ancaman, namun kecemasan dapat menjadi abnormal ketika tingkatannya tidak berdasarkan porsi dari ancaman itu dan kecemasan yang tiba – tiba datang jika tidak ada penyebabnya.

Liftiah (2009) mengungkapkan bahwa kecemasan yang terjadi dalam tingkat sedang bisa jadi merupakan kecemasan yang membawa dampak positif karena kecemasan tingkat rendah atau sedang akan memberitahu tubuh agar berhati-hati ketika hal yang buruk terjadi maka seseorang dapat memperkirakan perbuatan apa yang seharusnya dilakukan. Namun jika terjadi kecemasan yang sudah terus menerus mengganggu pikiran bahkan mengganggu kegiatan sehari – hari maka kecemasan tersebut merupakan kecemasan berat dan sudah menjadi gangguan.

Karakteristik gangguan kecemasan yakni perasaan cemas dan takut berlebih yang terjadi secara berterusan serta tidak bisa mengendalikan bahwa perasaan mengenai hal yang buruk akan datang diikuti ada rasa takut yang kuat selama periode enam bulan dan tidak diakibatkan oleh hal berhubungan dengan fisik contohnya penyakit, obat – obatan, atau disebabkan minum kopi berlebihan. Gejala gangguan kecemasan meliputi rasa tegang yang berlebihan, *irritability*, sulit berkonsentrasi, kesulitan untuk bisa beristirahat, mengalami gangguan tidur, serta kecemasan berupa kekhawatiran dan kegelisahan sebagai bentuk kondisi adanya tekanan dari rasa takut dan cemas yang terjadi secara terus menerus (Wade & Tavris, 2007). Kecemasan masa depan mengacu pada sikap terhadap masa depan dimana proses kognitif dan emosional adalah negatif melebihi sehingga melebihi pemikiran positif dan dimana rasa takut lebih kuat dari harapan. Ini adalah ketakutan akan kejadian di masa depan dan perasaan bahwa perubahan yang berbahaya atau merugikan dapat terjadi di masa depan (Zaleski, 1996).

Zaleski (1996) menyatakan bahwa kecemasan masa depan terdapat keadaan yang dimana individu khususnya orang tua mengalami kegelisahan, kekhawatiran, ketidakpastian, dan ketakutan terhadap perubahan yang tidak diinginkan pada masa depan dalam diri anak mereka, sehingga dapat mempengaruhi kognisi, sikap, dan perilaku. Seseorang yang berhadapan dengan kecemasan masa depan maka akan mengarah kepada dua tindakan yakni, yang pertama individu secara langsung akan mengurangi tindakan kecemasan ini sebab kecemasan adalah hal yang tidak menyenangkan serta yang kedua, individu akan mengintervensi keadaan lingkungannya serta menggantinya berdasarkan masa depan yang diharapkan.

Kecemasan masa depan dalam tingkat kognitif akan mengarahkan individu pada penurunan dalam melakukan suatu hal yang positif pada tindakannya, sehingga kemungkinan keberhasilan akan berkurang dan seseorang akan meletakkan perhatian penuh dalam situasi serta kondisi di masa sekarang, sehingga akan menghalang sesuatu yang bersifat sementara, kemudian dalam tingkat perilaku, kecemasan masa depan akan mengarahkan

individu kepada penantian semu pada hal yang akan terjadi pada masa depan, lalu individu akan menarik diri dari kegiatan yang berisiko, merusak, dan terlalu terbuka, kemudian sering melakukan hal dengan rutin serta memakai metode yang sama untuk menghadapi kondisi dan situasi di kehidupan sehari – hari, individu juga akan melakukan aktivitas pencegahan daripada mengambil resiko yang belum tentu baik untuk masa depan, dan menggunakan pertahanan diri agar dapat mengurangi perasaan negatif dalam diri sehingga mampu untuk mengontrol emosi, serta menggunakan hubungan sosial bersama orang lain untuk membantu menangani masa depan (Zaleski, 1996).

Zaleski et al., (2017) menjelaskan jika kecemasan terhadap masa depan membawa ketakutan terkait kejadian yang merugikan dan bisa terjadi pada masa depan. Penelitian yang telah dilakukan oleh Zaleski sebelumnya mengemukakan bahwa kecemasan terhadap masa depan ialah sifat kepribadian yang nyata dengan respon seseorang mengatasi ketakutan, pengalaman pribadi, serta kejadian masa sekarang (Zaleski et al., 2017).

Orang tua yang mampu mengurangi dan mengontrol emosi dan perilaku negatif yang timbul karena kecemasan, agar dapat melakukan pencegahan terhadap sesuatu yang tidak diinginkan pada masa depan anak mereka, maka orang tua akan membatasi hal – hal yang berisiko dalam menjalankan kehidupan seharian pada masa depan. Kecemasan masa depan anak yang orang tua anak berkebutuhan khusus alami ialah ketakutan tentang kemungkinan - kemungkinan yang timbul dari respon individu yang tidak sesuai dengan harapan yang akan terjadi pada masa depan, ketika hal yang menjadi dasar merupakan ketakutan, pengalaman pribadi, dan kejadian yang terjadi di masa sekarang (Zaleski, 1996).

Berdasarkan uraian diatas, kecemasan masa depan anak merupakan perasaan tidak menentu dari keadaan individu yang mengalami kegelisahan, kekhawatiran, ketidakpastian, dan ketakutan akan perubahan yang tidak diinginkan pada masa depan terhadap diri individu, sehingga dapat mempengaruhi kognisi, sikap, dan perilaku. Situasi yang dirasa kurang

menyenangkan diikuti dengan sensasi yang menandakan bahwa akan terdapat bahaya yang dapat mengancam sehingga menimbulkan respon fisik maupun psikologis (Zaleski, 1996).

2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Masa Depan Anak

Menurut Adler et al., (2011) terdapat dua faktor dalam kecemasan, yakni dari pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Jika individu memiliki pengalaman buruk di masa lalu, terutama terkait dengan peristiwa atau situasi negatif tertentu, maka hal itu dapat mempengaruhi perasaan individu saat menghadapi situasi serupa di masa sekarang atau masa depan. Saat menghadapi situasi atau kejadian yang mirip dengan pengalaman negatif sebelumnya, maka akan menimbulkan rasa cemas dalam diri.

b. Pikiran yang tidak rasional

Pemikiran tidak rasional merupakan buah dari pemikiran yang keliru, sering kali kecemasan terdapat pemikiran yang belum pasti terjadi di masa yang akan datang, pemikiran yang tidak rasional meliputi:

1) Kegagalan katastrofik

Adanya asumsi bahwa individu akan mengalami kejadian yang buruk akan menyimpannya kemudian mengalami ketidakmampuan dalam diri sehingga menganggap bahwa individu akan tidak sanggup menghadapi permasalahan yang ada.

2) Kesempurnaan

Berperilaku perfeksionis serta tidak memiliki cacat sedikitpun, hal ini akan menjadikan standar kesempurnaan seseorang yang dianggap sempurna menjadi sebuah target yang harus dilakukan sekeras mungkin.

3) Validasi

Terdapat keyakinan yang salah pada ide atau gagasan tertentu bahwa adanya hal semu yang harus disetujui dan dicapai untuk membuat orang lain kagum.

4) Generalisasi yang tidak tepat

Generalisasi yang berlebihan akan membuat individu mempunyai sedikit pengalaman dalam hal apapun, sehingga menyebabkan individu bersikap tidak percaya diri, takut akan kegagalan, dan memiliki pemikiran yang tidak rasional.

Djiwandono (2002) juga mengungkapkan ada beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan pada seseorang, yaitu:

a. Kesadaran akan keyakinan diri

Kesadaran akan keyakinan diri mempunyai hubungan yang erat dengan kecemasan. Seseorang yang mempunyai keyakinan kepercayaan diri yang rendah akan lebih berpotensi dalam mengalami kecemasan dan sebaliknya, individu yang memiliki kesadaran akan keyakinan dirinya maka akan berkurang tingkat kecemasannya.

b. Dukungan Sosial

Orang-orang terdekat dari seseorang termasuk teman, sahabat ataupun keluarga berperan penting sekaligus membantu dalam mengurangi tingkat kecemasan. Dukungan sosial dan diberikan yakni pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku yang membuat individu merasa mendapat empati, merasa diperhatikan, dicintai, dan diperhatikan. Perhatian yang orang-orang terdekat berikan mampu menjadikan seseorang merasa aman dan nyaman dan dapat mempengaruhi keadaan psikis dirinya.

c. *Modelling*

Adanya proses *modelling* juga dapat menyebabkan kecemasan karena pada proses *modelling* seseorang bisa melakukan perubahan paada perilaku dan mampu melihat cara seseorang melakukan sesuatu. Jika dirinya melihat dan meniru dari orang lain yang memiliki

kecemasan saat melakukan sesuatu, dirinya akan cenderung mengalami kecemasan.

Ramaiah (2003) juga memberikan pendapatnya terkait faktor dari kecemasan yaitu:

a. Faktor Lingkungan

Lingkungan, khususnya tempat tinggal, merupakan salah satu penyebab timbulnya kecemasan. Ketika seseorang yang tinggal di lingkungan yang tidak nyaman atau ketika mempunyai masa lalu yang menyakitkan baik dari keluarga, teman, atau orang lain, maka akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut berpikir tentang dirinya dan orang lain sehingga menyebabkan seseorang merasa tidak aman di sekitar lingkungannya.

b. Faktor emosi yang tertekan

Menekan emosi merupakan kebiasaan yang tidak menguntungkan karena jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan timbulnya rasa cemas dan akhirnya menimbulkan perasaan frustrasi yang berkepanjangan.

c. Faktor kondisi fisik

Fisik dan pikiran manusia senantiasa akan saling berhubungan, ketika kondisi fisik tidak mendukung dan bahkan berbeda dengan masyarakat norma lainnya, maka individu akan memiliki perubahan perasaan yang memicu timbulnya kecemasan.

Menurut Lazarus (1976) faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah tentang pertentangan batin (konflik), tekanan perasaan (frustrasi), pengalaman negatif, serta lingkungan yang tidak menyenangkan. Pendapat ini didukung oleh Freud (2006) salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan terhadap individu adalah dari lingkungan sekitar yang seakan menuntut keadaan dari individu tersebut.

Menurut Smet (1994) terdapat faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan masa depan yaitu faktor individu dan lingkungan.

a. Faktor individu

Individu merasa kurang percaya diri pada kemampuan yang dimiliki, merasa rendah diri tanpa adanya tujuan, dan merasa tidak dapat bekeja menyelesaikan masalah, terdapat reaksi yang mempengaruhi individu terhadap tekanan, seperti tingkat pendidikan, usia, dan jenis kelamin.

b. Faktor lingkungan

Faktor yang berkaitan dengan dukungan emosional yang rendah dari lingkungan individu tersebut sehingga individu akan merasa tidak memiliki kasih sayang, motivasi, dan dukungan dari orang lain.

Brown & Ryan (2003) jika salah satu faktor yang berpotensi mempengaruhi kecemasan adalah *mindfulness* (fokus pada masa sekarang) dan pengalaman dari waktu ke waktu.

a. *Mindfulness* (fokus pada masa sekarang)

Fokus pada masa sekarang ini karena individu mampu memahami, puas dengan hidupnya dan mendapatkan kedamaian ketika mereka dalam keadaan sadar. Namun, ketika orang menjalani aktivitas sehari-hari tanpa kesadaran dan perhatian penuh, mereka cenderung menolak untuk menghadiri atau mengakui pikiran, perasaan, motif atau persepsi terkait objek yang ada, sehingga membuat mereka dalam keadaan rentan terhadap berbagai gangguan psikologis termasuk stres, depresi dan kecemasan. Melihat hubungan antara *mindfulness* dan kecemasan, *mindfulness* bertindak sebagai faktor yang membantu dan memberdayakan orang untuk mengatasi gangguan psikologis yang mereka rasakan (Brown & Ryan, 2003).

b. Pengalaman dari waktu ke waktu

Pola pikir dan perilaku bisa jadi terdapat konsekuensi yang meninjau bukti yang menunjukkan bahwa penerapan perhatian sadar pada masa kini dapat mengesampingkan respon yang tidak diinginkan pada masa selanjutnya, penerapan tersebut terkait dengan kesejahteraan kognitif, emosional, dan perilaku.

Berdasarkan faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan masa depan anak, faktor yang berpotensi mempengaruhi kecemasan adalah *mindfulness* (fokus pada masa sekarang) dan pengalaman dari waktu ke waktu.

3. **Aspek – Aspek Kecemasan Masa Depan Anak**

Seorang yang mengalami kecemasan ditandai dengan adanya perubahan – perubahan tertentu yang dirasa kurang menyenangkan serta diikuti oleh sensasi respon tubuh jika terdapat bahaya yang mengancam (Hurlock, 1999).

Menurut Nevid et al., (2005) menjelaskan bahwa terdapat aspek - aspek kecemasan, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Fisik

Fisik mencakup masalah yang terkait dengan sistem kekebalan tubuh manusia sehingga rawan mengalami perubahan tubuh yang signifikan yang termasuk gelisah, lekas marah, gugup, tremor, berkeringat berlebihan, pusing atau pingsan, mulut kering, sulit berbicara, sulit bernapas, jantung berdebar, merasa lemah, anggota badan kaku dan tangan dingin.

b. *Behavior*

Perilaku ini merupakan perilaku yang dimunculkan individu akibat kecemasan yakni perilaku terguncang menghindar, perilaku keterikatan atau ketergantungan, dan perilaku menghindar.

c. Kognitif

Perasaan cemas dapat menunculkan reaksi emosional pada beberapa situasi, namun tidak pada situasi lainnya, kecemasan akan membuat individu cenderung merasakan kekhawatiran akan hal tertentu, yakin jika hal yang buruk akan segera terjadi, takut kehilangan kontrol, takut tidak mampu menyelesaikan masalah, beranggapan dunia akan hancur, merasa dirinya akan segera mati, dan sulit fokus.

Stuart (2006) juga mengelompokkan jika kecemasan terbagi dalam beberapa aspek, yaitu:

a. Perilaku

Secara perilaku, seseorang yang menderita kecemasan akan ditandai dengan adanya perilaku seperti, gelisah, tegang, reaksi terkejut, berbicara cepat, kurangnya menangkap koordinasi, cenderung akan mengalami cedera, menghindar dari hubungan sosial, lari dari masalah, dan kewaspadaan menjadi meningkat

b. Kognitif

Secara kognitif, kecemasan yang dialami individu akan menjadikan dirinya merasakan penurunan konsentrasi sehingga konsentrasi menjadi buruk, perhatian yang terganggu, menjadi pelupa, salah akan memberikan suatu penilaian, pemikiran menjadi terhambat, kreativitas menurun, produktivitas menurun, mudah bingung, sangat waspada terhadap sesuatu, kehilangan kendali serta objektivitas, takut akan kesakitan serta mimpi buruk.

c. Afektif

Secara respon afektif, individu akan menunjukkan respon dengan munculnya perasaan gelisah, tegang, ketakutan, cemas, menjadi sangat waspada, mudah malu, mati rasa, merasa bersalah, khawatir, tidak sabar, waspada, gugup, dan tidak nyaman.

Menurut (Zaleski, 1996) aspek kecemasan masa depan adalah sebagai berikut :

a. Fisik

Reaksi anggota tubuh seperti organ – organ yang disusun oleh syaraf otonom simpatik, termasuk jantung, kelenjar, peredaran darah, pupil mata, serta sistem sekresi manusia. Meningkatnya emosi atau perasaan cemas yang dialami individu, maka akan meningkatkan fungsi organ – organ tubuh manusia sehingga detak jantung akan memompa tekanan darah secara lebih meningkat, kemudian perasaan ingin buang air yang meningkat, terkadang individu akan mengalami rasa sakit yang berlebihan. Dampak fisiologis dari kecemasan juga menimbulkan beberapa respon seperti peningkatan respon kulit dan denyut jantung, pusing, mual, serta perasaan panik, sehingga mengurangi kemungkinan berhasil melakukan sesuatu dan mengurangi perhatian penuh pada kondisi saat ini.

b. Psikologis

Reaksi yang biasanya disertai dengan reaksi fisik akibat kecemasan sehingga muncul reaksi psikologis dalam tubuh seperti adanya perasaan tegang, khawatir, tidak berdaya, rendah diri, kurang percaya diri, tidak dapat memusatkan perhatian secara fokus dan terdapat gerakan – gerakan yang tidak dapat dikendalikan atau tidak terarah oleh tubuh seperti gemetar pada tangan yang tidak disadari. Reaksi psikologis akibat kecemasan dapat terjadi pada individu yakni, perasaan tertekan dalam diri, menjadi sangat waspada kepada apapun karena khawatir dan takut akan bahaya yang akan datang, kesulitan untuk bersikap santai dan sewajarnya pada segala kondisi sehingga akan melakukan aktivitas pencegahan dari pada tindakan yang beresiko.

Sama halnya dengan pendapat Martaniah (2001) yaitu perasaan cemas menghasilkan respon psikologis termasuk rasa tertekan, waspada akan bahaya, sulit rileks, dan kesukitan merasakan rileks dalam keadaan tertentu.

Berdasarkan uraian dari aspek – aspek diatas, menurut Zaleski (1996) individu yang mengalami kecemasan, terlebih lagi kecemasan terhadap masa depan anak, individu akan merasa dan mengalami perubahan pada fisik maupun psikologis.

4. Jenis Kecemasan

Menurut Spielberger (1972) menyebutkan bahwa kecemasan terdapat dalam dua bentuk, yaitu :

a. *Trait anxiety*

Trait anxiety adalah terdapat perasaan khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi sebenarnya yang tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lain.

b. *State anxiety*

State anxiety ialah kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri seseorang yang terdapat perasaan tegang serta khawatir yang dirasakan secara sadar dan bersifat subjektif.

Sedangkan menurut Freud (2006) membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yaitu :

a. Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis merupakan rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap *punishment* atau hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting pemikiran dipuaskan.

b. Kecemasan moral

Kecemasan moral adalah kecemasan yang berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi

pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

c. Kecemasan realistik

Kecemasan realistik adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan bentuk rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

Pedak (2009) membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan yaitu:

a. Kecemasan Rasional

Kecemasan rasional ialah suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian, dimarahi guru karena kesalahan sendiri, tidak membawa pekerjaan rumah ke sekolah dll. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasarnya kita.

b. Kecemasan Irrasional

Kecemasan irrasional ialah kondisi bahwa mereka mengalami emosi ini dibawah keadaankeadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

c. Kecemasan Fundamental

Kecemasan fundamental ialah suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental untuk kehidupan manusia.

5. Gejala Kecemasan

Menurut Sundari (2004) kecemasan muncul ketika terdapat ancaman secara internal dalam tubuh yang tidak diketahui hal tersebut nyata atau ada dan tidak ada, kecemasan juga menciptakan suatu celah internal yang dimana keadaan pemikiran tidak terdapat hubungannya dengan apapun di luar kemampuan kita. Terdapat gejala - gejala yang dialami individu saat akan mengalami kecemasan antara lain:

- a. Terdapat hal yang membuat jantung menjadi berdebar – debar dan beberapa gejala jantung berdebar dengan hebat menimbulkan rasa cemas. Kecemasan merupakan bentuk dari ketakutan untuk hal – hal yang masih tidak jelas yang timbul dari persepsi diri sendiri.
- b. Terdapat emosi dan moral yang kuat dengan dugaan yang sangat tidak stabil. Individu yang senang meluapkan emosi berupa kemarahan, kemudian sering menyesal ketika emosi marah tersebut selesai, sangat suka tersinggung, dan merasa sering tertekan.
- c. Mengikuti semua khayalan yang dibentuk pada pikiran sendiri, seperti ilusi, imajinasi, dan khayalan berupa rasa sakit dan penganiayaan.
- d. Sering merasa sakit yang melilit di bagian perut dan muntah – muntah, seringkali merasa diare, tubuh menjadi sangat lelah saat melakukan aktivitas apapun, memiliki keringat yang berlebihan, dan terdapat anggota tubuh yang gemetar.
- e. Terdapat krisis dan ketakutan serta kekhawatiran yang parah sehingga menimbulkan kinerja jantung sangatlah cepat atau tekanan darah menjadi tinggi.

Menurut Fausiah & Widuri (2005) kecemasan terjadi biasanya disertai dengan gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar dengan cepat, dada terasa sesak, sakit pada bagian perut, tidak dapat duduk dengan diam, dan tidak tenang sikapnya. Sedangkan menurut Kartono (1995) simptom - simptom dari kecemasan yang sangat identik dan khas kecemasan, yakni:

- a. Terdapat hal – hal yang akan membuat perasaan menjadi sangat cemas, setiap kejadian yang timbul akan menyebabkan rasa takut dan cemas, rasa takut tidak berani terhadap suatu objek yang konkrit, seperti takut kepada singa, tentara, polisi, perampok, dan lainnya yang berbungan dengan suatu hal yang dianggap menakutkan padahal pemikiran kita lah yang men-stigma hal – hal objek yang konkrit tersebut menjadi menakutkan. Kemudian akan timbul adanya rasa cemas, bentuk ketidakberanian yang bercampur dengan kerisauan terhadap hal – hal

yang tidak jelas adanya, seperti cemas akan hari esok dan memikirkan sesuatu yang belum terjadi di hari esok, cemas karena meninggalkan tanggung jawab, cemas karena meninggalkan anak berkebutuhan khusus yang sedang sendirian di rumah karena sang ibu sedang keluar untuk belanja kebutuhan rumah tangga, cemas karena berpisah dengan kekasihnya dan seterusnya.

- b. Emosi yang sangat kuat dan sering tidak stabil. Suka meluapkan amarah dan seringkali mengeluarkan emosi yang terlihat *exited* sekali dengan sangat heboh serta memuncak, serta sangat tersinggungan apa yang dihadapkan dengan depresi yang diikuti oleh macam – macam fantasi yang tidak nyata, delusi, ilusi, dan halusinasi.
- c. Sering merasa mual dan muntah, badan merasa sangat lelah, sering terdapat keringat dalam jumlah banyak pada tubuh, rasa bergemetar, dan sering menderita diare.
- d. Sering terjadi ketegangan – ketegangan emosional dan bayangan – bayangan kesulitan yang belum tentu terjadi. Ketegangan dan ketakutan yang parah akan menyebabkan tekanan jantung menjadi cepat, tekanan darah yang tinggi, dan darah akan mengalami percepatan yang meningkat.

Kecemasan memiliki gejala – gejala yang berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis individu dalam melakukan aktivitas sehari – hari. Orang tua cenderung mulai terganggu dalam proses mengasuh anak sehingga mempengaruhi proses dalam *parenting* untuk masa depan anak dan cenderung memikirkan sesuatu yang belum tentu terjadi pada hari esok atau masa depan. Kondisi fisik dan psikologis orang tua juga bisa terganggu sehingga menghambat untuk melakukan proses pengasuhan dan penurunan konsentrasi untuk mendidik anak (Garcia, 2021).

6. Tingkat Kecemasan

Stuart (2006) menyatakan terdapat 4 taraf tingkatan kecemasan yaitu:

a. Kecemasan ringan

Individu mampu untuk melihat keadaan secara umum yang berdampak pada kegiatan sehari – hari yang dapat diproses sebagai pembelajaran, tanda – tandanya jika mengalami kecemasan dalam taraf ringan adalah kelelahan, penerimaan informasi dalam diri yang meluas, mampu menerima ide baru, memiliki kapasitas untuk belajar, serta masih memiliki dorongan untuk maju.

b. Kecemasan sedang

Individu akan mampu berkonsentrasi lebih dalam hal yang genting dan krusial serta akan mengabaikan gangguan lain yang muncul, individu akan sangat berfokus pada apa yang terjadi dengan kejadian yang krusial tersebut sehingga individu dapat berkonsentrasi dalam tugas yang eksklusif serta menggunakan efisiensi yang lebih besar. Terdapat indikator kecemasan sedang yaitu peningkatan pada detak jantung dan pernapasan, otot untuk berbicara akan menjadi cepat dan memiliki volume tinggi, peningkatan emosi, menjadi tidak sabaran, dan mudah lupa.

c. Kecemasan berat

Kecemasan parah yang mempunyai efek signifikan terhadap sesuatu yang membuat individu menjadi terpaku dan tidak bisa memikirkan hal lain selain kepanikan akan sesuatu tersebut. Agar dapat berkonsentrasi pada suatu topik, maka individu memerlukan bimbingan yang terarah. Terdapat tanda – tanda yang menjelaskan mengenai kecemasan yaitu sakit kepala, detak jantung meningkat dengan cepat, insomnia, dan diare. Individu sadar bahwa ada suatu hal yang tidak membuat nyaman sehingga dapat terjadi suatu hal yang tidak sinkron dan muncul respon stress dan takut ketika ada ancaman.

d. Panik

Individu akan kehilangan kendali pada saat dirinya mengalami situasi yang menyebabkan ketakutan. Individu yang panik tidak dapat mengerjakan apapun, bahkan bila disuruh sekali pun karena aktivitas pikiran meningkat, interaksi interpersonal terganggu, wajah menjadi pucat, pupil mata melebar, ucapan yang dikeluarkan kurang dapat dipahami, serta adanya halusinasi prediksi yang timbul dari panik. Maka kemampuan berpikir dari individu ketika panik akan menghilang dan individu tersebut melakukan reaksi yang melawan, lari, atau memilih diam dan mematung tidak dapat melakukan apapun.

Menurut Ahammed (2022) kecemasan memiliki beberapa tingkatan sebagai berikut:

a. *Mild Anxiety*

Mild Anxiety atau kecemasan ringan sangat dekat dengan kekhawatiran dan stres sehari-hari yang normal. Disebut normal untuk merasakan kecemasan ringan yang memiliki contoh ketika menunggu kabar tentang sesuatu atau memiliki orang yang dicintai yang sakit, menunggu kendaraan, khawatir akan sesuatu, dan kondisi lainnya. Gejala kecemasan ringan biasanya gelisah, berkeringat, indra meningkat, atau lekas marah. Kecemasan normal ini bisa disebut sebagai kecemasan situasional karena akan hilang dengan sendirinya setelah situasi tertekan selesai.

b. *Moderate Anxiety*

Moderate anxiety atau kecemasan sedang lebih terfokuskan dari pada kecemasan ringan, ketika berada dalam situasi yang membuat sangat stres, terdapat beberapa gejala kecemasan sedang termasuk sakit perut, detak jantung berdebar kencang, berkeringat atau mulut kering. Gerakan tangan yang berlebihan, ucapan cepat, dan bisa menjadi suara yang bernada tinggi juga sering terjadi. Kecemasan sedang juga biasanya bersifat situasional. Setelah masalah diselesaikan, atau situasinya selesai,

orang tersebut kemungkinan besar akan melanjutkan perasaan normalnya.

c. *Severe Anxiety*

Severe anxiety atau kecemasan berat memiliki banyak gejala yang sama dengan kecemasan ringan dan sedang. Tapi, bisa ditambah gejala muntah-muntah, nyeri dada, detak jantung berdebar, diare, pikiran berhamburan, atau perilaku yang tidak menentu. Beberapa orang bahkan mengalami rasa takut atau malapetaka yang akan datang. Pada kecemasan yang parah, kemampuan seseorang untuk membuat keputusan terganggu. Mengenali kebutuhan sendiri bahkan bisa jadi sulit. Pengalihan tidak mungkin berhasil, dan kecemasan tidak hilang dengan mudah.

d. *Panic-Level Anxiety*

Panic-level anxiety atau kecemasan tingkat panik adalah tingkat kecemasan yang paling intens. Kecemasan akan menguasai kemampuan seseorang untuk berfungsi secara normal. Itu juga yang paling mengganggu dan menantang. Pada beberapa orang mengalami ketidakmampuan untuk bergerak atau berfungsi. Sementara yang lain bereaksi sebaliknya dan berlari tanpa kemampuan untuk menahan diri atau duduk. Persepsi dapat menjadi terdistorsi dan pemikiran rasional nyaris mustahil. Kecemasan tingkat panik membutuhkan lebih dari sekadar perubahan situasi untuk diselesaikan. Kecemasan tingkat panik yang khas, terutama jika terjadi lebih dari beberapa kali, membutuhkan perawatan kesehatan mental untuk ditangani dengan benar.

Berdasarkan tingkatan kecemasan dapat disimpulkan terdapat beberapa tingkatan kecemasan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik.

B. *Mindful Parenting*

1. Definisi *Mindful Parenting*

Mindfulness ialah suatu keadaan dimana individu pada diri seseorang dapat menjadi sangat waspada dan lebih perhatian terhadap keadaan disekitarnya, individu akan menjadi sadar dan fokus pada apapun disekitarnya, individu yang menyiapkan diri sendiri dengan *mindfulness* maka akan sangat membantu dirinya untuk memiliki hidup yang lebih sehat, tidak mudah mengalami stress, tidak mudah mengalami kecemasan, dan juga dapat meningkatkan hubungan pada orang lain (Brown dan Ryan, 2003). Kesadaran yang muncul akibat memberikan kewaspadaan terhadap kejadian – kejadian yang dirasakan saat ini secara langsung dan tanpa adanya penilaian agar individu mampu menerima respon yang ada namun tidak bereaksi secara berlebihan terhadap kejadian – kejadian sehari (Kabat-Zinn, 2003).

Menurut Baer (2003) *mindfulness* merupakan pengamatan yang tidak memberikan penilaian terhadap suatu aspek stimulus internal atau internal apapun di kehidupan. Dengan tingkat kesadaran yang tinggi, individu mampu untuk memahami setiap kejadian – kejadian yang dialami dan dirasakan, *mindfulness* menyikapi pengalaman yang terjadi saat ini dengan memahami peristiwa yang ada sekarang serta tidak memikirkan peristiwa di masa lampau secara berlebihan dalam merespon kejadian yang saat ini sedang terjadi (Germer et al., 2005).

Mindfulness dapat diterapkan oleh orang tua dalam melakukan pengasuhan dengan memperhatikan perhatian – perhatian yang terjadi, seperti ketika pemikiran orang tua adalah hanya fokus untuk memberi makan sang anak, kemudian ketika orang tua memberikan nasihat kepada anak orang tua harus menyadari bahwa anak mereka memiliki kekurangan, dan pikiran orang tua sekarang adalah tentang mengasuh anak. Pengasuhan anak oleh orang tua yang menggunakan pendekatan *mindfulness* disebut dengan *mindful parenting* (Duncan et al., 2009).

Jadi *mindfulness* ialah suatu kondisi dimana individu sadar pada saat ini dengan penuh penerimaan (Kabat-Zinn, 2003). *Mindfulness* menekankan

pada kesadaran, yang menyadari sepenuhnya pada hal yang sedang terjadi saat ini dengan mengalihkan atau mengabaikan pengalaman atau kejadian yang lain dan menerima sepenuhnya tanpa penilaian (Brown dan Ryan, 2003).

Orangtua yang memiliki *mindfulness* pada diri mereka pada saat melakukan pengasuhan (*parenting*) dapat menciptakan kondisi yang aman untuk anak mereka, sehingga orang tua mengasuh tanpa adanya menghakimi atau menandai anak dengan label positif atau negatif (Mubarok, 2016).

Dalam mengasuh anak terdapat kesadaran yang perlu dilakukan diantaranya, sikap, perilaku, perkataan, dan penampilan orang tua (Kiong, 2020). *Mindful parenting* merupakan suatu proses yang sedang berlangsung dan terus memiliki keberlanjutan yang tumbuh secara kreatif untuk mengolah kesadaran dari orang tua maupun anak mereka baik secara fisik, emosi, maupun keadaan mental (Crawford, 2013). *Mindful parenting* merupakan salah satu metode untuk melakukan pengasuhan secara ideal guna membangun hubungan antara ibu dan anak dengan sadar mengamati dan menggambarkan perilaku seseorang dengan tidak memberikan penilaian dan tidak menghakimi (Dahlan, 2016).

Mindful parenting merupakan bentuk kesadaran dari orang tua dalam mendidik dan mengasuh anak mereka serta memberikan perhatian – perhatian yang tidak terdapat penilaian negatif pada semua hal yang dilakukan anak mereka ketika mengasuh dan orang tua fokus sepenuhnya pada proses pengasuhan yang dilakukan (Duncan et al., 2009). *Mindful parenting* mendorong orang tua agar dapat mempertahankan keadaan sadarnya dan menerima kebutuhan anak sehingga terbentuklah hubungan antara orang tua dan anak yang memuaskan, orang tua yang menggunakan metode *mindful parenting* tentu akan membuat orang tua menghadapi tindakan yang dilakukan anak mereka dengan tenang (Bogels et al., 2010).

Berdasarkan uraian diatas, terdapat kesimpulan bahwa *mindful parenting* merupakan suatu kondisi dimana orang tua akan secara sadar dalam melakukan pengasuhan dan menciptakan suasana aman bagi anaknya, dan

dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah suatu kondisi dimana individu ada dalam keadaan yang fokus dan sadar terhadap tiap kejadian yang terjadi pada saat ini dengan merasakan kejadian tersebut secara penuh perhatian.

2. Aspek – Aspek *Mindful Parenting*

Menurut Duncan et al., (2009) terdapat 5 aspek *mindful parenting* yakni :

a. Mendengarkan dengan penuh perhatian

Mendengarkan dengan penuh perhatian pada dimensi *mindful parenting* ini mengutamakan bagaimana orangtua dapat hadir dan menyeimbangkan antara mendengarkan dan memberikan perhatian penuh untuk anak – anak. Orangtua bukan hanya sekedar mendengar apa yang diucapkan oleh anak-anaknya, namun juga memberikan perhatian yang terfokus dan penuh dengan kesadaran serta perhatian, sehingga anak dapat betul – betul dapat merasakan kehadiran orangtua mereka.

Pada orangtua yang memakai metode *mindful parenting* ini akan lebih sensitif dengan apa yang diucapkan oleh anaknya dan memahami bahwa anak-anak jika ada perubahan dalam nada suara, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh mereka. Berbicara dengan empati merupakan cara yang tepat untuk mendorong nilai-nilai moral dan etika dalam keluarga. Orang tua yang terbiasa berkomunikasi dengan anak-anak mereka dengan empati dalam aktivitas sehari-hari akan menciptakan dampak positif dan menjadi contoh yang berpengaruh bagi masa depan anak-anak mereka. Hal ini membuat anak-anak merasa lebih terbuka dan nyaman berbicara dengan orang tua mereka

b. Penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak

Penerimaan untuk tidak menilai diri sendiri dan anak adalah bagian dari pendekatan orang tua yang sadar dan bijaksana dalam mendidik, yang melibatkan pemahaman sepenuhnya terhadap segala penilaian dan harapan yang bisa mempengaruhi pandangan anak terhadap

hubungannya dengan orang tua. Persepsi orang tua atas penilaian dan harapan yang ingin orang tua capai akan mempengaruhi nilai – nilai dan perilaku anak (Duncan et al., 2009). Beberapa orangtua mengarahkan anaknya untuk berkompetisi melalui perilaku dan komunikasi verbal atau non verbal orang tua tersebut tentang apa yang harus diterima dan dimiliki oleh sang anak. Dengan berperilaku dan mengkomunikasikan keinginan orang tua mengenai berkompetisi ini terhadap anak mereka maka bisa menimbulkan bias terhadap anak. Orang tua yang memiliki sikap *mindful parenting* tidak melakukan tindakan penghakiman atas penilaian dan harapan terhadap diri sendiri maupun pada anak. Hal tersebut tidak berarti menyerah atau melepaskan tanggung jawab dalam melakukan pengasuhan, tetapi lebih mengacu pada sikap menerima apa yang terjadi saat ini dengan kesadaran dan perhatian penuh dari orang tua. Dengan pendekatan ini, diharapkan orang tua tidak memaksa harapan dan perilaku tertentu yang bisa memberi beban pada anak.

Penerimaan tersebut bukan berarti dapat menyetujui perilaku anak yang tidak bisa sepakat atas keinginan orang tua, justru orang tua menerapkan *mindful parenting* yang secara sadar menyampaikan tujuan dan harapan yang jelas kepada anak sesuai dengan tumbuh kembang anak dan budaya lingkungannya. Hal ini orang tua dapat menjadi teladan dan bersama – sama menerapkan standar tujuan dan harapannya bersama sang anak. Ketika orang tua sebagai pengasuh anak tidak mengikuti standar tujuan dan harapan yang telah disepakati oleh orang tua dan anak, namun menuntut anak menerapkan standar tersebut, maka proses *parenting* tidak akan berhasil.

- c. Kesadaran atas keadaan emosi diri sendiri dan anak.

Mindful parenting memberikan pengajaran kepada orang tua agar dapat mengontrol emosi baik kepada diri sendiri dan anaknya. Kemampuan *mindful parenting* adalah mencerminkan keterampilan dan keinginan orang tua untuk mengontrol emosi mereka. Kecerdasan

emosional mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi perasaan mereka sendiri dan orang lain, dan kemudian mengelola emosi tersebut dengan bijaksana. Kecerdasan emosional orang tua sangat penting dalam konteks ini. Studi menunjukkan bahwa kematangan emosional orang tua memiliki dampak yang signifikan pada kematangan emosional anak-anak dan perilaku anak dalam lingkungan sosial. Emosi orang tua dapat memengaruhi bagaimana anak mengambil keputusan dan bertindak dalam berbagai kondisi dan situasi.

d. Pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan orang tua dan anak

Pengaturan diri atau pengendalian diri pada orang tua pada sikap *mindful parenting* meliputi reaksi yang tidak berlebihan atas suatu emosi sang anak, seperti tidak menunjukkan sikap negatif marah yang meledak, mengamuk, mengomel, dan perilaku kasar berlebihan kepada anak. Pengaturan diri atau pengendalian diri dapat dijelaskan sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola emosi, pemikiran, dan tindakan sesuai dengan tujuan dan situasi di sekitarnya. Orang tua yang menerapkan pendekatan *mindful parenting* akan mengajarkan kepada anak bagaimana cara untuk menyatakan diri, berbicara tentang perasaannya, sehingga anak dapat mengembangkan keterampilan pengendalian diri seiring dengan pertumbuhannya.

e. Kasih sayang kepada diri sendiri dan anak

Kasih sayang kepada diri sendiri dan anak diartikan sebagai perasaan yang mencerminkan keinginan untuk mengurangi penderitaan orang lain. Ketika orangtua menunjukkan kasih sayang kepada anak, mereka merasa terdorong untuk memenuhi kebutuhan dan memberikan kenyamanan saat anak mengalami kesulitan. Ketika kasih sayang diterapkan dalam pengasuhan, anak akan merasakan pengaruh positif dari dukungan yang diberikan oleh orangtua. Orangtua juga cenderung bersikap lebih lembut dan pemaaf ketika mengasuh dengan penuh kasih sayang. Ketika kasih sayang diterapkan dalam keluarga, hal ini dapat

menyebabkan anak-anak menjadi penuh perhatian terhadap sesama, hewan, lingkungan, dan fenomena lainnya dalam masyarakat.

Barbieri (2002) juga mengungkapkan beberapa aspek mengenai *mindful parenting*, yakni:

a. Disiplin mulai dari orang tua, kemudian anak

Orang tua sering beraksi berinteraksi menanggapi anak – anak dan menanggapi mereka dengan penuh perhatian yang harus dimulai dari diri orangtua sendiri sebab anak akan mencontoh perilaku yang dilakukan oleh orang tua, dalam hal ini orang tua perlu menyadari bahwa diri individu yang dapat mengontrol bagaimana akan bereaksi atau menanggapi suatu peristiwa.

b. Menggunakan metode pemberian hukuman dan penghargaan

Mengasuh anak dengan cara pemberian hukuman jika sekiranya terdapat hal yang tidak sesuai namun jangan sampai menghilangkan unsur “cinta” yang diberikan kepada orang tua, ketika anak menerima cinta dan kasih sayang maka anak – anak cenderung akan belajar menerima diri mereka sendiri karena terbentuk ikatan yang ada, lalu pemberian *reward* apabila melakukan hal yang sesuai, sehingga anak merasa bahwa memiliki motivasi untuk berbuat suatu hal yang sesuai.

c. Perkataan dari orangtua itu penting

Cara berkomunikasi orang tua dan anak yang baik akan berdampak langsung pada harga diri dan pikiran anak tersebut yang terus berkembang. Pentingnya pemilihan cara berkomunikasi dengan menggunakan bahasa yang baik agar memberikan dampak positif bagi anak – anak.

d. Anak membutuhkan kasih sayang yang ditunjukkan

Anak – anak perlu dicintai tanpa adanya syarat, yakni cinta melebihi apapun kesalahan yang di lakukan oleh sang anak orang tua akan selalu hadir dalam proses pengasuhan. Dengan kasih sayang yang

hadir dalam pengasuhan maka orang tua dapat membesarkan anak yang sehat dan bahagia, semakin orang tua memberikan cinta dan kasih sayang kepada anak mereka maka anak merasa mendapatkan penerimaan diri.

- e. Anak – anak seperti orang dewasa, mereka belajar dari kesalahan

Cara memandang kesalahan dan konflik memiliki pengaruh langsung yang berdampak pada bagaimana anak – anak melihat diri mereka sendiri karena anak – anak akan membuat keputusan mereka dengan sendiri untuk kedepannya. Tugas orang tua bukan hanya sebagai panutan untuk membuat keputusan yang baik, namun orang tua juga mengajarkan bagaimana merespon dan mengajari untuk mengambil keputusan yang baik atau yang buruk.

- f. Berikan anak bermain sambil belajar

Bermain bukan berarti anak menghabiskan waktunya untuk membuang – buang waktu, namun bermain memungkan anak untuk membuat dan menjelajahi minat mereka untuk mengarahkan kepercayaan diri sang anak. Bermain memungkinkan anak untuk belajar cara bekerja kelompok, berbagi, bernegosiasi, menyelesaikan konflik, dan untuk mempelajari keterampilan yang dimiliki sehingga dapat mengembangkan imajinasi, ketangkasan, fungsi kognitif, fisik, maupun emosional anak.

- g. Utamakan hubungan orang tua dan anak

Anak – anak membutuhkan bimbingan dan kasih sayang agar anak berkembang menjadi pribadi yang bertanggung jawab, peduli, dan sehat. Namun orang tua menginginkan sesuatu yang sempurna dalam diri sang anak yang malah akan menyebabkan orang tua merasa cemas. Orang tua perlu fokus membangun cinta dan kasih sayang dan memberikan pengasuhan tanpa menghakimi. Anak berhak untuk melakukan pembelaan dan peneguran kepada orang tua jika anak mendapat perlakuan hukuman yang tidak sesuai dengan diri anak tersebut.

Berdasarkan uraian dari aspek - aspek diatas, menurut Duncan et al., (2009) terdapat 5 aspek dari *mindful parenting* yaitu, mendengarkan dengan penuh perhatian, penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak, kesadaran atas keadaan emosi diri sendiri dan anak, pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan orang tua dan anak, dan kasih sayang kepada diri sendiri dan anak.

C. Hubungan Antara *Mindful Parenting* Dengan Kecemasan Masa Depan Anak

Memiliki seorang anak dengan kondisi khusus yang tidak sesuai dengan harapan orang tua tentu akan membawa dampak dalam kehidupan keluarga. Anak dengan kebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang mengalami perbedaan dalam proses perkembangan, baik itu dari segi kognitif, mental, fisik, maupun emosional. Anak berkebutuhan khusus memerlukan pengasuhan dan pendidikan secara khusus (Shapiro et al., 2007). Anak berkebutuhan khusus memiliki perbedaan dari anak normal lainnya dengan gangguan yang anak berkebutuhan khusus miliki dalam pengasuhan orang tua sering kali cemas akan keadaan masa depan anaknya (Jeniu et al., 2017). Orang tua yang mempujnyai anak berkebutuhan khusus tentu saja akan mengalami pengalaman secara psikologis yang tidak bisa disamakan oleh orang tua dengan anak normal lainnya, reaksi yang tentu saja tidak menyenangkan dan mengalami beberapa kesulitan untuk menyesuaikan pengasuhan pada kehidupan sehari – hari.

Mempunyai anak dengan kondisi yang tidak sesuai dengan harapan akan berpengaruh secara fisik maupun psikologis, yang berdampak menimbulkan kecemasan akan masa depan anak (Zaleski, 1996). Anak berkebutuhan khusus kesulitan dalam situasi sosial akan keterbatasan fisik maupun psikis yang mendapatkan perlakuan tidak baik di lingkungannya, sehingga timbulah rasa kurang percaya diri dan menutup diri yang menyebabkan orang tua merasa cemas akan masa depan anak mereka (Setyawan, 2014). Anak dengan kebutuhan khusus mengalami permasalahan dalam keterbatasan fisik maupun psikis sehingga pengasuhan anak berkebutuhan khusus menjadi hal yang dapat mempengaruhi

emosi para orang tua (Hidayati, 2011), sehingga timbul kecemasan sebagai bentuk emosi yang tidak menyenangkan, terlebih lagi kecemasan akan masa depan anak berkebutuhan khusus (Faradina, 2017).

Kecemasan masa depan anak akan menurun setelah menerapkan kondisi *mindful* pada diri orang tua (Sabilla, 2021). *Mindfulness* bisa menurunkan tingkat kecemasan individu, individu akan lebih fokus dan sadar akan kondisi yang dialami sekarang (Azizah, 2011). Sehingga, orang tua dengan sikap *mindful* dapat melakukan pengasuhan secara sadar tanpa menghakimi dan melakukan penilaian teradap anak mereka.

Dengan memiliki kemampuan untuk *mindful* orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus mampu untuk mengendalikan dan mengarahkan dirinya mengontrol kecemasan yang muncul akibat cemas karena masa depan anak mereka yang memiliki kebutuhan khusus, agar proses pengasuhan orang tua dan anak berjalan sesuai dengan porsi masing – masing yang diberikan oleh orang tua (Sari, 2021). Pada proses mendidik dan membimbing anak dibutuhkannya pengasuhan (*parenting*) secara *mindful* agar anak dapat mendapat posisi yang aman terhadap orang tuanya tanpa adanya rasa terhakimi dan terpojokan (Mubarok, 2016). Memiliki sikap *mindful parenting* terhadap anak berarti orang tua dapat melakukan pengasuhan secara fokus dan sadar tanpa memberikan label pada anak, keterampilan orang tua akan *mindful parenting* terhindar dari kecemasan saat proses mengasuh anak dan mampu menghargai pendapat serta tindakan anak kemudian menjadikan orang tua fokus akan memberi perhatian masa sekarang sehingga berkurangnya kecemasan terhadap masa depan anak.

Orang tua harus memiliki kesadaran diri untuk memenuhi pengasuhan yang dibutuhkan anak berkebutuhan khusus, salah satu faktor penting dalam pengasuhan agar kecemasan masa depan mengenai anak berkebutuhan khusus berkurang dengan menggunakan *mindful parenting* karena sikap *mindfulness* akan berfokus pada kejadian – kejadian yang sadar akan masa sekarang dialami tanpa penghiraukan gangguan yang terjadi sekitarnya (Duncan et al., 2009). *Mindful parenting* berperan efektif untuk menurunkan stress pengasuhan, kecemasan,

hingga depresi yang dialami oleh orang tua dalam melakukan proses pengasuhan anak (Mubarak, 2016).

Mindful parenting ini akan mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami oleh orang tua karena orang tua yang memiliki keterampilan *mindful parenting* ini akan lebih mampu untuk menghargai pendapat dan tingkah laku yang dialami oleh anak, terlebih lagi untuk anak yang memiliki kebutuhan khusus. Hal ini orang tua dapat menciptakan nilai – nilai yang baik kepada anak untuk mengutamakan hubungan orang tua dan anak, sehingga mengurangi ekspektasi kesempurnaan yang membuat orang tua menjadi cemas. Orang tua perlu fokus untuk membangun cinta dan kasih sayang agar anak merasa mendapat penerimaan diri (Barbieri, 2002).

Berdasarkan hal di atas dapat dilihat bahwa terdapat hubungan antara *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak. Diketahui adanya hubungan negatif antara keduanya yang berdampak pada proses pengasuhan yang menunjang masa depan anak. Semakin tinggi *mindful parenting* maka akan semakin rendah kecemasan masa depan anak yang dialami.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjabaran di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa adanya sebuah hipotesis yaitu sebagai berikut: terdapat hubungan negatif antara *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak. Semakin tinggi *mindful parenting* pada orang tua maka semakin rendah tingkat kecemasan akan masa depan anak yang dimiliki oleh orang tua anak berkebutuhan khusus dan sebaliknya, semakin rendah *mindful parenting* pada orang tua anak berkebutuhan khusus, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan orang tua mengenai masa depan anak yang dialami.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel yakni proses untuk menjabarkan fungsi masing – masing variabel dengan menentukan variabel utama yang akan diteliti (Azwar, 2019). Konsep penelitian bersifat konkret dan dapat diukur sehingga dapat diartikan sebagai variabel dalam sebuah penelitian (Nursalam, 2015). Variabel merupakan atribut penting dalam sebuah penelitian (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ada dua variabel, mencakup variabel independen serta variabel dependen. Variabel yang digunakan antara lain:

1. Variabel Tergantung (Y) : Kecemasan Masa Depan Anak
2. Variabel Bebas (X) : *Mindful Parenting*

B. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional yaitu definisi yang diberikan untuk menspesifikasikan agar sebuah penelitian mampu dilaksanakan dengan lancar secara sistematis berdasarkan metode penelitian yang akan digunakan (Haryani & Wiratmaja, 2014). Definisi operasional juga berguna untuk menjelaskan variabel ataupun istilah yang terdapat pada penelitian yang memudahkan pembaca dalam mengartikan makna pada penelitian yang bersifat operasional (Nursalam, 2015). Definisi setiap variabel yang berkaitan dengan penelitian yaitu:

1. Kecemasan Masa Depan Anak

Kecemasan masa depan ialah kondisi yang dimana individu, khususnya orang tua mengalami kegelisahan, kekhawatiran, ketidakpastian, dan ketakutan terhadap perubahan yang tidak diinginkan pada masa depan dalam diri anak mereka, sehingga dapat mempengaruhi kognisi, sikap, dan perilaku. Penelitian ini diukur berdasarkan aspek kecemasan masa depan oleh Zaleski (1996) dengan aspek kecemasan masa depan yakni: aspek fisik serta psikologis.

2. *Mindful Parenting*

Mindful parenting merupakan bentuk kesadaran dari orang tua untuk mendidik dan mengasuh anak mereka serta memberi perhatian – perhatian yang tidak terdapat penilaian negatif dalam setiap hal yang anak mereka lakukan ketika mengasuh dan orang tua fokus sepenuhnya pada proses pengasuhan yang dilakukan (Duncan et al., 2009). Penelitian ini diukur berdasarkan aspek dari Duncan et al., (2009) yang dikembangkan dan telah disesuaikan oleh Mubarak (2016) di Indonesia yang terdapat 5 aspek *mindful parenting* yakni: mendengarkan dengan penuh perhatian, menerima agar tidak menghakimi diri sendiri serta anak, kesadaran atas keadaan emosi diri sendiri serta anak, mengatur diri dalam hubungan pengasuhan orang tua serta anak, dan kasih sayang untuk diri sendiri serta anak. Semakin tinggi skor yang dihasilkan *mindful parenting*, menunjukkan semakin tinggi pula tingkat *mindful parenting* pada orang tua. Begitupula dengan hasil skor yang rendah menunjukkan tingkat *mindful parenting* yang rendah.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan sebuah wilayah generalisasi yang didalamnya berupa objek ataupun subjek dengan ciri tertentu yang sesuai dengan objek maupun subjek yang peneliti telah tentukan (Sugiyono, 2019). Terdapat ruang lingkup tertentu yang ditentukan pada subjek atau objek untuk mempelajari lalu menarik kesimpulan (Sugiyono, 2019). Populasi dari penelitian ini yaitu orang tua dengan anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan.

Populasi dalam penelitian ini mempunyai karakteristik yang serupa sebanyak 188 orang tua. Adapun karakteristik sampel pada penelitian ini yaitu:

- a. Merupakan orang tua dengan anak berkebutuhan khusus yang bersekolah di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan tahun ajaran pendidikan 2022/2023.

- b. Merupakan orang tua kandung yang dekat dengan anaknya atau orang tua wali yang terlibat dengan aktivitas sehari - hari anak berkebutuhan khusus tersebut.
- c. Merupakan orang tua perwakilan dari anak berkebutuhan khusus yang sering menjaga serta menunggui anaknya di sekolah yang sekiranya dapat ditemui.
- d. Merupakan orang tua anak berkebutuhan khusus yang sehat jasmani serta rohani serta orang tua yang masih hidup di dunia.
- e. Bertempat tinggal di Kabupaten Grobogan.
- f. Bersedia menjadi responden.

Tabel 1. Rincian Data Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan Pada Tahun Ajaran Pendidikan 2022/2023.

No.	Karakteristik	Jumlah Siswa ABK	Jumlah Orang Tua Siswa ABK	Jenis Kelamin Orang Tua Siswa ABK
1.	Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Bersekolah di SLB A YPLB (Tuna Netra)	11 (L) 9 (P)	20 Orang Tua	6 (L) 14 (P)
2.	Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Bersekolah di SLB B YPLB (Tuna Rungu)	27 (L) 21 (P)	48 Orang Tua	11 (L) 37 (P)
3.	Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Bersekolah di SLB C YPLB (Tuna Grahita)	77 (L) 43 (P)	120 Orang Tua	19 (L) 101 (P)
	Total	188 Siswa	188 Orang Tua Siswa	188 Orang Tua Siswa

2. Sampel

Sampel yaitu bagian dari populasi (Nursalam, 2015). Sampel diambil dengan mempertimbangkan jumlah serta ciri yang populasi miliki (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan sampel orang tua dengan anak berkebutuhan khusus di Kabupaten Grobogan. Orang tua terdiri dari ibu dan

ayah dengan anak berkebutuhan khusus yang merupakan perwakilan dari anak berkebutuhan khusus yang bersekolah di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel merupakan teknik yang akan digunakan saat proses pengambilan sampel dalam penelitian (Sugiyono, 2019). Teknik dalam pengambilan sampel adalah cara yang digunakan saat pengambilan sampel sehingga mendapatkan sampel yang sesuai dengan subjek penelitian (Nursalam, 2015). Penelitian ini menggunakan Teknik sampling jenuh atau *total sampling*. Sampling jenuh atau *total sampling* yaitu teknik penelitian yang menggunakan data total keseluruhan populasi yang diteliti untuk dijadikan sampel (Sugiyono, 2019).

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan cara melakukan pengukuran menggunakan skala. Skala yaitu komponen pernyataan yang dibuat guna mendapatkan respon yang dirancang untuk mengungkapkan karakter tertentu yang sesuai dengan keinginan peneliti (Azwar, 2019). Penelitian ini menggunakan Skala Likert (*Likert Scale*). Skala Likert (*Likert Scale*) ialah skala yang dapat berguna dalam mengukur persepsi, pendapat, dan sikap individu ataupun kelompok mengenai kejadian tertentu (Sugiyono, 2019). Dua skala digunakan pada penelitian ini sebagai alat ukur, yaitu skala kecemasan masa depan anak serta skala *mindful parenting*.

Skala pada penelitian ini memiliki empat alternatif jawaban, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor pada penelitian ini terdiri dari 2 aitem, aitem *favourable* serta *unfavourable* berbeda. Pada aitem *favourable* mencakup tentang pertanyaan – pertanyaan yang menyetujui aspek yang diutarakan, manakala aitem *unfavourable* mencakup tentang pertanyaan – pertanyaan yang tidak menyetujui aspek yang diutarakan. Penskalaan pada subjek ialah tipe penskalaan yang digunakan. Penskalaan subjek

merupakan metode penskalaan dengan fokus pada subjek serta memiliki tujuan guna memasukkan seseorang dalam rangkaian penilaian hingga kedudukan seseorang menjadi relatif berdasarkan suatu atribut yang diukur dapat diperoleh (Azwar, 2012).

Penilaian yang diberikan dalam aitem *favourable* yang diberi skor 1 pada jawaban responden untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), diberi skor 2 pada jawaban responden untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), diberi skor 3 pada jawaban responden untuk jawaban Sesuai (S), dan diberi skor 4 pada jawaban responden untuk jawaban Sangat Sesuai (SS).

Penilaian yang diberikan dalam aitem *unfavourable* merupakan penilaian dilakukan dengan urutan sebaliknya, yaitu diberi skor 4 pada jawaban responden untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), diberi skor 3 pada jawaban responden untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), diberi skor 2 pada jawaban responden untuk jawaban Sesuai (S), dan diberi skor 1 pada jawaban responden untuk jawaban Sangat Sesuai (SS). Terdapat dua macam skala dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Skala Kecemasan Masa Depan Anak

Skala untuk mengungkap kecemasan masa depan anak pada orang tua anak berkebutuhan khusus SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan adalah dengan menggunakan alat ukur berupa skala psikologi yang dalam penyusunannya mengacu pada aspek skala kecemasan masa depan oleh Zaleski (1996). Butir – butir aitem disusun berdasarkan 2 aspek yaitu: (a) Fisik dan (b) Psikologis.

Berikut adalah tabel *blue print* skala kecemasan masa depan anak:

Tabel 2. Blue Print Skala Kecemasan Masa Depan Anak

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Fisik	6	6	12
2.	Psikologis	6	6	12
	Total			24

2. Skala *Mindful Parenting*

Skala yang digunakan untuk mengungkap *mindful parenting* adalah dengan menggunakan aspek dari Duncan et al., (2009) yang sudah diterjemahkan oleh Mubarok (2016), terdapat 5 aspek *mindful parenting* yaitu: (a) Mendengarkan penuh perhatian, (b) Penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak, (c) Kesadaran atas emosi diri dan anak, (d) Pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan orang tua dan anak, (e) Kasih sayang kepada diri sendiri dan anak.

Berikut adalah tabel *blue print* skala *mindful parenting*:

Tabel 3. Blue Print Skala *Mindful Parenting*

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Mendengarkan dengan penuh perhatian	3	3	6
2.	Penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak	3	3	6
3.	Kesadaran atas keadaan emosi diri sendiri dan anak	3	3	6
4.	Pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan orang tua dan anak	3	3	6
5.	Kasih sayang kepada diri sendiri dan anak	3	3	6
Total				30

E. Uji Validitas, Uji Daya Beda Aitem, Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan suatu kata yang berasal dari kata *validity* yang bermakna sejauh apa ketepatan serta kecermatan dari sebuah alat ukur atau tes saat melaksanakan perhitungan pada penelitian tersebut. Uji validitas merupakan cara untuk mengungkap kebenaran suatu data dari proses ketika pengumpulan data (Sugiyono, 2019). Validitas ialah sebuah ukuran yang akan membuktikan suatu tingkat kevalidan ataupun kesahihan pada alat ukur

tersebut. Validitas yakni alat yang digunakan dalam mengumpulkan sebuah pengukuran serta akan membuktikan kecocokan antar alat ukur dengan benda yang diukur (Sugiyono, 2019)

Uji validitas ini akan mengukur valid atau tidaknya skala psikologi, skala yang valid ketika berisi pertanyaan yang mampu mengungkap sesuatu yang diukur tersebut (Sugiyono, 2019). Menurut Cronbach dan Meehl (dalam Ridho, 2014) membagi 4 jenis validitas dalam pengukuran, yakni (1) validitas prediktif (*predictive validity*), (2) validitas konkuren (*concurrent validity*), (3) validitas isi (*content validity*), dan (4) validitas kontrak (*construct validity*).

Validitas yang digunakan oleh peneliti adalah validitas isi (*content validity*). Validitas isi (*content validity*) yaitu validasi dari pengujian kisi-kisi instrumen skala dalam kelayakan isi tes dengan analisis rasional melalui penilaian oleh profesional pada alat ukur yang digunakan, sehingga alat ukur mampu memuat isi yang akurat serta tidak melebihi batas pengukuran. Dosen pembimbing skripsi sebagai profesional pada penelitian ini. Validitas isi (*content validity*) lebih dapat fokus dalam membuktikan tiap aitem dalam alat ukur serta diproses melalui analisis yang rasional sehingga jika alat ukur terurai, penelitian dapat semakin mudah dilaksanakan (Yusup, 2018). Validitas isi digunakan pada penelitian ini yakni validitas yang di estimasikan melalui uji kelayakan serta relevansi isi dari aitem sebagai gambaran indikator pada perilaku yang akan diukur dengany *expert judgment* (Azwar, 2012). Dosen pembimbing sebagai *Expert judgement* pada penelitian ini.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem dapat digunakan guna mengidentifikasi suatu aitem yang dapat membedakan antara seseorang yang mempunyai dan tidak mempunyai karakter atribut yang diukur (Azwar, 2019). Tahap selanjutnya, setelah validitas isi terpenuhi maka akan dilakukannya uji daya beda aitem. Daya beda aitem merupakan sejauh apa aitem mampu membedakan antara seseorang yang mempunyai maupun tidak mempunyai atribut yang tidak

diukur. Indeks daya diskriminasi yaitu indikator keselarasan antar fungsi aitem dan fungsi skala dengan menyeluruh, dapat disebut sebagai konsistensi aitem total (Azwar, 2017). Aitem yang baik ialah aitem yang jawabannya sesuai oleh individu sehingga aitem tersebut berhasil mengungkapkan subjek yang memiliki sifat positif maupun negatif (Loka Son, 2019).

Kriteria pemilihan aitem sesuai dengan korelasi total dengan batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Setiap aitem yang memperoleh nilai koefisiensi korelasi $r_{ix} \geq 0,30$ atau tinggi yang artinya dianggap memuaskan atau dianggap baik. Aitem dengan nilai korelasi koefisiensi korelasi kurang dari $r_{ix} \leq 0,30$ maka dianggap bahwa aitem tersebut berdaya beda rendah.

Jika banyak aitem yang lolos belum memenuhi jumlah yang diharapkan, maka batas kriteria akan diturunkan menjadi $r_{ix} \geq 0,25$. Setiap aitem yang memperoleh koefisien lebih dari 0,25 atau dikatakan tinggi dan memuaskan maka dapat dianggap telah memenuhi ketentuan kriteria yang berlaku. Aitem dengan nilai kurang dari 0,25 ($\leq 0,25$) maka dianggap berdiskriminatif buruk atau dianggap aitem yang gugur dan jumlah aitem yang diharapkan berhasil diperoleh. Namun apabila batasan aitem tersebut tidak menolong dan jumlah aitemnya tidak sesuai maka diharuskan untuk semua aitem yang daya bedanya rendah untuk melakukan revisi atau ditulis aitem pengganti dan kemudian dilakukan *field test* kembali (Azwar, 2017). Uji daya beda aitem pada penelitian ini akan dijumlah dengan teknik korelasi *product moment* melalui bantuan program SPSS *for windows (statistical packages for social science)* versi 26.0.

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan gambaran yang menggambarkan bahwa suatu alat tes dapat mengukur aitem secara konsisten yang dapat dipercaya atau tidaknya. Reliabilitas ialah bagian penting dalam validitas (Loka Son, 2019). Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang mencakup kata *rely* serta *ability* bermakna sampai mana hasil pengukuran mampu dipercaya, karena

apabila pelaksanaan pengukuran sudah dilaksanakan beberapa kali, hasil yang akan didapatkan biasanya sama (Azwar, 2017). Reliabilitas ialah ciri utama pada suatu instrumen serta alat ukur yang baik. Hasil pengukuran akan dipercaya ketika kelompok belum berubah dan reliabilitasnya berada pada rentang 0 hingga 1,00 ($<1,00$). Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka 0 hingga 1,00 atau mencapai lebih dari 0 serta kurang dari angka 1,00, hasil suatu penelitian dapat dikatakan *reliable* (Azwar, 2017).

Konsep reliabilitas mengarah pada taraf kepercayaan atau konsistensi hasil alat ukur. Reliabilitas yang dianggap baik apabila berada dalam nilai nol (0) sampai satu (1,00). Reliabilitas yang baik maka ketika memiliki nilai semakin mendekati satu (1,00) (Azwar, 2019). *Cronbach's Alpha* merupakan metode uji reliabilitas yang akan digunakan di dalam penelitian ini, karena koefisien *Cronbach's Alpha* dapat memberikan harga yang lebih kecil atau sama besar dengan reliabilitas yang sebenarnya, sehingga teknik yang digunakan mampu memperoleh hasil yang teliti serta mampu mendeteksi hasil yang sebenarnya. Teknik *Cronbach's Alpha* digunakan dalam pengujian reliabilitas instrumen serta SPSS for windows (*statistical packages for social science*) versi 26.0 digunakan untuk perlakuan pada bukti gugur.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu cara yang dapat digunakan untuk mengolah data yang akan didapatkan sehingga kesimpulan dapat ditarik (Azwar, 2012). Metode analisis yang digunakan dalam menguji hipotesis (Azwar, 2012). Teknik analisis data diperlukan dalam menganalisis uji statistik yaitu dengan analisis uji korelasi adalah dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana, teknik ini digunakan agar dapat menentukan adanya hubungan linier dari dua variabel yaitu *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak. Pada teknik analisis data menggunakan perhitungan bantuan *software* SPSS for windows (*statistical packages for social science*) versi 26.0.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Orientasi kanchah pada penelitian ialah tahapan awal yang dilaksanakan sebelum melaksanakan sebuah penelitian. Pada tahap ini diharuskan untuk mempersiapkan hal yang diperlukan supaya penelitian akan berjalan dengan baik. Tahap awal pada sebuah penelitian yakni memilih lokasi penelitian berdasarkan kriteria populasi yang dipilih. Penelitian ini terletak di SLB YPLB Danyang merupakan sekolah swasta yang beralamat di Jl. Kapten Rusdiyat II/56 Rt. 07 Rw. 02, Kelurahan Danyang, Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Grobogan.

SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan memiliki tanggal SK Pendirian pada tanggal 03 Januari tahun 1977 dan memiliki tanggal SK Izin Operasional pada tanggal 03 Juni 2022. Sekolah ini merupakan satu yayasan YPLB (Yayasan Pendidikan Luar Biasa) swasta dengan 3 kategori sekolah yakni SLB A YPLB Danyang (sekolah untuk penyandang tuna netra), SLB B YPLB Danyang (sekolah untuk penyandang tuna rungu), dan SLB C YPLB Danyang (sekolah untuk penyandang tunagrahita ataupun anak dengan intelegensi di bawah rata – rata). SLB A dan B memiliki kepala sekolah bernama Bapak Moh. Rudy Arifianto, S.Sos, sedangkan SLB C memiliki kepala sekolah bernama Ibu Insyavia Rahayu Setyowati, S.S,M.Pd. SLB YPLB sudah memiliki kurikulum tahun 2013 dengan 5 hari pembelajaran di kelas. SLB YPLB Danyang merupakan sekolah luar biasa yang terdiri atas tingkatan TK LB, SD LB, SLTP LB, dan SMA LB serta mempunyai kurikulum pengembangan diri yang merupakan bentuk pengajaran kepada seluruh para siswa – siswi yang sudah memasuki kelas 5 SD keatas untuk membuat keterampilan yang dapat dijual kembali

seperti membuat amplop lebaran, mempelajari dan mempraktekan kegiatan tentang otomotif, membuat keset, meronce, menjahit, membatik, dan membuat kerajinan lainnya yang dapat dijual kembali.

Hal tersebut dilakukan agar dapat mengembangkan kemampuan kegiatan sehari – hari anak agar dapat menjadi bekal di masa depan. Tenaga pendidik di SLB YPLB Danyang juga melakukan pembinaan terhadap para siswa – siswi yang bersangkutan dalam kegiatan sehari – hari anak contohnya buang air kecil dan buang air besar di toilet dengan benar, makan dan minum dengan benar, merapikan meja sehabis makan dan belajar, menyapu dan membuang sampah ditempatnya, serta kegiatan bermanfaat lainnya. Selain itu, para guru di SLB YPLB Danyang juga bekerjasama dengan baik bersama orang tua murid maupun wali murid untuk menunjang keberlangsungan tumbuh kembang anak guna mempersiapkan menghadapi masa depan.

Setelah menentukan lokasi penelitian, penulis melaksanakan studi pendahuluan melalui wawancara dengan lebih dari 10 orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus yang di sekolahkan di SLB YPLB Danyang terkait adanya masalah dengan kecemasan orang tua pada masa depan anak selama melakukan pengasuhan terhadap anaknya yang berkebutuhan khusus. Kemudian penulis meminta data penelitian termasuk jumlah keseluruhan murid di SLB YPLB Danyang dan jumlah orang tua mereka kepada guru guna menentukan populasi serta sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Tahapan setelahnya yakni mendapatkan teori – teori serta penelitian terdahulu dengan tema yang sama yang sesuai dengan penelitian yang saat ini digunakan sebagai dasar dan pendukung penelitian.

Total orang tua dengan anak berkebutuhan khusus yang anaknya bersekolah di SLB YPLB Danyang dihitung sampai bulan Mei 2023 sebanyak 188 orang tua yang berjenis kelamin laki – laki dan perempuan dengan usia, latar pendidikan, serta keterbatasan anaknya yang berbeda – beda.

Penulis memilih SLB YPLB Danyang sebagai lokasi dilaksanakannya penelitian karena berdasarkan hal – hal sebagai berikut:

- a. Mendapatkan izin dari pihak SLB YPLB Danyang untuk melakukan penelitian.
- b. Penelitian mengenai kecemasan masa depan anak dengan *mindful parenting* belum pernah dilakukan kepada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus yang bersekolah di SLB YPLB Danyang.
- c. Kondisi orang tua dengan anak berkebutuhan khusus yang anaknya bersekolah di SLB YPLB Danyang sesuai permasalahan yang diteliti.
- d. Total subjek serta ciri subjek yang akan diteliti berdasarkan syarat yang telah ditentukan pada penelitian ini.
- e. Terdapat permasalahan mengenai kecemasan masa depan anak pada orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang karena terdapat orang tua yang mengeluhkan mengenai kondisi serta nasib anaknya yang tidak seperti anak normal lainnya.

2. **Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

Persiapan penelitian dilaksanakan supaya proses penelitian berjalan dengan lancar dan baik dan meminimalisir adanya kesalahan yang ditakutkan akan muncul dalam penelitian ini. Adapula persiapan yang dilakukan dalam penelitian ini yakni berupa persiapan segala perijinan, penyusunan alat ukur, uji coba alat ukur, uji daya deskriminasi aitem dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan, yaitu :

a. **Persiapan Perijinan**

Syarat yang harus dipenuhi sebelum melaksanakan penelitian adalah perijinan penelitian karena perijinan merupakan tahap paling awal dalam penelitian. Hal yang dilakukan pada penulis pertama kali yakni dengan membuat surat ijin berupa *informed consent* subjek yang diberikan Fakultas Psikologi UNISSULA untuk wawancara kemudian menghubungi kedua Kepala Sekolah SLB YPLB Danyang secara langsung untuk melakukan izin melaksanakan wawancara pada beberapa orang tua yang menunggu anaknya di sekolah tersebut pada tanggal 6-7 Oktober 2021.

Penulis membuat surat permohonan ijin mengambil data yang akan diajukan kepada kepala sekolah SLB YPLB Danyang, surat ijin mengambil data pada bulan Desember 2022 yang diterbitkan dari Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 1307/C.Psi-SA/XII/2022. Kemudian setelah itu, penulis berdiskusi dengan kedua kepala sekolah SLB YPLB Danyang dan disetujui bahwa akan ada penelitian uji coba skala terhadap para orang tua di SLB YPLB Danyang, penulis membuat surat ijin permohonan untuk penelitian secara resmi dari Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor 398/C.1/Psi-SA/III/2023 yang diserahkan kepada Kepala Sekolah SLB A,B,C YPLB Danyang, Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Grobogan. Penelitian uji coba yang dilaksanakan pada tanggal 30 Maret – 10 April 2023 di SLB A, B, C YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Grobogan.

b. Pelaksanaan Uji Coba Skala Psikologi

Langkah selanjutnya adalah dengan melakukan pengecekan atau menganalisis alat ukur untuk dapat mengetahui jumlah atau total nilai reliabilitas skala serta daya beda aitem dalam uji coba skala penelitian. Uji coba dilaksanakan tanggal 30 Maret – 10 April 2023, subjek uji coba alat ukur ini yaitu orang tua dengan anak berkebutuhan khusus yang bersekolah di SLB YPLB Danyang dengan total 72 orang tua berjenis kelamin laki – laki dan perempuan. Pelaksanaan uji coba dilakukan melalui penyebaran skala kuesioner dengan orang tua anak berkebutuhan khusus dengan didampingi oleh para guru SLB YPLB Danyang, selanjutnya skala yang telah diisi semua akan dianalisis sesuai dengan ketentuan dan dianalisis dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 26.0.

c. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur berupa skala penelitian digunakan dalam penelitian. Alat ukur yaitu suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data.

Skala penelitian disusun berdasarkan aspek – aspek yaitu penjabaran terkait dengan suatu variabel. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu kecemasan masa depan anak dan *mindful parenting*.

Skala kecemasan masa depan anak dan *mindful parenting* menggunakan aitem *favourable* dan *unfavourable*. Masing – masing skala ini menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Setelah itu penilaian untuk aitem *favourable* yaitu SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Lalu penilaian untuk aitem *unfavourable* dilakukan sebaliknya yaitu STS = 4, TS = 3, S = 2, SS = 1. Skala penelitian yang digunakan dalam penelitian ini akan dijelaskan seperti di bawah:

1) Skala Kecemasan Masa Depan Anak

Aspek – aspek penyusunan skala kecemasan masa depan anak disesuaikan dengan mengacu pada aspek dari Zaleski (1996). Butir – butir aitem disusun berdasarkan 2 aspek kecemasan masa depan Zaleski (1996) yaitu : (a) Fisik dan (b) Psikologis. Skala kecemasan masa depan anak terdapat 24 aitem yang terdiri dari 12 aitem *favourable* dan 12 aitem *unfavourable*. Sebaran aitem pada skala kecemasan masa depan anak dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Sebaran Aitem Skala Kecemasan Masa Depan Anak (Y)

No.	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Fisik	1, 2, 3, 7, 8, 9	4, 5, 6, 10, 11, 12	12
2.	Psikologis	13, 14, 15, 19, 20, 21	16, 17, 18, 22, 23, 24	12
	Jumlah	12	12	24

2) Skala *Mindful Parenting*

Penyusunan skala *mindful parenting* ini menggunakan aspek – aspek dari Duncan et al., (2009), yaitu: (a) Mendengarkan dengan penuh perhatian, (b) Penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak, (c) Kesadaran atas emosi diri sendiri dan anak, (d) Pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan orang tua dan anak, (e) Kasih sayang kepada diri sendiri dan anak. Skala *mindful parenting* berjumlah 30 aitem yang terdiri dari 15 aitem *favourable* dan 15 aitem *unfavourable*. Sebaran aitem pada skala *mindful parenting* yaitu sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Sebaran Aitem Skala *Mindful Parenting* (X)

No.	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Mendengarkan dengan penuh perhatian	1, 2, 3	4, 5, 6	6
2.	Penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak	7, 8, 9	10, 11, 12	6
3.	Kesadaran atas emosi diri sendiri dan anak	13, 14, 15	16, 17, 18	6
4.	Pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan orang tua dan anak	19, 20, 21	22, 23, 24	6
5.	Kasih sayang kepada diri sendiri dan anak	25, 26, 27	28, 29, 30	6
	Jumlah	15	15	30

d. Uji Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas Alat Ukur

Tahapan setelah semua skala diberikan skor, pengujian alat ukur yang akan digunakan dilaksanakan guna mengidentifikasi mengetahui nilai koefisien reliabilitas pada skala serta daya beda aitem. Penelitian ini akan menggunakan alat ukur sebagai berikut: skala kecemasan masa depan anak dan skala *mindful parenting*. Uji daya beda yang digunakan untuk menentukan seberapa baik aitem serta dapat membandingkan antara aitem atau atribut yang diukur baik ataupun tidak. Daya beda aitem dapat dianggap tinggi apabila nilai koefisiensi korelasi lebih dari 0,25 ($p > 0,25$) dan daya beda aitem yang dianggap rendah jika nilai koefisiensi korelasi kurang dari 0,25 ($p < 0,25$). Koefisien korelasi dapat diketahui menggunakan bantuan program SPSS versi 26.0. Hasil perhitungan daya beda aitem serta estimasi koefisiensi reliabilitas untuk masing-masing skala penelitian adalah sebagai berikut:

1) Skala Kecemasan Masa Depan Anak (Y)

Hasil uji daya beda aitem pada 24 aitem terhadap 72 orang tua anak berkebutuhan khusus yang dilaksanakan analisis daya beda pada aitem ditemukan bahwa 23 aitem mempunyai daya beda tinggi serta 1 aitem mempunyai daya beda rendah. Kriteria koefisiensi yang digunakan yaitu $r_{ix} \geq 0,25$. Rentan Koefisiensi indeks daya beda tinggi yaitu antara 0,603 hingga 0,273. Koefisiensi indeks daya beda rendah yaitu antara 0,209. Estimasi reliabilitas skala kecemasan masa depan anak dengan teknik *alpha cronbach* pada saat masih 24 aitem aitem sebesar 0,874 dan reliabilitas skala kecemasan masa depan anak dengan teknik *alpha cronbach* setelah digugurkan pada 23 aitem sejumlah 0,875 sehingga dapat dianggap reliabel. Rincian sebaran aitem daya beda yang ada dalam skala kecemasan masa depan anak adalah:

Tabel 6. Sebaran Nomor Aitem Uji Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kecemasan Masa Depan Anak

No.	Aspek	Jumlah Aitem		DBT		DBR	
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>
1.	Fisik	1, 2, 3, 7, 8, 9	4, 5, 6, 10, 11, 12	6	6	0	0
2.	Psikologis	13, 14, 15, 19, 20, 21	16, 17*, 18, 22, 23, 24	6	5	0	1
Jumlah		12	12	12	11	0	1

Ket: simbol* artinya yang gugur, DBT (Daya Beda Tinggi), DBR (Daya Beda Rendah), *Fav* (*Favourable*), dan *Unfav* (*Unfavourable*)

2) Skala *Mindful Parenting* (X)

Hasil uji daya beda aitem pada 30 aitem terhadap 72 subjek yaitu orang tua anak berkebutuhan khusus yang dilakukan analisis daya beda pada aitem ditemukan bahwa 28 aitem mempunyai daya beda tinggi serta 2 aitem mempunyai daya beda rendah. Kriteria koefisiensi yang digunakan yaitu $rix \geq 0,25$. Rentan Koefisiensi indeks daya beda tinggi yaitu antara 0,636 hingga 0,269. Koefisiensi indeks daya beda rendah yaitu antara 0,196 hingga 0,223. Estimasi reliabilitas skala *mindful parenting* dengan teknik *alpha cronbach* pada saat masih 30 aitem sejumlah 0,891 dan reliabilitas skala *mindful parenting* dengan teknik *alpha cronbach* setelah digugurkan pada 28 aitem aitem sejumlah 0,891 sehingga dapat dianggap reliabel. Rincian sebaran aitem daya beda yang ada dalam skala *mindful parenting* adalah:

Tabel 7. Sebaran Nomor Aitem Uji Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Mindful Parenting*

No.	Aspek	Jumlah Aitem		DBT		DBR	
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>
1.	Mendengarkan dengan penuh perhatian	1, 2, 3	4, 5, 6	3	3	0	0
2.	Penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak	7, 8, 9*	10, 11, 12*	2	2	1	1
3.	Kesadaran atas keadaan emosi diri sendiri dan anak	13, 14, 15	16, 17, 18	3	3	0	0
4.	Pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan orang tua dan anak	19, 20, 21	22, 23, 24	3	3	0	0
5.	Kasih sayang kepada diri sendiri dan anak	25, 26, 27	28, 29, 30	3	3	0	0
Total		15	15	14	14	1	1

Ket : simbol* artinya aitem yang gugur, DBT (Daya Beda Tinggi), DBR (Daya Beda Rendah), *Fav* (*Favourable*), dan *Unfav* (*Unfavourable*)

Uji coba skala penelitian psikologi dilakukan secara langsung oleh penulis berupa memberikan skala kuesioner berupa *booklet* (skala pertanyaan tertulis) kepada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang yang di awasi oleh kepala sekolah SLB YPLB Danyang. Pertama penulis melakukan koordinasi terlebih dulu dengan kepala sekolah dan para guru SLB YPLB Danyang guna meminimalisir kesalahan yang terjadi. Selanjutnya penulis membagikan skala kepada orang tua anak

berkebutuhan khusus yang anaknya bersekolah di SLB YPLB Danyang yang telah ditentukan sebelumnya. Sebelum proses pengisian skala yang akan dibagikan, penulis menjelaskan terlebih dahulu bagaimana cara mengerjakan skala tersebut untuk setiap orang tua dengan anak berkebutuhan khusus yang dikumpulkan di suatu tempat. Untuk meminimalisir kesalahan dalam mengerjakan, penulis memberi waktu cukup panjang yaitu pada saat orang tua menunggu anaknya mulai bersekolah hingga pulang sekolah yakni sekitar jam 08.00 – 10.00 pagi. Setelah semua skala telah terisi dilakukan pengecekan kembali jumlah skala uji coba penelitian yang seharusnya kembali. Data terkumpul secara keseluruhan berjumlah 72 skala pada sebagian orang tua yang anaknya bersekolah di SLB A,B,C YPLB Danyang.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Penomoran Ulang Aitem Skala Penelitian

Langkah selanjutnya setelah melaksanakan uji daya beda aitem atau uji coba penelitian yakni dengan melakukan penomoran ulang aitem sesuai urutan nomor aitem yang baru. Aitem yang akan dihitung dari daftar aitem yaitu aitem yang berdaya beda rendah lalu aitem dengan daya beda yang tinggi dapat dimanfaatkan untuk skala penelitian ini. Pada penelitian ini yang akan diberikan penomoran baru adalah skala kecemasan masa depan anak dan *mindful parenting* adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Susunan Nomor Aitem Baru pada Skala Kecemasan Masa Depan Anak

No.	Aspek	Butir	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1.	Fisik	1(7), 2(8), 3(9)	4(6), 5(4), 6(5)
		7(1), 8(2), 9(3)	10(11), 11(12), 12(10)
2.	Psikologis	13(15), 14(13), 15(14),	16(22), 17(23), 18(24)
		19(20), 20(21), 21(19)	22(26), 23(18)
Total		12	11

Ket : (...) nomor aitem lama

Tabel 9. Susunan Nomor Aitem Baru pada Skala Mindful Parenting

No.	Aspek	Butir	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1.	Mendengarkan dengan penuh perhatian	1(3), 2(1), 3(2)	4(6), 5(4), 6(5)
2.	Penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak	7(8), 8(7)	9(10), 10(11)
3.	Kesadaran atas emosi diri sendiri dan anak	11(15), 12(13), 13(14)	14(16), 15(18), 16(17)
4.	Pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan orang tua dan anak	17(21), 18(19), 19(20)	20(24), 21(22), 22(23)
5.	Kasih sayang kepada diri sendiri dan anak	23(25), 24(27), 25(26)	26(30), 27(28), 28(29)
Jumlah		14	14

Ket : (...) nomor aitem lama

2. Pelaksanaan Penelitian

Proses selanjutnya pelaksanaan penelitian dengan menyebar skala yang lebih banyak dari uji coba alat ukur penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 30 Maret – 10 April 2023. Penulis mengirim surat ijin penelitian kepada Kepala Sekolah SLB YPLB Danyang kemudian setelah memperoleh surat izin melaksanakan penelitian dari pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada bulan Maret s.d selesai pada tahun 2023 dengan nomor surat 398/C.1/Psi-SA/III/2023. Setelah itu penelitian dapat dilaksanakan pada tanggal 04 - 17 Mei 2023 pelaksanaan penelitian dan mengambil sampel pada penelitian ini berlokasi di SLB YPLB Danyang yang mana dalam satu yayasan tersebut ada 3 sekolah yaitu SLB A, SLB B, dan SLB C. Teknik penelitian *total sampling* atau sampling jenuh digunakan pada pelaksanaan dalam penelitian ini yang mempunyai kriteria tertentu sesuai dengan kebutuhan dengan jumlah sampel dalam penelitian sebesar 116 orang tua anak berkebutuhan khusus. 116 subjek dalam penelitian ini adalah berbeda orang dari penelitian uji coba yang didapat dari koordinasi sebelumnya dengan guru dan tetap menanyai siapa saja orang tua yang belum melakukan pengisian kuesioner yang lalu pada hari H pelaksanaan penelitian.

Penulis tetap menanyakan kepada orang tua yang datang apakah sudah mengisi kuesioner sebelumnya, jika sudah maka penulis dan sebagian guru tidak akan membagikan kuesioner penelitian ini, jika belum penulis dan sebagian guru akan membagikan kuesioner yang di gunakan pada penelitian ini. Hal ini dilakukan agar penelitian tidak mengalami hasil yang bias dan meminimalisir adanya kesalahan dalam melakukan penelitian.

Penelitian ini dilakukan dengan bantuan kepala sekolah dan para guru yang berada di lokasi penelitian. Riset yang dilakukan peneliti pada penelitian ini memakai kertas skala kuesioner berupa *booklet* (skala pertanyaan yang tertulis) yang nantinya akan dibagikan kepada subjek dalam penelitian, sebelum membagikan skala kuesioner penulis akan melakukan koordinasi terlebih dahulu dengan kepala sekolah guna meminimalisir suatu kesalahan yang akan terjadi. Selanjutnya penulis, kepala sekolah, dan beberapa guru SLB YPLB Danyang memberikan skala kepada orang tua anak berkebutuhan khusus. Sebelum proses pengisian skala penelitian, maka penulis akan menjelaskan terlebih dahulu bagaimana cara mengisi skala kuesioner kepada semua orang tua yang berada di SLB YPLB Danyang yang telah dikumpulkan di suatu tempat serta meminta izin untuk mengambil dokumentasi. Untuk meminimalisir kesalahan dalam mengerjakan, penulis memberi waktu cukup panjang yaitu pada saat orang tua menunggu anaknya mulai bersekolah hingga pulang sekolah yakni sekitar jam 08.00 – 10.00 pagi. Pada penelitian ini memiliki total 116 orang tua dengan anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang secara keseluruhan yang mencakup 82 perempuan serta 34 laki – laki.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi adalah langkah yang harus dilaksanakan sebelum data mentah pada penelitian dilakukan analisis data. Setelah itu, data penelitian yang telah dianalisis oleh penulis. Kemudian uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan linieritas akan dilaksanakan terlebih dahulu.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu pengujian yang sangat dibutuhkan guna mengidentifikasi adanya masalah atau residual yang mempunyai distribusi normal pada model regresi di setiap variabel (Ghozali, 2011). Uji normalitas dilaksanakan untuk mengidentifikasi adanya data berdistribusi normal ataupun tidak. Uji normalitas pada penelitian ini dibantu oleh SPSS versi 26.0. Uji normalitas dapat disebut sebagai residual karena dapat dilihat dari total uji t dan f apakah menganggap jika nilai residual mengikuti distribusi normal pada uji normalitas atau tidak atau memiliki tujuan guna mengidentifikasi data telah berdistribusi normal atau tidak. Apabila uji asumsi terkait dilanggar, maka uji statistik yang diperoleh tidak valid. Standarisasi dari sistem penelitian dapat menggunakan penskoran yang digunakan guna menentukan apakah suatu data yang akan teliti normal ataupun tidak dapat dilihat dari skor numerik menunjukkan skor lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) yang dapat diartikan data itu berdistribusi normal, namun jika nilai skornya menghasilkan angka kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka hal ini dapat membuktikan bahwa data pada variabel ini berdistribusi tidak normal. Teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z Test* digunakan untuk menguji normalitas data variabel menggunakan nilai residual dengan regresi linier sederhana *Unstandardized Residual One Sample Kolmogorov-Smirnov Z Test* pada SPSS versi 26.00.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan teknik analisis data memakai regresi linier sederhana dengan mengidentifikasi nilai residual dari data variabel X dan Y *Unstandardized Residual One Sample Kolmogorov-Smirnov Z Test* pada SPSS versi 26.00 dan mendapatkan hasil nilai signifikansi dalam variabel X dan variabel Y sejumlah = 0,200 yang menunjukkan jika nilai skor tersebut di atas 0,05 ($p > 0,05$) yang memenuhi kriteria analisis non parametrik yang artinya sebaran aitem pada skala *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak terdistribusi dengan normal.

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Unstandardized Residual	P	Ket.
<i>Mindful Parenting</i>	94.68	4.776	0,200	>0,05	Normal
Kecemasan Masa Depan Anak	63.15	3.008	0,200	>0,05	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas kedua data tersebut dapat diketahui jika pada variabel *mindful parenting* dan kecemasan masa depan anak diketahui berdistribusi dengan normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas dapat digunakan guna mengidentifikasi adanya hasil spesifikasi atau detail model yang dapat digunakan atau dipakai apakah hasilnya sudah benar atau tidak (Ghozali, 2011). Selanjutnya peneliti akan mengoreksi dan mengecek hasil uji linieritas yang telah diperoleh melalui data sumber informasi bahwa model empiris sebaiknya kubik, kuadrat ataupun linier. Uji linearitas akan ditunjukkan melalui cara membandingkan signifikan yang akan ditetapkan melalui hasil yang signifikan yang dicapai melalui sebuah analisis. Variabel penelitian dianggap mempunyai hubungan yang linier apabila mempunyai *Flinier* dengan taraf signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) tetapi jika lebih dari 0,05 ($p > 0,05$), variabel pada penelitian tidak mempunyai hubungan yang linier dalam setiap variabel (Azwar, 2017).

Hasil uji linieritas antara variabel bebas (X) *mindful parenting* dengan variabel tergantung (Y) kecemasan masa depan anak memperoleh nilai *Flinier* = 5,561 dengan memiliki nilai signifikansi sebesar = 0,02 yang tandanya lebih kecil atau kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Hasil tersebut membuktikan jika ada hubungan antara *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak mempunyai hubungan yang berkorelasi secara linier.

Tabel 11. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Flinier	Sig.	Keterangan
<i>mindful parenting</i> dengan kecemasan masa depan anak	5.561	0,02	Memiliki hubungan yang linier

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah cara dalam mengidentifikasi apakah ada hubungan antara *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak dengan teknik analisis regresi. Tujuan Teknik analisis ini untuk melakukan pengujian apakah terdapat hubungan yang positif atau negatif antara *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. Hasil uji hipotesis antara *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak ialah diperoleh skor $r_{xy} = -0,208$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,025 ($P < 0,05$). Hasil ini memiliki makna hipotesis diterima yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan, dimana semakin tinggi *mindful parenting* yang dimiliki orang tua dengan anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan, semakin rendah tingkat kecemasan masa depan anak yang dialami.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil data penelitian ini dibuat untuk gambaran serta mendeskripsikan tentang gambaran skor pada subjek atas pengukuran serta menjadi penjelasan tentang kondisi subjek pada atribut variabel yang diteliti. Kategori subjek pada penelitian ini secara normatif menggunakan pendistribusian yang normal. Hal tersebut mengarahkan sebagai pembagian subjek pada kelompok yang bertingkat sesuai dengan setiap variabel yang sudah ada.

Kategorisasi ialah estimasi atau kisaran total skor pada setiap individu dalam data jumlah populasi serta asumsi yang akan menunjukkan total skor individu dalam populasi yang berdistribusi secara normal sehingga gagal membuat batasan secara kategori skor teoritik yang berdistribusi berdasarkan model data normal standar (Azwar, 2012). Kategorisasi memiliki tujuan guna mengidentifikasi dan mampu memosisikan semua orang dalam kelompok-kelompok pada posisinya bertingkat sesuai dengan kontinum berdasar atribut yang diukur (Azwar, 2012). Norma-norma dalam kategorisasi variabel yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu:

Tabel 12. Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5\sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5\sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan = (μ = Mean Hipotetik), (σ = Standar Deviasi Hipotetik)

1. Deskripsi Data *Mindful Parenting*

Skala *mindful parenting* sendiri mencakup (28 aitem) yang dimana memiliki daya beda rentang skor 1-4 skor, mencari tahu skor penelitian hipotetik dari yang terkecil atau minimum akan diperoleh dari jumlah aitem skala yang didapat sebanyak 28 dari hasil (28x1) dan skor penelitian hipotetik yang terbesar atau maksimum yaitu 112 merupakan hasil dari (28x4). Lalu terdapat rentang skor yakni 84 hasil dari (112 – 28). Kemudian nilai mean dari hipotetik adalah 70 merupakan hasil dari [(112 + 28)/2] yang mana selanjutnya mencari nilai standar deviasi dari hipotetik penelitian ini sejumlah 14 diperoleh dari hasil [(112 – 28)/6]

Hasil penelitian empirik pada skor skala *mindful parenting* yang memiliki skor minimum yaitu sebesar (84), kemudian skor maksimum sejumlah (105), mean sejumlah (94,68) dan nilai standar deviasi empirik yang

diperoleh sebesar (4,776). Berikut ini terdapat tabel deskripsi dan kategorisasi skor skala *mindful parenting*:

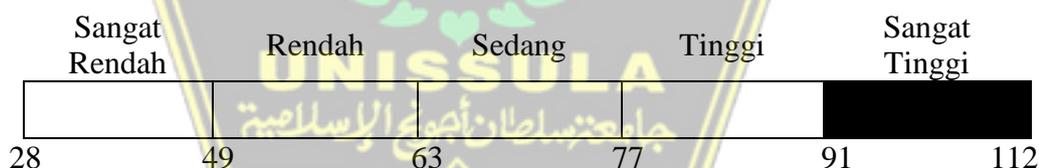
Tabel 13. Deskripsi Skor Skala *Mindful Parenting*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	84	28
Skor Maksimal	105	112
Mean	94,68	70
Standar Deviasi (SD)	4,776	14

Berdasarkan standar dalam tabel tersebut, mean empiris skala *mindful parenting* (X) lebih besar dari mean hipotetik yakni ($94,68 > 70$). Hal tersebut menjelaskan bahwa subjek berada dalam kategori tinggi pada populasi.

Tabel 14. Norma Kategori Skor Skala *Mindful Parenting*

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Presentase
$91 < 112$	Sangat Tinggi	85	73,3%
$77 < X \leq 91$	Tinggi	31	26,7%
$63 < X \leq 77$	Sedang	0	0%
$49 < X \leq 63$	Rendah	0	0%
$28 \leq 49$	Sangat Rendah	0	0%
	Total	116	100%



Gambar 1. Kategori Skala *Mindful Parenting*

2. Deskripsi Data Kecemasan Masa Depan Anak

Skala kecemasan masa depan anak sendiri terdiri dari (23 aitem) yang dimana memiliki daya beda rentang skor yakni 1-4 skor, mencari tahu skor penelitian hipotetik dari yang terkecil atau minimum yang mungkin akan diperoleh dari jumlah aitem skala sebanyak 23 dari hitungan (23×1) dan skor penelitian skor hipotetik yang terbesar atau maksimum yaitu 92 merupakan hasil dari (23×4). Rentang skor yang didapat yaitu skor maksimum – skor minimum ($92 - 23$) yakni 69. Kemudian nilai mean dari hipotetik adalah 57,5

merupakan hasil dari $[(92 + 23)/2]$ selanjutnya mencari nilai standar deviasi dari hipotetik penelitian ini sebesar 11,5 diperoleh dari hasil $[(92 - 23)/6]$.

Hasil penelitian empirik pada skor skala kecemasan masa depan anak (Y) yang memiliki skor minimum yakni sejumlah (54), kemudian skor maksimum sejumlah (72), mean sejumlah (63,15) serta nilai standar deviasi empirik yang diperoleh sejumlah (3,008). Berikut ini terdapat tabel deskripsi dan kategorisasi skor skala kecemasan masa depan anak:

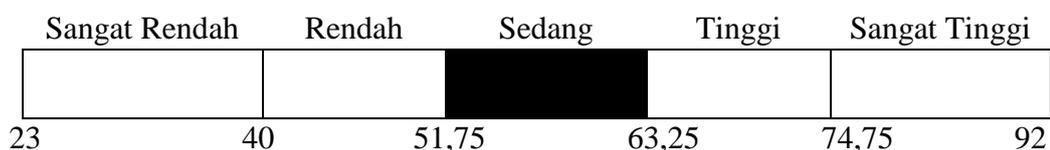
Tabel 15. Deskripsi Skor Skala Kecemasan Masa Depan Anak

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	54	23
Skor Maksimal	72	92
Mean	63,15	57,5
Standar Deviasi (SD)	3,008	11, 5

Berdasarkan standar pada tabel di atas, terlihat jika mean empirik lebih besar daripada mean hipotetis ($63,15 > 57,5$). Ia menjelaskan jika subjek berada pada tinggi dalam populasi.

Tabel 16. Norma Kategori Skor Skala Kecemasan Masa Depan Anak

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Presentase
$74,75 < 92$	Sangat Tinggi	0	0%
$63,25 < X \leq 74,75$	Tinggi	48	41,4%
$51,75 < X \leq 63,25$	Sedang	68	58,6%
$40 < X \leq 51,75$	Rendah	0	0%
$23 \leq 40$	Sangat Rendah	0	0%
	Total	116	100%



Gambar 2. Kategori Skala Kecemasan Masa Depan Anak

E. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. Dari penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, hasil *Flinier* = 5,561 dengan memiliki nilai signifikansi sebesar = 0,02 yang tandanya lebih kecil atau kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Hasil tersebut membuktikan jika ada hubungan antara *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak mempunyai hubungan yang berkorelasi secara linier.

Keseluruhan skor hasil hipotesis penelitian ini membuktikan jika nilai regresi $r_{xy} = -0,208$ dengan taraf signifikansi 0,025 ($P < 0,05$). Hasil ini mengungkap jika adanya hubungan yang negatif yang signifikan antara variabel *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak. Hasil ini memiliki makna hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang, dimana semakin tinggi *mindful parenting* yang dimiliki orang tua dengan anak berkebutuhan khusus, semakin rendah tingkat kecemasan masa depan anak yang dialami. Penelitian ini memiliki hubungan negatif antara *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak pada penelitian ini artinya ada hubungan yang bersifat berlawanan arah, maksud dari memiliki hubungan yang bersifat berlawanan arah yakni variabel (X) *mindful parenting* mengalami kenaikan dan variabel (Y) kecemasan masa depan anak mengalami penurunan. Terjadi hubungan negatif ini dikarenakan kedua variabel tersebut disertai hubungan yang signifikan karena responden pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan memiliki *mindful parenting* dikategori sangat tinggi dan kecemasan masa depan anak dikategori sedang.

Kontribusi *mindful parenting* ini hanya berpengaruh sebesar *Rsquare* = 0,43 atau 43% terhadap kecemasan masa depan anak sedangkan sisanya yakni 57% bisa sebab ada banyak faktor lainnya yang mempengaruhi seperti dukungan sosial, pikiran yang tidak rasional, pengalaman negatif masa lalu, keyakinan diri,

dukungan sosial, *modelling*, faktor lingkungan, faktor emosi yang tertekan, faktor kondisi fisik, faktor individu dan lainnya.

Berdasarkan Zaleski (1996) dijelaskan jika kecemasan masa depan terdapat kondisi yang dimana individu khususnya orang tua mengalami kegelisahan, kekhawatiran, ketidakpastian, dan ketakutan akan perubahan yang tidak diinginkan pada masa depan anak mereka, sehingga dapat mempengaruhi kognisi, sikap, dan perilaku. Brown dan Ryan (2003) menjelaskan jika salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan ialah *mindfulness* (fokus pada masa sekarang) dan pengalaman dari waktu ke waktu. Hal tersebut disebabkan karena seseorang dapat mengerti, menikmati kepuasan hidup serta mendapatkan ketenangan ketika berada di keadaan sadar. Namun, jika seseorang yang melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari yang tidak melibatkan kesadaran serta perhatian penuh, maka akan cenderung tidak ingin hadir atau maupun mengakui pikiran, emosi, motif atau persepsi terkait objek yang ada, dan membuat seseorang ada di keadaan yang rentan pada bermacam gangguan psikologis termasuk cemas, depresi, dan stres.

Kemampuan orang tua untuk bersikap *mindful* terhadap anak berkebutuhan khusus mampu mengontrol dan mengarahkan dirinya untuk mengontrol kecemasan, dan pengasuhan dapat berjalan sesuai dengan porsi masing – masing dari orang tua (Sari, 2021). Gejala kecemasan yang dirasakan orang tua dengan anak berkebutuhan khusus akan menurun setelah mengimplementasikan kondisi *mindful* pada dirinya serta memberikan manfaat lain, seperti orang tua akan mudah terhubung dengan anaknya dan dapat mengoptimalkan peran orang tua dalam membantu memenuhi kebutuhan anaknya (Sabilla, 2021). Sikap *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan pada saat individu dalam keadaan *mindful*, sehingga dapat meningkatkan fokus individu dari masa ke masa tanpa adanya manipulasi, sehingga saat kondisi *mindful* individu akan terbawa ke dalam kondisi emosi yang stabil (Azizah, 2011).

Penjelasan tersebut selaras dengan penelitian mengenai *mindful parenting* yang pernah dilakukan oleh Duncan et al., (2009) kepada orang tua yang aktif dalam proses pengasuhan anak menunjukkan bahwa jika orang tua mengasuh

menggunakan sikap yang *mindful* maka akan meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi kecemasan serta depresi di dalam diri. Kemudian terdapat penelitian pada 2010 oleh Cash dan Whittingham menunjukkan terdapat hubungan negatif antara berbagai gejala psikologis seperti kecemasan, stress, dan juga depresi terhadap aspek perhatian – perhatian atau fokus pada tindakan sehingga memungkinkan dapat memprediksi adanya gejala – gejala psikologis yang timbul (Cash & Whittingham, 2010).

Hasil deskripsi data skor pada variabel *mindful parenting* pada penelitian ini berada di kategori sangat tinggi dimana subjek mendapatkan skor di kategori sangat tinggi dan tinggi, 85 subjek memiliki skor sangat tinggi, dan 31 subjek memiliki skor tinggi dari total 116 subjek. Hasil tersebut dapat dilihat juga dari nilai *mean* secara empirik sejumlah 94,68 dan *mean* hipotetik sejumlah 70 dengan presentase sejumlah 73,3% yang berarti orang tua sudah sangat baik dalam melakukan fokus perhatian pengasuhan atau *mindful parenting* ini pada anak mereka yang berkebutuhan khusus. Contohnya pada studi pendahuluan yang dilakukan penulis saat wawancara sebelumnya bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan ini mampu dalam bersikap *mindful* atau memiliki kesadaran penuh dan fokus pada kejadian yang dialami saat itu juga dan yang dilakukan sekarang terlebih lagi pada saat mengurus, merawat, menjaga, mendidik, mengawasi anak, fokus di masa sekarang untuk masa depan anak, dan lain sebagainya.

Kemudian kecemasan masa depan anak pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang pada penelitian ini termasuk dalam kategori sedang dimana tiada subjek mendapatkan skor dalam kategori sangat tinggi, rendah, serta sangat rendah, 48 subjek memiliki skor tinggi dan 68 subjek memiliki skor sedang dari total 116 subjek. Hasil tersebut dapat dilihat juga dari nilai *mean* secara empirik sejumlah 63,15 dan *mean* hipotetik sejumlah 57,5 dengan presentase sejumlah 58,6%. Kecemasan masa depan anak dengan kategori sedang yakni memiliki arti bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang ini memiliki perasaan cemas yang masih mampu diolah oleh para orang tua anak berkebutuhan khusus tersebut sehingga fokus akan proses pada

parenting anak, ia terjadi dikarenakan orang tua sangat mengkhawatirkan anaknya yang berkebutuhan khusus sehingga muncul kecemasan tentang bagaimana kondisi anaknya di masa depan karena keadaan anak yang tidak sama dengan anak normal lainnya. Dalam studi pendahuluan memang pada dasarnya orang tua dengan anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang mengaku pada saat wawancara bahwa mengalami kecemasan terlebih lagi dengan hal masa depan anak yang dikarenakan kondisi dari anak mereka ataupun keterbatasan yang anak mereka miliki tidak sama dengan anak normal lainnya.

F. Kelemahan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa kelemahan yang ditemukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pengawasan penulis kepada orang tua (subjek) saat orang tua (subjek) sedang mengisi skala penelitian dikarenakan tempat mengisi berpencar – pencar dan lumayan luas sehingga penulis kewalahan untuk mengawasi satu per satu namun terdapat beberapa guru yang mengawasi juga jalannya penelitian pada tiap bagian SLB (A,B,C)
2. Terdapat sebagian orang tua (subjek) yang bergerombol dan melakukan diskusi kepada orang tua (subjek) lainnya pada saat mengerjakan padahal sebelumnya mereka diberi tahu bahwa kuesioner ini harus diisi sendiri dan penulis juga sudah mengingatkan mereka (subjek) dengan sebaik dan sebisa mungkin.
3. Pengisian pada skala penelitian terhadap orang tua (subjek) tidak dalam keadaan kondusif dan penyebaran skala tidak di desain situasi yang formal karena kondisi pada lingkungan sekitar SLB
4. Orang tua (subjek) pada penelitian ini tidak spesifik kepada salah satu orang tua ayah atau ibu, melainkan orang tua perwakilan anak berkebutuhan khusus yang hadir pada saat dilaksanakannya pengisian skala.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, hasil hipotesis penelitian ini membuktikan jika nilai analisis regresi sebesar $r_{xy} = -0,208$. Kemudian taraf signifikansi 0,000 ($P < 0,001$). Hasil ini memiliki makna hipotesis diterima yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara *mindful parenting* dengan kecemasan masa depan anak pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan, dimana semakin tinggi *mindful parenting* yang dimiliki orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus di SLB YPLB Danyang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan, semakin rendah tingkat kecemasan masa depan anak yang dialami.

Kontribusi *mindful parenting* ini berpengaruh sebesar R^2 0,43 atau 43% terhadap kecemasan masa depan anak sedangkan sisanya yakni 57% dipengaruhi banyak faktor lainnya seperti dukungan sosial, keyakinan diri, pikiran yang tidak rasional, pengalaman negatif masa lalu, *modelling*, faktor lingkungan, faktor emosi yang tertekan, faktor kondisi fisik, faktor individu dan lainnya.

B. Saran pada Penelitian

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melaksanakan penelitian dengan variabel berbeda, seperti: menghubungkan *mindful parenting* dengan stres pengasuhan, *mindful parenting* dengan kebahagiaan, kecemasan masa depan anak dengan faktor lingkungan, kecemasan masa depan anak dengan dukungan sosial, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbeduto, L., Seltzer, M. M., Shattuck, P., Krauss, M. W., Orsmond, G., & Murphy, M. M. (2004). Psychological well-being and coping in mothers of youths with autism, down syndrome, or fragile X syndrome. *Am. J. Ment. Retard.* 109, 237–254. doi: 10.1352/0895-8017(2004)109<237:PWACIM>2.0.CO;2.
- Adler, Ronald. B., George Rodman., & Athena du Pré. (2011). *Understanding human communication*, 12th ed. New York: Oxford University Press
- Ahammed, Razu. (2022). *What are the stages of anxiety*. Agape Treatment. Diakses pada 04 Januari 2023. Retrieved from <https://agapetc.com/what-are-the-stages-of-anxiety/>
- Amelia, H.A. (2019). Gambaran kecemasan orangtua pada orientasi masa depan remaja tunagrahita di SLB Negeri Cileunyi dan SLB C Sukapura. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 6(1), 1–14.
- Ardani, W. A., Sasono, T. H., & Rohmi, F. (2020). Hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan orang tua yang memiliki anak retardasi mental di SLB BC PGRI Sumber Pucung. *Jurnal Midpro*, 12(1), 123–134. doi: <https://orcid.org/0000-0002-1918-2778>.
- Ariesta, A. (2016). Kecemasan orang tua terhadap karier anak berkebutuhan khusus edisi 4 tahun ke-5. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, (4)1, 51–61.
- Astuti, S. I., Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2015). Shadow parent bagi anak berkebutuhan khusus: Analisis standar pelayanan minimal pada instalasi rawat jalan di RSUD Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, (3)1.102-108. doi: <https://doi.org/10.14710/jkm.v3i1.11129>.
- Azizah, LM . (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (edisi ketiga). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Badan penyandang kesejahteraan sosial menurut kabupaten atau kota di jawa tengah*. BPS Jateng. Diakses pada 27 Agustus 2023. Retrieved from <https://jateng.bps.go.id/indicator/27/819/1/data-penyandang-masalah-kesejahteraan-sosial-pmks-menurut-kabupaten-kota-di-jawa-tengah.html>.

- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.
- Barbieri, C. (2002). Seven important aspects of mindful parenting. *Clinical Psychology and Scientific Practice*, 26(1), 15–19.
- Bazzano, A., Christiane, W., Lidia, Z., Steven, W., Erica, S., Christopher, B., & Danise, L. (2013). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: A community-based approach, *Journal of Child and Family Studies*, 2, 1-10. doi: <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9836-9>.
- Bishop, S. R., Mark, L., Shauna, S., Linda, C., Nicole, D. A., James, C., Zindel, V. S., Susan, A., Michael, S., Drew, V., & Gerald, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. doi: <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Bogels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Journal of Mindfulness*, 1, 107–120. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>.
- 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(4), 822–848. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242–248. doi: <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph078>.
- Cachia, R. L., Anderson, A., & Moore, D. W. (2016). Mindfulness, stress and well-being in parents of children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 25(1), 1–14. doi: <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0193-8>.
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? mindfulness. *American Psychological Association*, 3(1), 177–182. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0023-4>.
- Chamidah, A.N. (2013). Mengenal anak berkebutuhan khusus. *Magistra*, 2(2), 1–6.
- Crawford, J. (2013). Mindfulness and mindful parenting for parent educators. *Washington State University*. 1-2. Diakses pada 07 Januari 2023. Retrieved from <https://www.yumpu.com/en/document/view/17591449/mindfulness-and-mindful-parenting-for-parent-educators>.

- Dahlan, T. H. (2016). Mindful parenting program in improving parenting skills of orphanage caregivers at Rumbela Muthamainnah-Bandung. *International Journal of Early Childhood Education Care*, 5, 1–23.
- De Clerq, L. (1994). *Tingkah laku abnormal dari sudut pandang perkembangan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- DetikHealth. (2013). Jumlah anak berkebutuhan khusus di indonesia diperkirakan 4,2 juta. *DetikHealth.Com*. Diakses pada 18 Desember 2021. Retrieved from <https://health.detik.com/anak-dan-remaja/d-2306161/jumlah-anak-berkebutuhan-khusus-di-indonesia-diperkirakan-42-juta>
- Djiwandono, S. E. W. (2002). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- 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. doi: <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Faradina, N. (2017). Dinamika penerimaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 18–23.
- Fausiah, F., & Widuri, J. (2005). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: UI-Press.
- Fauziah, N., Rafiyah, I., & Solehati, T. (2018). Parent's anxiety towards juvenile delinquency phenomenon in Bandung, Indonesia. *NurseLine Journal*, 3(2), 52. doi: <https://doi.org/10.19184/nlj.v3i2.7286>
- Feist, J., & Gregory J. Feist. (2010). *Teori kepribadian buku 2 edisi ke 7*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Freud, S. (2006). *Psikoanalisis sigmund freud*. Editor dan Penerjemah K. Bertens. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Garcia, K. M., Corinne, N., & Carlton, J. A. R. (2021). Parenting characteristics among adults with social anxiety and their influence on social anxiety development in children: a brief integrative review. *Front Psychiatry*. Vol 12. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.614318>.
- Germer, C.K., Siegel, R.D., & Fulton, P. (2005). Mindfulness and psychotherapy. *Smith College Studies in Social Work*. 84(1), 132-136. doi: 10.1080/00377317.2014.861286.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program spss*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Handayani, P., & Vania, E. (2021). Gambaran proses penerimaan diri ibu dengan anak down syndrome. *Jurnal Perkotaan*, 12(1), 67–85. doi: <https://doi.org/10.25170/perkotaan.v12i1.1231>

- Hartog, F. (1967). Hubungan perhatian orang tua dengan motivasi belajar pada siswa kelas viii smpn 6 praya timur lombok tengah tahun pelajaran 2015/2016. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1, 5–24.
- Harlina, D., Novitasari, V., Sari, M. N., Muhammad, R. A. A., & Rianti, E. (2018). Sikap overprotective orang tua terhadap perkembangan anak. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 1-8.
- Haryani, J., & Wiratmaja, I. D. N. (2014). Pengaruh ukuran perusahaan, komite audit, penerapan dan international financial reporting standards dan kepemilikan publik pada audit delay. *E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana*, ISSN: 2302-8556, 6(1), 63–78.
- Haryono, H., Ahmad, S., & Sri, W. (2015). Evaluasi pendidikan inklusif bagi anak berkebutuhan khusus (abk) di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Penelitian Pendidikan Unnes*, 32(2), 124-205. doi: <https://doi.org/10.15294/jpp.v32i2.5057>.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1), 52–63. doi: <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Hidayati, N. (2011). Dukungan sosial bagi keluarga anak berkebutuhan khusus. *Insan*, 13(01), 12–20.
- Hurlock. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Insani, M. F., Rusmana, A., & Hakim, Z. (2021). Kecemasan orangtua terhadap masa depan anak penyandang disabilitas intelektual di slb c bina asih Cianjur. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 3(1), 40–57. doi: <https://doi.org/10.31595/rehsos.v3i1.377>
- Jeniu, E., Widodo, D., & Widiani, E. (2017). Hubungan pengetahuan tentang autisme dengan tingkat kecemasan orangtua yang memiliki anak autisme di sekolah luar biasa bhakti luhur Malang. *Nursing News*, 2(2), 32–42.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in clinical psychology. *Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>.
- Kartono, K. (1995). *Psikologi anak psikologi perkembangan*. Bandung: Mandar Maju.
- Khairun Nisa., Mambela, S., & Badiah, L. I. (2018). Karakteristik dan kebutuhan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 2(1), 33–40. doi: <https://doi.org/10.36456/abadimas.v2.i1.a1632>

- Kiong, M. A. (2020). *Mindful parenting*. Jakarta: Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan.
- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of adjustment*. Tokyo: Mc Graw-Hill Kogakhusu Inc.
- Liftiah. (2009). *Psikologi abnormal*. Semarang: Widya Karya.
- Loka Son, A. (2019). Instrumentasi kemampuan pemecahan masalah matematis: analisis reliabilitas, validitas, tingkat kesukaran dan daya beda butir soal. *Gema Wiralodra*, 10(1), 41–52. doi: <https://doi.org/10.31943/gemawiralodra.v10i1.8>
- Mangunsong, F. (1998). *Psikologi dan pendidikan anak luar biasa*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Martaniah, S. M. (2001). *Psikologi abnormal dan psikopatologi*. Yogyakarta: Andi.
- Miller, C. J., & Brooker, B. (2017). Mindfulness programming for parents and teachers of children with ADHD. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 28, 108–115. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.05.015>
- Mubarok, P.P. (2016). Program pengasuhan positif untuk meningkatkan keterampilan mindful parenting orangtua remaja. *Psymphic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3, 35–50. doi: <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1095>
- Nevid J.S., Rathus S.A., & Green B. (2005). *Psikologi abnormal, jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nursalam. (2015). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan edisi 4th*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ogston, P. L., Mackintosh, V. H., & Myers, B. J. (2011). Hope and worry in mothers of children with an autism spectrum disorder or Down syndrome. *Res. Autism Spectr. Disord.* 5. 1378–1384. doi: [10.1016/j.rasd.2011.01.020](https://doi.org/10.1016/j.rasd.2011.01.020).
- Patton, K. A., Ware, R., McPherson, L., Emerson, E., & Lennox, N. (2018). Parent-related stress of male and female carers of adolescents with intellectual disabilities and carers of children within the general population: A cross-sectional comparison. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31(1), 51–61. doi: <https://doi.org/10.1111/jar.12292>.
- Pedak, M. (2009). *Metode supernol menaklukkan stres*. Jakarta: Hikmah Publishing House.

- Pincus, D. (2023). *Worried sick about your child's future? how to stop the anxiety*. Empowering parents. Diakses pada tanggal 27 Agustus 2023. Retrieved from <https://www.empoweringparents.com/article/worried-sick-about-your-childs-future-how-to-stop-the-anxiety/#:~:text=As%20a%20parent%2C%20you%20naturally,just%20don't%20make%20sense>.
- Pratiwi, R. P., & Murtiningsih, A. (2013). *Kiat sukses mengasuh anak berkebutuhan khusus*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Priyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Salatiga: Yayasan Obor Indonesia.
- Ridho, A. (2014). Proceeding seminar nasional psikometrika. invariansi sebagai bukti validitas pengukuran. *Proceeding Seminar Nasional Psikometri*, 1–12.
- Sabilla, S.N (2021). Mindful parenting pada orangtua dengan anak gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (GPPH): Tinjauan sistematis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 195–216. doi: <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art10>.
- Santoso, H., & Jannah, R. (2021). Tingkat stres mahasiswa mengikuti pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 riazul jannah. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146.
- Sari, D. S. (2021). Program mindful parenting untuk menurunkan kecemasan pada caregiver anak berkebutuhan khusus. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 17(1), 20–25. doi: <https://doi.org/10.21831/jpk.v17i1.40784>
- Setyawan, A. (2014). Pengaruh perkembangan psikologis anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Keleyan No 8 Socah Bangkalan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 8, 420–430.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105–115. doi: <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>
- Siti Sundari. (2004). *Menuju pemahaman tentang kesehatan jiwa*. Yogyakarta: PPB FIP UNY.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Gramedia Sarana Indonesia.
- Solihati, Y. M. (2021). Hubungan efikasi diri pengasuhan terhadap kecemasan orangtua anak dengan autisme. *Psyche 165 Journal*, 14(1), 40–44. doi: <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i1.95>

- Somantri, S. (2012). *Psikologi anak luar biasa, cetakan pertama*. Bandung: Refika Aditama.
- Spielberger, C. D. (1972). Conceptual and methodological issues in anxiety research. anxiety: current trends in theory and research. *Academic Press*, 481-493. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-657402-9.50013-2>.
- Spielberger, C. D. (2004). *State trait anxiety inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stuart, G. W. (2006). *Buku saku keperawatan jiwa. alih bahasa: ramona p. kapoh & egi komarayudha*. Jakarta: EGC.
- Stuart, G. W., & Sundeen. (2016). *Principle and practice of psychiatric nursing, (1st edition)*. Singapore : Elsevier
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suparno. (2007). *Pendidikan anak berkebutuhan khusus*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdiknas.
- Umayah, U. (2008). Orientasi masa depan anak remaja hubungannya dengan diskusi orang tua. *Jurnal Uin Banten*, 8 (2), 135–151.
- Wade, C., & Tavris, C. (2007). *Psikologi edisi ke-9 (jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.
- Worldbank. (2022). Disability inclusion. *Worldbank.Org*. Diakses pada 24 Maret 2022. Retrieved From <https://www.worldbank.org/en/topic/disability#1>.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–13. doi: <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: concept , measurement , preliminary research. Personality and individual differences. *American Psychological Association*, 21(2), 165–174. doi: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0).
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepioroka, A., & Meisner, M. (2017). Development and validation of the dark future scale. *Time and Society*, 28(1), 107–123. doi: <https://doi.org/10.1177/0961463X16678257>