**HUBUNGAN ANTARA *MINDFUL PARENTING* DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA ORANG TUA DENGAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFUL PARENTING WITH SUBJECTIVE WELL-BEING IN PARENTS WITH CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS***

**Anisa Putri P.I.M.1, Martaria Rizky Rinaldi2**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[1218081546@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:1218081546@student.mercubuana-yogya.ac.id)

12085812164784

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindful parenting* dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dengan fokus *neurodevelopmental disorder*. Hipotesis penelitian ini yaitu ada hubungan yang positif antara tingkat *mindful parenting* dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua dengan anak *neurodevelopmental disorder*. Pengumpulan data menggunakan skala *mindful parenting* MIPQ (*Mindfulness In Parenting Questionare*) dan skala kesejahteraan subjektif yaitu PANAS (*Positive and Negative Affect Scale*) dan SWLS (*Satisfaction Life Scale*). Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi R sebesar 0,413 dengan dengan p=0,000 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara m*indful parenting* dengan kesejahteraan subjektif. Koefisien determinasi (R2) sebesar 0,171 17,1%. Menandakan bahwa *mindful parenting* berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif namun hanya memberikan sumbangan yang kecil.

**Kata kunci**: *mindful parenting*, *neurodevelopmental disorder,* kesejahteraan subjektif, orang tua dengan anak berkebutuhan khusus

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between mindful parenting and subjective well-being of parents with children with special needs with a focus on neurodevelopmental disorders. The hypothesis of this study is that there is a positive relationship between the level of mindful parenting and subjective well-being of parents with neurodevelopmental disorder children. Collecting data using mindful parenting MIPQ (Mindfulness In Parenting Questionnaire) and subjective well-being scales, namely PANAS (Positive and Negative Affect Scale) and SWLS (Satisfaction Life Scale). The data analysis method used is product moment correlation. Based on the results of data analysis obtained correlation coefficient R of 0.413 with p = 0.000 (p <0.05). These results indicate that there is a positive relationship between mindful parenting and subjective well-being. The coefficient of determination (R2) is 0.171 17.1%. Indicates that mindful parenting has an effect on subjective well-being but only makes a small contribution.*

***Keywords****: mindful parenting, subjective well-being, neurodevelopmental disorder, parents with children special needs*

**PENDAHULUAN**

Kebahagiaan merupakan capaian dari tujuan hidup individu. Kebahagiaan itu sendiri didapatkan dari berbagai macam hal dan kegiatan yang bersifat subjektif. Dalam pasangan suami istri, lahirnya seorang anak juga merupakan sebuah kebahagiaan yang dialami oleh sebuah keluarga. Menurut Kloep, Hendry, Taylor, Hamilton, dan Stuart (2016) bahwa orang tua memiliki pengaruh yang kuat sebagai panutan dalam memberi contoh pada anak-anak. Pola asuh yang berbeda, pemahaman mengenai budaya lingkungan, dan peran jenis kelamin ayah atau ibu dapat menciptakan respon perilaku yang berbeda antar anak satu dengan anak lainnya. Pada hasil penelitian Setiawan (2014) masih terdapat orang tua yang salah dalam menyesuaikan pengasuhan pada anak, seperti menegur dengan kekerasan fisik dan bertindak tanpa berfikir terlebih dahulu. Anak pun juga tidak semua lahir dengan kondisi normal seperti yg orang tua harapkan.

Penelitian dari Golan (2015) menunjukkan bahwa hubungan yang terjalin antara orang tua dan anak berkebutuhan khusus pada beberapa kasus terdapat ketidakharmonisan. Menurut Kahneman dan Krueger (2006) bahwa kesejahteraan subjektif yang dialami oleh orang tua dapat dipengaruhi oleh bagaimana keadaan keluarga tersebut. Orang tua yang memiliki kesejahteraan subjektif yang baik akan merasakan kebahagiaan dan kepuasan terhadap kehidupan yang dijalaninya. Hasil penelitian Putri dan Budisetyani (2020) bahwa reaksi psikologis yang ditunjukkan orang tua saat mengetahui anak mengalami gangguan psikologis adalah munculnya emosi negatif seperti sedih, kecewa, marah, bingung, dan tidak menyangka, selain itu beberapa orang tua juga cenderung menyalahkan Tuhan atas keadaan yang terjadi. Hal tersebut menunjukkan adanya afek negatif yang menimbulkan ketidaksejaheteraan pada orang tua itu sendiri.

Daulay (2020) menjelaskan bahwa beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa orang tua dengan anak berkebutuhan khusus *neurodevelopmental disorder* sama-sama mengalami rendahnya kesejahteraan subjektif terutama stress pengasuhan. Dalam penelitian ini, anak berkebutuhan khusus di fokuskan pada orang tua yang memiliki anak dengan gangguan *neurodevelopmental disorder* (NDD). Menurut DSM-V *neurodevelopmental disorder* adalah gangguan perkembangan syaraf yang didalamnya meliputi ADHD, autisme, epilepsi, retardasi mental, *cerebral palsy*, dan kelainan berbicara, penglihatan dan pendengaran. Selaras dengan hasil penelitian Gilson, Davis, dkk (2017) orang tua lebih mengutamakan kesehatan dan dukungan untuk anak dibandingkan harus mempedulikan kesejahteraan dari orang tua itu sendiri.

Orang tua juga cenderung untuk mengalami stress dan emosi yang berlebihan serta beberapa gejala fisik seperti pusing, nyeri ulu hati, dan sakit lambung. Selain itu, orang tua juga mengakui gejala psikologis lainnya yang dialami yaitu sering merasa kelelahan, mengalami kesulitan tidur tiap malam dan kurangnya waktu untuk beristirahat (Nurinawati, Purba, dan Qodariah, 2021). Hasil penelitian Putri dan Budisetyani (2020) bahwa reaksi psikologis yang ditunjukkan orang tua saat mengetahui anak mengalami gangguan psikologis adalah munculnya emosi negatif seperti sedih, kecewa, marah, bingung, dan tidak menyangka, selain itu beberapa orang tua juga cenderung menyalahkan Tuhan atas keadaan yang terjadi.

Seorang ibu maupun ayah dari anak yang berkebutuhan khusus memiliki tingkat kesejahteraan subjektifyang berada di bawah rata-rata dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak normal (Werner & Shulman, 2013). Diener (2000), kesejahteraan subjektifmerupakan proses bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupannya dari sisi kognitif dan afektif. Diener dan Scollon (2003) juga mengungkapkan ada dua aspek utama dalam kesejahteraan subjektif, yaitu kepuasan hidup dan afek (perasaan positif dan perasaan negatif). Hasil penelitian Mangunsong dan Wahyuni (2018) menjelaskan bahwa peran yang paling utama dalam mendidik anak berkebutuhan khusus adalah orang tua dan juga keluarganya.Berdasarkan survei Badan Pusat Statistik (BPS) indeks kebahagiaan di Indonesia pada tahun 2021 menunjukkan presentase 71,49%. Selain itu, untuk indeks kebahagiaan penduduk yang sudah menikah 71,09% lebih rendah dibandingkan penduduk yang belum menikah dengan 71,53%. Sehingga, dapat disimpulkan dari data tersebut bahwa kesejahteraan penduduk yang sudah menikah lebih rendah daripada penduduk yang belum menikah.

Berdasarkan hasil wawancara pada 5 orang tua yang dilakukan penulis pada tanggal 18 Oktober 2021. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan aspek kesejahteraan subjektifmenurut Diener dan Scollon (2003), terdapat dua aspek utama dalam kesejahteraan subjektif, yaitu kepuasan hidup dan afek (perasaan positif dan perasaan negatif). Kesimpulan dari wawancara tersebut menunjukkan tiga dari lima orang yang diwawancara pernah merasakan gejala-gejala dari rendahnya kesejahteraan subjektif yang dimulai dari aspek afek negatif dimana subjek merasa ketidak adilan antara hidup yang dia rasakan dengan kehidupan keluarga normal lainnya, selain itu subjek terkadang juga kurang dapat mengontrol suasana hati atau mood yang dialami setiap harinya saat dalam proses pengasuhan. Pada aspek kepuasan hidup subjek juga belum merasakan kepuasan hidup yang sesungguhnya karena harapan keluarga yang ia impikan tidak sesuai dengan garis hidup yang subjek jalani. Sedangkan pada afek positif, subjek selalu berusaha memberikan semangat kepada anaknya agar selalu termotivasi dan berusaha memberikan pengalaman yang menyenangkan. Penerimaan diri dimana subjek memerlukan waktu untuk dapat menerima anaknya mengalami sebuah gangguan perkembangan, dan juga merasa sedih dan terpuruk.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah faktor demografis. Pengaruh dari faktor demografis terhadap kesejahteraan subjektif seperti pendapatan, pengangguran, status pernikahan, usia dan jenis kelamin, pendidikan, ada tidaknya anak, hubungan sosial, dukungan sosial, pengaruh masyarakat atau budaya, proses kognitif, dan tujuan. Salah satu faktor yang cukup berpengaruh dalam kesejahteraan subjektif adalah faktor proses kognitif hasil penelitian Kumalasari dan Fourianalistyawati (2021) bahwa kognisi mengenai pengasuhan orang tua terhadap anak dapat mempengaruhi tingkat *mindful parenting* yang diterapkan oleh orang tua di Indonesia. Didukung oleh penelitian Lippold, dkk., (2019) bahwa *mindful parenting* memiliki hubungan dengan kognisi pengasuhan orang tua, baik kognisi pengasuhan positif atau negatif.

Menurut Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn (2014) *mindful parenting* merupakan sebuah tindakan pengasuhan dari orang tua yang berjalan secara terus-menerus dan memiliki tujuan untuk meningkatkan kesadaran serta kemampuan orang tua untuk hadir dan bersikap bijaksana terhadap anak. Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn (2014) memaparkan bahwa terdapat tiga elemen dari *mindful parenting*, yakni pengendalian (*sovereignty*), empati (*empathy*), dan penerimaan (*acceptance*). Pengaruh positif dari tingkat *mindful parenting* yang di dapatkan orang tua secara tidak langsung juga dapat meningkatkannya kesejahteraan subjektif orang tua itu sendiri.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingginya tingkat *mindful parenting* memungkinkan orang tua untuk lebih optimal mendampingi aktivitas anak, yang nantinya dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada orang tua itu sendiri (Irzalinda, Puspitawati, dan Muflikhati, 2014). Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara *mindful parenting* dengan kesejahteraan subjektif. Semakin tinggi tingkat *mindful parenting* yang dilakukan oleh orang tua maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif dari orang tua tersebut. Sebaliknya, semakin rendah *mindful parenting* yang dilakukan orang tua makan semakin rendah pula kesejahteraan subjektifnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mindful parenting* dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode pengambilan data menggunakan metode skala likert. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner dengan tiga skala alat ukur, yaitu skala PANAS (*Possitive Affect and Negative Affect*), SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) kedua skala tersebut digunakan untuk mengukur kesejahteraan subjektif individu. Skala alat ukur MIPQ (*Mindfullness In Parenting Questionare*) untuk mengukur tingkat *mindful parenting*. Alat ukur PANAS dan SWLS disusun berdasarkan aspek-aspek dari Diener dkk., (2009) dan diadaptasi dan divalidasi kembali oleh Akhtar (2019). Skala MIPQ dirancang oleh McCaffrey (2015) dan divalidasi serta diadaptasi kembali oleh Prihandini dkk., (2019).

Alat ukur PANAS memiliki 20 aitem dengan 10 aitem afek positif dan 10 aitem afek negatif, alat ukur ini menggunakan skala likert 1-5 dengan pernyataan Hampir Tidak Pernah – Hampir selalu. Alat ukur SWLS memiliki 5 aitem dengan pilihan jawaban 1-7 dengan Sangat Tidak Sesuai-Sangat Sesuai. Untuk alat ukur MIPQ memiliki 13 aitem dengan 5 pilihan jawaban Sangat Sesuai – Sangat Tidak Sesuai. Pengumpulan data menggunakan kuesioner diberikan kepada 106 responden orang tua Bapak / Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan neurodevelopmental disorder dengan rentang usia 3-12 tahun.

Adapun kriteria subyek pada penelitian ini adalah 1) Orang tua (Bapak / Ibu) yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan *neurodevelopmental disorder* yang berusia 3-12 tahun. Menurut DSM-V neurodevelop mental disorder merupakan gangguan perkembangan pada syaraf yang meliputi ADHD, autisme, epilepsi, retardasi mental, *cerebral palsy*, kelainan bicara, penglihatan dan pendengaran. Anak yang berusia 3 hingga 12 tahun merupakan periode dimana tanggung jawab orang tua berada di titik terluas dan juga intens yang berkaitan dengan seluruh aspek kesejahteraan, mencakup kehidupan, kesehatan, keamanan fisik dan juga emosional, pengasuhan, kesempatan belajar dan juga kebebasan berekspresi (Oates, 2010). 2) Orang tua (Bapak / Ibu) merupakan Warga Negara Indoneisa (WNI). Penelitian ini berfokus pada orang tua baik ayah ataupun ibu yang memiliki anak dengan gangguan *neurodevelopmental disorder* (NDD) yang berada di wilayah Negara Indonesia. 3) Gangguan yang terjadi pada anak harus mendapatkan diagnosis dari profesional. Menurut Ashari (2022) proses identifikasi pada anak sangatlah penting untuk dilakukan. Selain itu, sangat penting melakukan identifikasi saat usia masih dini pada keterlambatan perkembangan anak (Moeschler dkk., 2014).

Prosedur penelitian dilakukan dengan bekerja sama dengan tiga SLB di Yogyakarta yaitu SLB N 1 Yogyakarta, SLB N Pembina Yogyakarta, SLB C Dharma Rena Ring Putra II dan selain itu dilanjutnya menyebarkannya pada komunitas-komunitas di facebook, instgram, dsb. Peneliti menggunakan teknik analisis data uji prasyarat (uji normalitas dan linearitas) serta uji hipotesis. Hasil penelitian diolah menggunakan program SPSS 25.0 for Windows.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada hasil penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa untuk skor hipotetik dan skor empiric. Untuk skala kesejahteraan subjektif dengan 25 aitem skor minimal hipotetiknya adalah 25 dan skor maksimal hipotetiknya 175. Rata-rata (*mean*) hipotetiknya adalah 100 dengan standar deviasi sebesar 8,33. Untuk skor empirik diperoleh skor minimum sebesar 7 dan skor maksimum sebesar 51. Rata-rata (*mean*) empiriknya sebesar 27,95 dengan standar deviasi 11,185. Pada skala *mindful parenting* diperoleh skor minimum hipotetiknya adalah 13 dan skor maksimum hipotetiknya 52. Rata-rata (*mean*) hipotetiknya adalah 32,5 dengan standar deviasi sebesar 6,5. Untuk skor empiric diperoleh skor minimum 34 dan skor maksimum 64. Sedangkan, rata-rata (*mean*) sebesar 50,65 dan standar deviasi 5,847.

Kategorisasi pada skala kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa 100% subyek berada pada kategori yang rendah sedangkan pada skala *mindful parenting* 3% berada pada kategorisasi sedang dan 97% ada pada kategori tinggi. Uji normalitas menggunakan Teknik analisis *model one sample* Kolmogorov-Smirnov (KS-Z). Berdasarkan hasil uji normalitas untuk skala kesejahteraan subjektif diperoleh KS-Z = 0,072 dengan p = 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data Skala Kesejahteraan Subjektif dalam penelitian ini mengikuti sebaran data normal. Pada hasil uji normalitas untuk skala *mindful parenting* diperolah KS-Z = 0,063 dengan p = 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data skala *mindful parenting* dalam penelitian ini juga mengikuti sebaran data yang normal.

Pada uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai F = 19,956 dengan p = 0,000 yang berarti terdapat hubungan antara kesejahteraan subjektif dengan *Mindful Parenting* merupakan hubungan yang linear. Sedangkan, pada uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment (Pearson Correlation).* Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,413 dengan p = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara Kesejahteraan Subjektif dengan *Mindful Parenting* pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. untuk Koefisien determinasi (R2) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0,171 yang menunjukkan bahwa sumbangan variabel *Mindful Parenting* terhadap Kesejahteraan Subjektif hanya sebesar 17,1%.

Hasil yang didapatkan dari analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara tingkat *mindful parenting* dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua. Berdasarkan hasil kategorisasi, dapat disimpulkan bahwa Hal tersebut menandakan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima namun tidak terbukti. Hal tersebut dikarenakan rata – rata orang tua memiliki *mindful parenting* yang tinggi namun dengan kesejahteraan subjektif yang rendah. Orang tua yang berada pada kondisi *mindful*, tidak memberikan analisis atau penilaian terhadap kehidupan atau pengalaman yang telah dialami (Rinaldi & Retnowati, 2019). Menurut Arch dan Craske (2006) bahwa orang tua yang berada pada kondisi *mindful* memiliki afek negatif yang lebih rendah dan afek positif yang lebih stabil dibandingkan individu yang tidak berada pada kondisi *mindful* ketika dihadapkan pada suatu stimulus yang negatif.

Menurut Fredrickson, dengan stabilnya afek positif tersebut dapat membuat orang tua memiliki kondisi emosional yang lebih positif juga, serta meningkatkan kemampuan dalam menangkap informasi baru dan membuat pola pikir orang tua sehingga orang tua akan lebih positif dan kreatif (Brown, 2015). Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini dapat menunjukkan bahwa *mindful parenting* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Hal tersebut didukung oleh Daulay (2020) bahwa semakin tingginya tingkat pengasuhan positif dan penuh kesadaran atau *mindful parenting* dari orang tua terhadap anak, maka semakin optimal juga tumbuh kembang anak, terlebih lagi anak berkebutuhan khusus yang lebih membutuhkan pengasuhan optimal. Didukung dengan penelitian Rinaldi dan Retnowati (2016) pada penelitian yang dilakukan menerapkan program *mindful parenting* guna meningkatkan Kesejahteraan Subjektif orang tua yang memiliki anak retardasi mental, mendapatkan hasil bahwa program tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif. Diketahui pada penelitian tersebut aspek kesejahteraan subjektif yaitu afek positif dan negatif meningkat cukup signifikan.

Pada hasil penelitian lain, ditemukan hasil bahwa penerapan *mindful parenting* yang optimal untuk anak ADHD dengan orang tuanya dapat meningkatkan kepuasan dalam pengasuhan, meningkatkan kualitas komunikasi verbal dan nonverbal antara orang tua dan anak, menurunkan agresi anak, dsb. (Van der Oord dkk., 2012). Dengan meningkatnya kepuasan pada orang tua maka juga meningkatnya salah satu aspek dari kesejahteraan subjektif yaitu kepuasan hidup. Terpenuhinya aspek kepuasan hidup maka akan meningkatkan kesejahteraan subjektif dari orang tua tersebut. Hasanah (2019) dalam penelitian korelasional nya mengenai pengasuhan orang tua dengan kesejahteraan subjektif mendapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengasuhan positif dan penuh kesadaran pada orang tua terhadap anak dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif, disamping itu orang tua juga memiliki efikasi diri yang tinggi. Murisal (2017) pada penelitian yang dilakukannya mengenai kesejahteraan subjektif orang tua yang memiliki anak tunagrahita mendapatkan hasil bahwa orang tua tersebut memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi dengan meningkatkan penerimaan diri dan kebersyukuran dalam hidup.

Namun, pada penelitin ini kategorisasi untuk kesejahteraan subjektif cukup rendah yang menandakan rendahnya pula afek (positif dan negatif) dan kepuasan hidup. Sementara, menurut Diener dan Scollon (2003) kesejahteraan hidup dapat ditinjau dari afek positif dan negatif serta kepuasan hidup. Tingkat *mindful parenting* memang mempengaruhi kesejahteraan subjektif orang tua dengan mendampingi aktivitas anak lebih optimal lagi dan ditunjang dengan afeksi positif serta tingginya tingkat kepuasan hidup (Irzalinda, Puspitawati, dan Muflikhati, 2014).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan mengenai hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa *mindful parenting* memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan fokus gangguan *neurodevelopmental disorder*, namun hanya memiliki sumbangan yang kecil. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (rxy) = 0,413 dengan p = 0,000 yang berarti korelasi antara tingkat tinggi rendahnya *Mindful Parenting* tidak sebanding besarnya terhadap pengaruh Kesejahteraan Subjektif pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan *neurodevelopmental disorder*.

Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar orang tua memiliki Kesejahteraan Subjektif yang tinggi sebesar 0% (0 subyek), kategorisasi sedang sebesar 0% (0 subyek), dan kategori rendah sebesar 100% (106 subyek). Sedangkan, pada skala *Mindful Parenting* menunjukkan bahwa subyek berada dalam kategori tinggi sebesar 97% (103 subyek), kategori sedang sebesar 3% (3 subyek), dan pada kategori rendah sebesar 0% (0 subyek). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan tidak terbukti dengan melihat hasil kategorisasi penelitian tersebut.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aditya, Leonardus Dimas. (2017). Hubungan tujuan hidup dengan subjective wellbeing pada mahasiswa dewasa awal. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.*

Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29-40. DOI: https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40

Al-karimah, Nur Fadhilah. (2015). Hubungan antara penyesuaian diri dengan harga diri dengan *subjective wellbeing.* Thesis. *Program Pasca Sarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta.*

Annisa, Lulu & S. Nurfitria. (2015). Dukungan sosial dan dampak yang dirasakan oleh ibu menyusui dari suami. *EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1).

Apollo & Cahyadi, Andi. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya Warta, Fakultas Psikologi,Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 2(1).

Apriloka, D.V & Mardi Fitri. (2021). Peran orang tua mempersiapkan anak usia dini dalam menghadapi perubahan di era new normal. *Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal*, 4(1). DOI: https://doi.org/10.15575/japra.v4i1.11293

Arch, J.J. & Craske, M.G. (2006). Mechanisms of Mindfulness: Emotion Regulation Following a Focused Breathing Induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1849-1858.  
https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.007

Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), Well-being: The foundations of hedonic psychology (pp. 353–373). Russell Sage Foundation.

Ashari, Debby. (2022). Panduan mengidentifikasi anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6, 1095-1110. Doi: 10.31004/obsesi.v6i2.1677

Astini, Putu S.N, Utami, K.C & Parwati, K.V. (2015). Pengalaman orangtua dalam merawat anak gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. *Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.*

Aurelia, Joan. (2017, 17 Agustus). Perjuangan para ibu luar biasa untuk anak disabilitas saat pandemi. *Tirto.id*. Diakses dari https://tirto.id/perjuangan-para-ibu-luar-biasa-untuk-anak-disabilitas-saat-pandemi-giGa

Aydin, A., & Yamaç, A. (2014). The relations between the acceptance and child-rearing attitudes of parents of children with mental disabilities. Eurasian Journal of Educational Research, 14, 79-98. DOI:10.14689/ejer.2014.54.5

Ayu, Khairani. (2014). Hubungan dukungan sosial dengan subjective wellbeing pada mahasiswa yang bekerja. *Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau.*

Azwar, Saifuddin. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Badan Pusat Statistik. (2021). Indeks kebahagiaan 2021. Diakses tanggal 27 Desember 2021 dari https://www.bps.go.id/publication/2021/12/27/ba1b0f03770569b5ac3ef58e/indeks-kebahagiaan-2021.html

Bahar, Mutiara Riska. (2018). Hubungan antara dukungan suami dan penerimaan ibu yang mewakili anak berkebutuhan khusus (ABK). *Skripsi , Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.*

Bariroh, Siti. (2018). The influence of parents ‘involvement on children with special needs’ motivation and learning achievement. *International Education Studies*, 11(4), 96-114. https://doi.org/10.5539/ies.v11n4p96

Barog, Z.S., Younesi, S.J., Sedaghati, A. H., & Sedaghati, Z. (2015). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy on quality of life of mothers of children with cerebral palsy. *Iran J psychiatry*, 10(2), 86-92.

Bayu, G.W., Kusmaritani, N. (2019). Pattern of care (parenting) children with special needs. *Journal of Educational Research and Evaluation,* 3(1), 39-45. https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JERE

Carr, A. (2011). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. New York: Brunner-Routledge.

Compton, W, C & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing (2nd ed).* Wadsworth: Cengage Learning.

Daulay, Nurussakinah. (2020). *Psikologi Pengasuhan Bagi Orangtu dari Anak-Anak dengan Gangguan Perkembangan Saraf (Neurodevelopmental Disorders)*. Jakarta: Kencana.

Desiningrum, Dinie Ratri. (2016). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*. Yogyakarta : Psikosains.

Dewi, Larasati, & Nasywa, Naila. (2019). Faktor – faktor yang mempengaruhi subjective wellbeing. *Magister Psikologi, Program Pasca Sarjana, Universitas Ahmad Dahlan,* 1(1), 54-62.

Dewi, Nur Viawati. (2018). Subjective wellbeing remaja binaan lapas yang melanjutkan rutinitas sholat dhuha (studia kasus di lapas kelas iib jombang. *Skripsi . Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, IAIN Tulungagung.*

Diener, E. (2009). Subjective well-being : The collected works of Ed Diener. *Springer Science, Business Media*, 11-52. doi: https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6\_2

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), Well-being: The foundations of hedonic psychology, 213–229. Russell Sage Foundation.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (2nd ed.), (pp. 63-73). New York, NY: Oxford University Press.

Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219. doi : 10.1007/978-90-481-2354-4\_4.

Diener, E., Suh, E.M. (2000). Culture and Subjective well-being*.Hongkong: Library of Congress Cataloging – in Publication Data.*

Edyta, B., & Damayanti, E. (2016). Gambaran resiliensi ibu yang memiliki anak autis di taman pelatihan harapan makassar. *Jurnal Biotek*, *4*(2), 211-230. https://doi.org/10.24252/jb.v4i2.1793

Febriani, Zulfa dkk. (2019). Pelatihan mindful parenting bagi ibu dengan balita di cempaka putih. *Jurnal ABDIMAS Unmer Malang*, 4(1). doi : https://doi.org/10.26905/abdimas.v4i1.3232

Gani, I.A Abdul & Kumalasari, Dewi. (2019). Be mindful, less stress : studi tentang mindful parenting dan stres pengasuhan pada ibu dari anak usia middle childhood di jakarta. *Fakultas Psikologi Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia,* 15(2).

Gilson, K.M, Davis, E., Corr, L. Stevenson, S., Williams, K., Reddihough, D., …Water, E. (2017). Enhancing support for the mental wellbeing of parents of children with a disability: Developing a resource based on the perspectives of parents and professionals. *Journal Of Intellectual & Development Disability*, 43(4), 463-472. https://doi.org/10.3109/13668250.2017.1281386

Golan, Vered Shenaar. (2015). Hope and subjective well-being among parents of children with special needs. *Department of Social Works, Tel Hai Academic College, Israel*, 1-11, doi:10.1111/cfs.12241.

Gouveia, M.J., Carona, C., Canavarro, M.C., Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Bussiness Media New York, Springer Science*, 7, 700-712. Doi : 10.1007/s12671-016-0507-y.

Hasanah, Nidaul, Mulyati, Tarma. (2019). Hubungan parenting self efficacy dengan subjective well-being pada ibu yang memiliki anak berkebuthan khusus. *Jurnal Kesehatan Keluarga dan Pendidikan,* 6(2), 104-108. Doi : https://doi.org/10.21009/JKKP.062.04

Headey, Bruce and Veenhoven. (1991). Top-down versus bottom-up: Theories of subjective well-being. *Social Indicator Research*, 24, 81-100. Doi: 10.1007/BF00292652

Irzalinda, V., Puspitawati, H., Muflikhati, I. (2014). Aktivitas bersama orang tua-anak dan perlindungan anak meningkatkan kesejahteraan subjektif anak. *Jur. Ilm. Kel. & Kons.* , 7(1), 40-47. doi: https://doi.org/10.24156/jikk.2014.7.1.40

Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (2014). *Everyday blessings: the inner work of mindful parenting*. Hachette books: New York Boston.

Kahneman, Daniel & Krueger, Alan B. (2006). Developments in the measurement of subjective wellbeing. *Journal of Economics Perspective*, 20(1), 3-24. Doi : 10.1257/089533006776526030

Kloep, M, Hendry, L.B., Taylor, R., Hamilton, I. Stuart. (2016). *Development from adolescence to early adulthood* (1st ed). London and New York : Psychology Press.

Kumalasari, Dewi & Fourianalistyawati, Endang. (2021). Faktor-faktor objektif dan subjektif yang memprediksi mindful parenting pada ibu di indonesia. *Fakultas Psikologi , Universitas Yarsi, Jakarta*, 14(1) ,52-62.

Lisa, Warda & Astuti, Asagaya. (2018). Perbedaan pengasuhan berkesadaran pada orangtua milenial. *Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma*, 11(1).

Marvin, J. Fine dan Steeven, W. Lee. (2001). *Handbook of diversity in parent education*. United States sof America : Academic Press.

McCaskill, J.W., Lakey, Brian. (2000). Perceived support, social undermining, and emorion: Idiosyncratic and shared perspectives of adolescents and their families. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(7), 820-832. DOI:10.1177/0146167200269007

Moeschler, J.B., Shevell, M., Committee On Genetics, Saul, R.A., Chen, E., Freedenberg, D.L., Hamid, R., …Tarini, B.A. (2014). Comprehensive evaluation of the child with intellectual disability or global developmental delays. Pediatrics, 134(3), e903–e918. DOI : 10.1542/peds.2014-1839.

Mubarok, Pathah Pajar. (2016). Program pengasuhan positif untuk meningkatkan keterampilan mindful parenting orangtua remaja. *Universitas Pendidikan Indonesia, Jalan Setiabudi 229 Bandung*, 3(1), 35-50. DOI: https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1095

Mujamiasih, Murti dkk. (2013). Subjective wellbeing (SWB) : Studi indigenous karyawan bersuku jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology (JSIP)*, 2(2).

Murisal, Trisna Hasanah. (2017). Hubungan bersyukur dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita di slb negeri 2 kota padang. *Jurnal bimbingan dan konseling,* 4(2), 81-88. Doi: https://doi.org/10.24042/kons.v4i2.2176

Muthmainah, dkk. (2018). Gambaran subjective wellbeing pada perempuan difabel. URECOL, *Universitas Muhammadiyah Purwokerto.*

Negeri, Citra Bunga. (2013). Subjective well being pada ibu yang memiliki anak tuna rungu*.Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(2).

Noor N, Firra. (2013). Kefungsian keluarga dan subjective wellbeing pada remaja. *Fakultas Psikologi , Universitas Muhammadiyah Malang*, 1(2).

Norlin, D. & Broberg, M. (2012). Parents of children with and without intellectual disability: couple relationship and individual wellbeing. *Journal of intellectual disability research*, 57(6), 522-566, doi: 10.1111/j.1365-2788.2012.01564.x.

Nurinawati, S., Purba, F.D., Qodariah, Laila. (2021). Kualitas hidup pada ibu dari anak dengan *attention deficit hyperactivity disorder*. Jurnal Ilmiah, Psikologi Terapan, 9(2), 131-141.

Oates, J. (2010). *Supporting parenting*. Milton Keynes, UK : The Open University.

Oktarina, Serly. (2015). Perbedaan tingkat subjective wellbeing berdasarkan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada remaja yang tinggal di panti asuhan amanah yayasan kesatuan wanita islam Pekanbaru. *Skripsi, Fakultas Psikologi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau.*

Pan, J., Liang, Y., Zhou, H., Wang, Y. (2019). Mindful parenting assessed in mainland china: Psychometric properties of the chinese version of the interpersonal mindfulness in parenting scale. *Department of Psychology, Sun Yat-Sen University, Guangzhou, Guangdong, China*, 10, 1629-1641. https://doi.org/10.1007/s12671-019-01122-w

Pavot, W., Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assesment*, 5(2), 164-172. Doi:10.1037/1040-3590.5.2.164

Pavot, W., Diener, E. (2004). The subjective evaluarion of well-beng in adulthood: Findings and implications. *Ageing International*, 29(2), 113-135. Doi:10.1007/s12126-004-1013-4

Pratama, Riska. (2018). Hubungan antara konflik peran ganda dan kepuasan hidup pada ibu bekerja. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.*

Prihandini, Grin Rayi dkk. (2019). Pengembangan alat ukur mindful parenting untuk orang tua dari remaja di indonesia. *Jurnal Psikogenesis, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia*, 7(2).

Puspitasari, Ice Purnawanti dkk. (2020). Long distance parenting in early childhood. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 538.

Putri, Anandany Arlita Nastiti dkk. (2021). Efektivitas positif parenting program (triple-p) dalam meningkatkan keterampilan regulasi diri orang tua remaja: systematic review. *Junal Penelitian Ipteks, Universitas Airlangga Surabaya*, 6(2), 171-179.

Putri, I.A.D & Budisetyani, I.G.A.P.W. (2017). Penyesuaian diri orangtua dengan anak yang mengalami ADHD (*Attention Deficit Hyperactivitess Disorder*). Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, 2, 20-27.

Raindita, Argya Alif. (2017). Tingkat stress ibu yang mewakili anak berkebutuhan khusus. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang.*

Ratnasari, Risa Dewi & Sumiati, Neneng Tati. (2017). Pengaruh self compassion, religiusitas, support group dan pendapatan terhadap subjective wellbeing orang tua anak tunagrahita. *JP3I, Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 6(1).

Rika, Oktakarianda. (2015). Subjective well being ditinjau dari faktor demografi (status pernikahan, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pekerjaan dan jumlah tanggungan ) pada petani sawit. *Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.*

Rinaldi, Martaria Rizky & Retnowati, Sofia. (2016). Program “mindful parenting” untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif ibu yang memiliki anak retardasi mental. *Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 2(2), 100-115. doi :10.22146/gamajpp.33362.

Rodhiyani, Shinfani. (2019). Subjective well-being orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di pusat kegiatan belajar masyarakat (PKBM) suna kalijaga Kediri. *Thesis, IAIN Kediri.*

Sabila, Syafira Nur. (2021). Mindful parenting pada orangtua dengan anak gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (gpph): tinjauan sistematis. *Program Studi Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya*, 26(1), 195-216.

Sarifudin., Hastuti D., & Simanjuntak M. (2020). Gaya pengasuhan otoriter dan permisif serta tingkat stress ibu sebagai faktor risiko gangguan emosi dan perilaku anak usia sekolah. *Program Studi Ilmu Keluarga Dan Perkembangan Anak & Departemen Ilmu Kleuarga dan Konsumen, IPB University*, 13(2), 163-174.

Setiawan, Hari Harjanto. (2014). Pola pengasuhan keluarga dalam proses perkembangan anak. *Puslitbangkesos, Kementerian Sosial RI, 19(3), 284-300.* Doi : https://doi.org/10.33007/inf.v19i3.105

Sidik, Juzri. (2014). Gambaran dukungan keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus di sekolah khusus kota tangeran selatan. Skripsi. *Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.*

Sofyan, Iyan. (2018). Mindful parenting : strategi membangun pengasuhan positif dalam keluarga. *Journal of Early Childhood Care & Education*, 1(2), 41-47. Doi: https://doi.org/10.26555/jecce.v1i2.241

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Waskito, Pranazabdian dkk. (2018). Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3) , 99-107. doi : https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales*. Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063. Doi:  https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063

Werner, Shirli & Shulman, Cory. (2013). Subjective well-being among family caregivers of individuals with developmental disabilities: The role of affiliate stigma and psychososial moderating variables. Paul Baerwald School of Social Work and Social Welfare , Hebrew University of Jerusalem, Israel, 34(11), 4103-4114. https://doi.org/10.1016/j.ridd.2013.08.029

Widyorini, E., Harjanta, G., Roswita, M,Y., Sumijati, S., Eryani, P., Primastuti, E., Hapsari, L.W., … Agustina, Y. A. (2014). *Psikologi anak berkebutuhan khusus.* Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.

Wijayanti, Dian. (2015). Subjective wellbeing dan penerimaan diri ibu yang memiliki anak down syndrome*.*.*Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda*, 3(2).