



Mindfulness Trait dan Positive Reappraisal Coping Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis

Ni'matuzahroh¹, Anniatul Ummah²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

E-mail : ¹zahroh@umm.ac.id ²anniatul.ummah@gmail.com

Abstrak

Mindfulness trait merupakan keadaan penuh perhatian berdasarkan pada pengalaman yang ditandai dengan keterbukaan dan penerimaan. Mindfulness trait penting dimiliki oleh orang tua dengan anak autis untuk mengatasi stres dengan menilai kembali perasaan mereka dengan cara yang positif (positive reappraisal coping). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness trait* dan *positive reappraisal coping* pada orang tua yang memiliki anak autis. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang menggunakan subjek berjumlah 348 orang tua dengan anak autis. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan 2 skala yaitu pada variabel mindfulness trait menggunakan skala Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised (CAMS-R) dan skala Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) untuk mengukur positive reappraisal coping. Analisa data menggunakan korelasi pearson product moment melalui SPSS versi 25. Hasil analisa korelasi menunjukkan $r = 0,239$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara mindfulness trait dan positive reappraisal coping pada orang tua yang memiliki anak autis

Kata kunci: *Mindfulness trait, positive reappraisal coping, orang tua dengan anak autis*

Abstract

Mindfulness trait is a state of mindfulness based on experience characterized by openness and acceptance. Mindfulness is an important trait possessed by parents with autistic children to cope with stress by reassessing their feelings in a positive way (positive reappraisal coping). The purpose of this study was to determine the relationship between the mindfulness trait and positive reappraisal coping in parents of children with autism. This research is a quantitative correlational study using 348 parents with autistic children as subjects. Sampling using purposive sampling technique. This study uses 2 scales, namely on the variable mindfulness trait using the Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised (CAMS-R) scale and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) scale to measure positive reappraisal coping. Data analysis used Pearson product moment correlation through SPSS version 25. The results of correlation analysis showed $r = 0.239$ ($p < 0.05$), which means that there is a significant positive relationship between mindfulness trait and positive reappraisal coping in parents of children with autism.

Keywords: *Mindfulness trait, positive reappraisal coping, parents with autistic children*

Pendahuluan

Autism Spectrum Disorder (ASD) adalah gangguan perkembangan di mana seseorang mengalami kekurangan dalam komunikasi, interaksi sosial, pola perilaku berulang dan perhatian yang terbatas (*American Psychiatric Association*, 2013), membuat mereka mengalami keterlambatan perkembangan atau kesulitan secara motorik. Proses perkembangan anak dengan kondisi ini, membuat orang tua mengalami stres dan memiliki tantangan dalam kehidupan sehari-hari mereka (Gray, 2006).

Mengasuh anak dengan autisme menghadirkan banyak tantangan karena terdapat tuntutan yang sangat tinggi (Dabrowska & Pisula, 2010; Pisula & Kossakowska, 2010). Orang tua dengan anak autisme dilaporkan bahwa mengalami stress berat, dan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dari pada orang tua dari anak dengan gangguan lain, seperti *down syndrome* (Abbeduto et al., 2004; Dabrowska & Pisula, 2010; Duarte et al., 2005). Stres pengasuhan (*parenting stress*) adalah suatu kondisi di mana orang tua terbukti melakukan hal-hal buruk, gagal mengendalikan perilaku anak-anaknya, yang merupakan tekanan hidup orang tua dan dapat mempengaruhi pola asuh yang disfungsi (Abidin, 1990). Beban utama yang dialami oleh orang tua anak autisme, selain ketakutan akan masa depan anak, adalah karena anak autisme memiliki disabilitas yang tidak memberi mereka kesempatan untuk mandiri, tidak didukung oleh masyarakat dan keluarga, serta dukungan sosial yang sangat terbatas (Sharpley, Bitsika & Efremidis, 1997). Sumber stres lain bagi orang tua dari anak autisme adalah kesulitan komunikasi dengan anak-anak mereka dan masalah perilaku yang kebanyakan anak autisme lihat (Bishop et al., 2004), karena stres yang dialami orang tua anak autisme dapat mempengaruhi penyesuaian diri mereka dalam mengasuh anak autisme, maka diperlukan strategi koping untuk membantu mereka mengatasi stres pada orang tua (Dabrowska & Pisula, 2010).

Strategi koping adalah strategi manajemen perilaku paling sederhana dan paling realistis untuk memecahkan masalah, kemampuan untuk membebaskan diri dari masalah yang realistis dan tidak realistis, juga strategi untuk mengatasi dan mengurangi stres dan upaya kognitif untuk bertahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demands*) (Lazarus, 1984). Strategi koping terdiri dari prosedur yang memungkinkan individu untuk mengelola peristiwa yang tidak diinginkan sekaligus dapat mengontrol stres yang dihasilkan. Ada dua kategori strategi koping yakni strategi yang berfokus pada masalah dan strategi yang berfokus pada emosi (Begum, 2020). Strategi koping yang berfokus pada masalah (pemecahan masalah, manajemen waktu, mendapatkan dukungan sosial) berkorelasi dengan keadaan dan kondisi ini, sedangkan strategi koping yang berfokus pada emosi (penilaian positif, pengendalian diri, dan penghindaran) berkorelasi dengan masalah kesehatan (kecemasan dan depresi) (Cohan, Jang, & Stein, 2006). Keluarga yang membesarkan anak-anak dengan autisme mungkin melihat pola yang sama untuk orang tua yang mengadopsi strategi koping penghindaran aktif seperti penyangkalan, gangguan atau rasa bersalah melaporkan lebih banyak stres dari pada orang tua yang mengadopsi strategi yang berfokus pada emosi positif (Hastings et al., 2005). Helgeson et al., (2006) memaknai *positive reappraisal* sebagai penafsiran kembali dari suatu peristiwa atau situasi dengan cara pemikiran yang positif. *Positive reappraisal* juga dinyatakan sebagai

strategi yang berperan mengatasi krisis dalam menghadapi kesulitan (Hanley & Garland, 2014).

Positive reappraisal adalah strategi regulasi emosional dimana termasuk pada salah satu jenis strategi koping yang dapat didefinisikan sebagai penafsiran kembali suatu peristiwa atau situasi stres dengan cara yang positif, dan meliputi unsur-unsur seperti mencoba menemukan manfaat dan pertumbuhan diri (Folkman, & Moskowitz, 2000), sehingga *positive reappraisal coping* ini didefinisikan sebagai proses adaptif yang menganalisis situasi stres yang ditafsirkan sebagai sesuatu yang bermanfaat dan berharga (Garland et al., 2009). Bagi orang tua dengan anak autis, yang anaknya pertama kali didiagnosis autis harus mencari makna hidup yang lebih besar dengan diagnosis autis dan menemukan peran pengasuhan yang lebih baik. (Garnefski, & Kraaij, 2009; Garnefski et al., 2002). Hasil penelitian sebelumnya, oleh Moser, Hartwig, Moran, Jedrusina, dan Kross (2014) telah menunjukkan bahwa *positive reappraisal* mungkin memiliki peran dalam regulasi emosi kognitif yang bertujuan untuk melakukan penilaian dan pengobatan gangguan emosional. *Positive reappraisal coping* dipengaruhi oleh kesadaran dan perhatian pada peristiwa yang terjadi yang disebut *mindfulness trait*, sehingga pada penelitian Jones menemukan bahwa orang tua dengan anak autis yang meningkatkan *mindfulness trait* dalam pengasuhannya, memiliki tingkat kepositifan yang lebih tinggi dalam membesarkan anak autisnya (Jones et al., 2014).

Mindfulness trait merupakan suatu kondisi dimana seorang individu bisa menjadi sangat waspada dan perhatian terhadap keadaan di sekitarnya. Individu akan berfokus pada semua yang terjadi di sekitarnya. Membekali diri dengan *mindfulness trait* dapat membantu seseorang untuk memiliki kehidupan yang lebih sehat, tidak mudah stres, tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, meningkatkan ketahanan tubuh, dan juga dapat meningkatkan hubungan interpersonal (Brown & Ryan, 2003). *mindfulness trait* dapat membantu orang tua dari anak-anak autis untuk mengembangkan penerimaan yang tidak menghakimi (Esther I de Bruin, 2015). *Mindfulness trait* memainkan peran penting dalam membina, memperluas dan membangun siklus dengan merangsang emosi positif seperti (ketenangan, kegembiraan, cinta kasih dan peningkatan fleksibilitas kognitif) (Coffey, 2010).

Seperti pada penelitian Rayan & Ahmad (2016) yang meneliti terkait efektivitas *Mindfulness-Based Interventions* pada *Quality Of Life* dan *positive reappraisal coping* di antara orang tua dari anak-anak dengan ASD di Yordania, pada penelitiannya di laporkan bahwa terdapat skor *mindfulness trait* yang lebih tinggi dan *Quality Of Life* yang lebih baik, dan untuk peningkatan signifikan dalam skor *positive reappraisal* dalam penelitiannya mendukung penelitian dari Garland (2011) bahwa orang tua yang memiliki anak autis ditafsirkan sebagai pengalaman hidup yang ramah, bermakna dan bermanfaat. Sebuah studi oleh Garland (2009) menemukan bahwa *mindfulness trait* dapat berhubungan dengan *positive reappraisal coping* melalui mekanisme perhatian, yang telah dibuktikan secara empiris bahwa keadaan *emosi positif* sangat terkait dengan fokus *mindfulness trait* yang diperluas (E. Garland et al., 2009). Menurut Lazarus & Folkman (1984), stres muncul ketika seseorang melintasi sumber dayanya dan menilai situasi secara berlebihan. Demikian pula, orang tua dari anak autis mengalami stres membesarkan anak ketika mereka menilai situasi di luar kemampuan mereka. Untuk mengatasi stres, Lazarus dan Folkman menyarankan agar individu belajar menilai kembali emosi mereka

dengan cara yang positif. Kesadaran mengarah pada keadaan *mindfulness trait* yang diperluas yang memungkinkan individu untuk dengan mudah menilai kembali kondisi kehidupan mereka dan memberi mereka makna baru yang bermanfaat atau positif (RS Lazarus, 1984).

Sebuah studi tentang strategi koping meninjau strategi koping yang dilakukan oleh Begum (2020) yang dilakukan di Bangladesh, dengan fokus pada bagaimana pendidikan mempengaruhi strategi koping orang tua untuk membantu anak autis meningkatkan kualitas hidup mereka, tetapi karena studynya yang menghubungkan antara pendidikan dan strategi koping tidak jelas, dan ia mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan orang tua dapat berpengaruh positif dan negatif, sehingga pada penelitian ini peneliti mempunyai tujuan untuk membuktikan hubungan antara *mindfulness trait* dan *positive reappraisal coping* pada orang tua yang memiliki anak autis.

Penelitian ini belum banyak diteliti di Indonesia, meskipun sudah banyak penelitian yang membahas terkait dengan *mindfulness trait* dan *positive reappraisal coping*, namun keduanya dikaji secara individual, seperti penelitian tentang pengaruh *positive reappraisal* terhadap efikasi diri dan untuk *Mindfulness*, penelitian terkait tentang *mindfulness trait* sebagai strategi regulasi emosi, sehingga yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang lain yaitu belum ada penelitian sebelumnya yang menghubungkan *mindfulness trait* dengan strategi koping *positive reappraisal* pada orang tua yang memiliki anak autis. Penelitian ini, peneliti percaya bahwa penting untuk membantu orang tua dari anak-anak dengan autis untuk mengatasi stres dengan mengadopsi strategi koping yang positif dan bermakna.

Positive Reappraisal Coping

Coping didefinisikan sebagai perilaku individu yang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk menyelesaikan suatu tugas atau masalah (Chaplin, 2001). Strategi koping merupakan upaya untuk mengelola situasi dan memecahkan masalah dalam kehidupan seseorang (King, 2010). Menurut Lazarus (1984) strategi koping adalah strategi untuk mengelola perilaku dengan strategi pemecahan masalah yang paling sederhana dan paling realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah nyata dan tidak realistis. Strategi koping adalah upaya untuk mengatasi, mengurangi, dan secara kognitif tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demands*) (RS Lazarus, 1984).

Di sisi lain, menurut Garland (2009; 2011) mengatakan bahwa *positive reappraisal* adalah langkah pertama menuju keterlibatan kembali yang produktif, di mana peristiwa yang menimbulkan stres ditafsirkan sebagai hal yang positif. Pertama-tama, kita harus keluar dari penilaian awal yang negatif dan masuk pada penilaian yang positif terkait dengan peristiwa yang dialami. Jika insiden tertentu dianggap sebagai ancaman di luar kemampuan seseorang, hal itu dapat mengakhiri penilaian stres dan memulai respons adaptif melalui proses perhatian, yang mengarah ke keadaan kesadaran penuh perhatian. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan perhatian, dengan peningkatan fleksibilitas kognitif yang selalu dapat dianggap positif. Dari perspektif yang lebih luas, individu dapat lebih mudah menilai kembali situasi mereka dengan menimpa atau beralih antara yang bermakna dan berguna. Dengan demikian, penghilangan stres dapat dicapai melalui pengalaman emosional yang positif, seperti memiliki

harapan atau menghadapi tantangan terus-menerus (E. Garland et al., 2009; E. L. Garland et al., 2011).

Strategi koping terdiri dari prosedur yang memungkinkan individu untuk mengontrol ketegangan yang disebabkan oleh stres dengan mengelola peristiwa yang tidak diinginkan. Ada dua kategori strategi koping yaitu strategi berbasis masalah dan penghindaran emosi. Strategi berbasis masalah memerlukan pengenalan masalah untuk mengelolanya dan strategi koping berbasis penghindaran emosi terkait dengan emosi diri (Begum, F. A., 2020), jadi Helgeson mengatakan bahwa *Positive reappraisal* adalah strategi koping kognitif yang dikonseptualisasikan secara bergantian dengan pencarian manfaat yang terkait dengan menghilangkan stres dan menghasilkan kesehatan mental yang lebih baik terkait dengan stres (Helgeson et al., 2006).

Penelitian oleh Gross & John (2003) menemukan bahwa *positive reappraisal* meningkatkan emosi positif, yang mengarah pada peningkatan harga diri dan kepuasan hidup, peningkatan fungsi dan kesejahteraan interpersonal yang optimis, dan peningkatan perolehan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan penerimaan diri dan tujuan hidup yang lebih jelas. Selain itu, tingkat stres yang tinggi menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan penilaian ulang positif yang tinggi memiliki gejala depresi yang lebih sedikit dibandingkan individu dengan kemampuan penilaian ulang positif yang rendah (Cai et al., 2019). Gaya koping dianggap sebagai variabel kecenderungan yang menunjukkan karakteristik pribadi yang relatif stabil yang memainkan peran penting dalam situasi stres (Dabrowska & Pisula, 2010).

Dalam penjelasan di atas, *positive reappraisal* adalah strategi pendekatan yang berfokus pada emosi yang merupakan bentuk pemrosesan berbasis makna dalam proses adaptif yang menafsirkan kembali peristiwa yang membuat stres sebagai sesuatu yang positif, berharga, atau berguna. Langkah pertama adalah mengembalikan inventaris positif secara produktif ke peristiwa yang membuat stres.

Strategi koping oleh Pisula & Kossakowska (2010); Lazarus (1984) secara umum membagi strategi koping menjadi dua jenis. Pertama, strategi koping berfokus pada masalah adalah tindakan untuk memecahkan suatu masalah, termasuk strategi koping yang berpusat pada masalah: (1) *Planful problem solving* (pemecahan masalah yang terencana), yaitu dengan melakukan upaya-upaya khusus yang ditujukan untuk mengubah situasi, diikuti dengan pendekatan analitis untuk menanggapi dan memecahkan masalah. (2) *Confrontative coping* (menyelesaikan dengan konfrontasi), yaitu bereaksi terhadap perubahan situasi yang dapat menjelaskan tingkat risiko yang harus diambil. (3) *Seeking social support* (dapat meminta dukungan sosial), yaitu dengan meminta bantuan pihak luar berupa informasi, dukungan yang tulus, atau dukungan emosional. Kedua, strategi koping yang berfokus pada emosi adalah upaya yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosional tanpa melakukan upaya untuk mengubah stres secara langsung. Strategi koping yang berfokus pada emosi meliputi: (1) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. (2) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu meningkatkan kesadaran akan peran diri untuk masalah yang mendesak, bereaksi dan berusaha untuk

melewati semua yang harus dilakukan. (3) *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan mengatur emosi dan perilaku. (4) *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terikat dengan masalah. (5) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu untuk menghindari masalah langsung.

Menurut Lazarus (1984) *positive reappraisal* itu sendiri melibatkan strategi koping yang terfokus secara emosional. Ini menggambarkan strategi koping yang responsif dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri, termasuk terlibat dalam hal-hal yang religious. Pada penelitian ini mengukur *positive reappraisal coping* dengan menggunakan struktur faktorial *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ). Struktur faktor CERQ ini terdapat 9 aspek antara lain: *Self-blame* (menyalahkan diri sendiri), mengacu pada pikiran menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah dialami. *Acceptance* (penerimaan), mengacu pada pemikiran untuk dapat menerima suatu peristiwa yang telah terjadi. *Rumination*, berbicara tentang pikiran dari waktu ke waktu tentang perasaan dan pikiran tentang peristiwa negatif. *Positive refocusing*, memikirkan tentang kesenangan dan kebenaran dari peristiwa yang telah terjadi. *Refocus on planning* (fokus kembali pada rencana), pikirkan tentang langkah-langkah yang harus di ambil untuk menangani peristiwa yang terjadi. *Positive reappraisal* (penilaian ulang positif), pikiran untuk memberikan makna positif pada peristiwa dari perspektif pengembangan diri. *Putting into perspective*, pikiran untuk meminimalkan tingkat keparahan peristiwa dibandingkan dengan peristiwa lain. *Catastrophizing*, mengacu secara tegas yang menekankan pada rasa ketakutan akan pengalaman yang terjadi. *Other-blame*, mengacu pada pemikiran untuk menyalahkan orang lain dari apa yang telah terjadi. (Garnefski et al., 2002).

Mindfulness Trait

Mindfulness trait adalah keadaan perhatian terhadap pengalaman, dan ditandai dengan keterbukaan dan penerimaan terhadap pengalaman. Membekali diri dengan *mindfulness trait* dapat membantu seseorang untuk memiliki hidup yang lebih sehat, tidak mudah stres, tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, meningkatkan ketahanan tubuh, dan juga dapat meningkatkan hubungan interpersonal. *Mindfulness trait* sebagai karakteristik sifat perhatian, kesadaran, dan penerimaan diri yang ada pada diri seseorang secara alami tanpa pelatihan terhadap pengalaman sensorik dan emosional (Brown & Ryan, 2003).

Mindfulness trait adalah suatu keadaan di mana seorang individu mempersepsikan diri secara fisik dan mental dalam konteks apa yang terjadi pada saat ini, dan berfokus pada situasi sekarang daripada berpikir dan bersikeras pada peristiwa masa lalu dan masa depan (Baer et al., 2008). *Mindfulness trait* berhubungan dengan semua sensorik, persepsi, emosional, dan proses mental lainnya yang tersedia untuk perhatian saat ini. Wilayah perhatian mencakup semua pengalaman, dari peristiwa sensorik yang sederhana namun dapat dipahami hingga konten mental yang lebih kompleks yang berlaku untuk pengalaman langsung seperti (emosi, pikiran, gambar dan ingatan). *Mindfulness trait* dapat dicirikan oleh dua karakteristik: pengamatan partisipatif sebagai pengamatan partisipatif yang tidak memihak tanpa jatuh ke dalam konseptualisasi konten mental sesaat atau hilangnya respons emosional, dan non-manipulasi kondisi mental yang berkelanjutan (Buchheld et al., 2001).

Mindfulness trait dengan memperhatikan pengalaman atau keadaan yang terjadi saat ini memiliki manfaat untuk kesejahteraan dan kesehatan keluarga, dimana *mindfulness trait* memfasilitasi keseimbangan di dalam keluarga dengan tetap memperhatikan kondisi psikologis dan sosial serta mendukung kemampuan keluarga (Hülshager et al., 2018). *Mindfulness* dapat dipandang sebagai *state* (keadaan) atau *trait* (sifat). Dikonseptualisasikan sebagai *mindfulness state* adalah peristiwa sesaat di mana individu terbuka dan secara sadar menghadapi peristiwa saat ini (Bishop et al., 2004). Sebaliknya, konseptualisasi *mindfulness trait* dijelaskan sebagai kemampuan yang melekat atau perbedaan individu yang relatif stabil di setiap situasi dan waktu, yang tidak berubah secara signifikan meskipun tanpa adanya intervensi (Wu & Buchanan, 2019). Dalam uraian ini dapat disimpulkan bahwa *mindfulness trait* merupakan keadaan penuh perhatian yang berfokus pada kesadaran terhadap keadaan yang terjadi di sekitarnya. *Mindfulness trait* berhubungan dengan semua sensorik, perseptual, emosional dan proses mental lainnya yang tersedia untuk kesadaran saat ini.

Terdapat 4 komponen *Mindfulness trait* menurut Feldman (2007) yang dijelaskan pada skala *Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised (CAMS-R)* yakni: *attention*, berdasarkan pengalaman langsung, dengan demikian menjadi lebih peka terhadap suatu hal, *present-focus* berlawanan dengan karakteristik pikiran yang mudah berubah-ubah setiap waktu, sehingga waktu yang dimiliki seseorang secara riil hanyalah saat ini, *awareness* mengamati dan memperhatikan perubahan yang terjadi pada pikiran, perasaan dan sensasi dari waktu ke waktu, *acceptance* keadaan terbuka terhadap pengalaman dan realitas saat ini (Feldman et al., 2007). Selain indikator yang dipaparkan oleh Feldman (2007), ada beberapa aspek dari (Brown & Ryan, 2003) yang menyatakan bahwa *Mindfulness trait* memiliki beberapa aspek, yaitu: (a) Bertindak dengan kesadaran (*Acting With Awareness*), bertindak dengan kesadaran artinya adalah kita terlibat sepenuhnya pada aktivitas atau kejadian saat ini. Segala sesuatu yang terjadi dilakukan dengan penuh kesadaran dari dalam dirinya. (b) Fokus pada saat ini (*Present Focus*), fokus pada kejadian yang saat ini terjadi, tidak melihat bagaimana masa lalu dan masa depannya. Individu secara aktif akan mencari aktivitas yang membawa kesenangan, variasi dan kepuasan secara langsung. (c) Tanggap (*Responsiveness*), responsivitas adalah suatu pendekatan yang ada dalam diri seseorang yang ingin berinteraksi dengan orang lain, memperhatikan perkataan orang lain, merespon secara langsung. (d) Kesadaran sosial (*Social Awareness*), kemampuan memahami lingkungan sosial, termasuk kebiasaan dan nilai-nilai yang ada di lingkungan sekitar kita. Penting bagi individu untuk memahami dan menghormati segala aturan serta nilai dan norma yang berlaku di lingkungan masyarakat.

Hubungan *Mindfulness Trait* dan *Positive Reappraisal Coping*

Pada penelitian Garland (2009) mendapatkan temuan bahwa *mindfulness trait* dapat mempengaruhi *positive reappraisal* melalui mekanisme perhatian, yang telah dibuktikan secara empiris bahwa keadaan emosi positif sangat terkait dengan fokus *mindfulness trait* yang diperluas. Penelitian eksperimental oleh Anderson (dalam Garland, 2009) juga menunjukkan bahwa emosi positif menyebabkan peningkatan dan peningkatan yang signifikan dalam tingkat perhatian visual. Dengan demikian, hubungan antara emosi positif dan *mindfulness trait* tampak menjadi sebab, di mana secara eksperimental mendorong perasaan positif yang

mengarah pada makna dan perhatian visual yang diperluas. Namun, karena ini mungkin merupakan hubungan dua arah, argumentasi *mindfulness trait* juga dapat membantu meningkatkan kapasitas emosional positif (Garland et al., 2009).

Dalam prosesnya *mindfulness trait* memberikan efek yang bermanfaat pada kesejahteraan. Ada dua cara di mana *mindfulness trait* dapat menciptakan efek yang bermanfaat. Pertama, *mindfulness trait* dapat meningkatkan pertahanan, dimana seseorang dapat bersedia menghadapi peristiwa dari pengalaman yang sulit dan mengurangi penilaian kognitif negatif terhadap situasi, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan. Kedua, karena *mindfulness trait* dapat meningkatkan kemampuan untuk mengatasi situasi yang dianggap menantang, mengancam, atau berbahaya, maka *mindfulness trait* dapat menilai atau menafsirkan peristiwa sebagai stres, dan lebih adaptif dalam mengatasi stres (Weinstein et al., 2009). *Mindfulness trait* cenderung meningkatkan kualitas kesadaran yang memungkinkan dapat meningkatkan regulasi emosi yang lebih baik. Efek *mindfulness trait* pada coping mungkin bergantung pada strategi yang digunakan dan latar belakang budaya individu (Wu & Buchanan, 2019).

Berdasarkan dasarkan penjelasan sebelumnya dapat ditarik hipotesa: terdapat hubungan positif antara *mindfulness trait* dengan *positive reappraisal coping* pada orang tua yang memiliki anak autisme. Semakin tinggi skor *mindfulness trait* maka semakin tinggi skor *positive reappraisal coping* yang dimiliki orang tua anak autisme. Sebaliknya jika semakin rendah skor *mindfulness trait* maka semakin rendah skor *positive reappraisal coping* yang dimiliki orang tua dengan anak autisme.

Metode Penelitian

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional. Dimana pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui arah hubungan antara variabel X (*mindfulness trait*) dan variabel Y (*positive reappraisal coping*). Subjek pada penelitian ini tidak diberikan perlakuan sehingga data yang didapatkan sesuai dengan yang dialami subjek.

Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini mempunyai kriteria subjek yang digunakan yaitu orang tua yang memiliki anak autisme bertempat tinggal di Indonesia. Peneliti mengambil subjek orang tua dari anak autisme karena orang tua mempunyai berperan penting dalam pengasuhan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, pertimbangan tersebut adalah dengan memberikan kuesioner pada populasi orang tua yang memiliki anak autisme.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Keterangan	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
Jenis Kelamin Orangtua	Laki-laki	49	14,1

	Perempuan	299	85,9
	Total	348	100
Usia Orangtua	21 – 40 tahun	185	53,2
	40 – 60 tahun	159	45,7
	Diatas 60 tahun	4	1,1
	Total	348	100
Tingkat Pendidikan	SD/SMP	21	6,0
	SMA/SMK/Sederajat	109	31,3
	Diploma/D1-D3	41	11,8
	D4/Sarjana/Sederajat	139	39,9
	Profesi/S2/Spesialis	35	10,1
	S3	3	0,9
	Total	348	100

Berdasarkan paparan Tabel 1. dapat dilihat bahwa keseluruhan subjek sebanyak 348 orang. Dari 348 subjek penelitian, subjek didominasi oleh perempuan yang berjumlah 299 dengan persentase 85,9%, sisanya adalah subjek laki-laki berjumlah 49 orang dengan persentase 14,1%. Kemudian usia subjek didominasi pada rentang 21-40 tahun sebanyak 185 dengan persentase 53,2%, dan untuk tingkat pendidikan subjek didominasi pada tingkat D4/Sarjana/Sederajat sebanyak 139 dengan persentase 39,9.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) adalah *mindfulness trait* dan Variabel terikat (Y) adalah *positive reappraisal coping*.

Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan *mindfulness trait* yaitu perhatian, kesadaran, dan penerimaan diri yang melekat dan menjadi sifat alami pada individu terhadap pengalaman sensorik dan emosional. Untuk mengukur *mindfulness trait* pada subjek, diukur dengan menggunakan skala *Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised (CAMS-R)* dari (Feldman et al., 2007) yang mempunyai item awal 12 item dan item gugur 1 item sehingga tersisa 11 item. dengan 4 aspek yaitu: *attention, present-focus, awareness* dan *acceptance*.

Adapun yang dimaksud dengan *positive reappraisal coping* adalah strategi menyelesaikan masalah dengan regulasi emosi yang berfokus pada penilaian ulang dengan cara yang positif. Untuk mengukur *positive reappraisal coping* pada subjek, penelitian ini menggunakan skala struktur faktor *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)* dari (Garnefski et al., 2002). Skala ini terdiri dari 36 item, dengan 9 aspek yaitu: *self-blame, acceptance, rumination, positive refocusing, refocus on planning, positive reappraisal, putting into perspective, catastrophizing* dan *other blame*.

Tabel 2. Indeks Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Alat Ukur	Jumlah item Valid	Indeks Validitas	Indeks Reliabilitas
-----------	-------------------	------------------	---------------------

<i>Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised (CAMS-R)</i>	11 item	0,297 - 0,757	0,801
<i>Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)</i>	36 item	0,202 – 0,582	0,871

Dari uji validitas dan reliabilitas alat ukur (CAMS-R) yang digunakan untuk mengukur *mindfulness trait* dan (CERQ) yang digunakan untuk mengukur *positive reappraisal coping*, di dapatkan hasil bahwa pada skala (CAMS-R) terdapat 12 item dengan 1 item yang tidak valid, untuk item yang tidak valid berada pada aspek *present-focus* di katakan tidak valid karena pada r tabel signifikansi 5% nilainya $< 0,113$ di karenakan pada penelitian ini memiliki subjek sebanyak 348 dan untuk item yang valid berada pada aspek *attention*, *awareness* dan *acceptance* di katakan valid karena nilai $> 0,113$, sehingga tersisa 11 item valid yang digunakan untuk mengukur *mindfulness trait*. Indeks validitas alat ukur (CAMS-R) dari rentang 0,297 – 0,757 dan reliabilitas sebesar 0,801.

Sedangkan, untuk skala (CERQ) terdapat 36 item dan semua item valid pada aspek *self-blame*, *acceptance*, *ruminatation*, *positive refocusing*, *refocus on planning*, *positive reappraisal*, *putting into perspective*, *catastrophizing* dan *other-blame*, di katakan valid karena pada r tabel signifikansi 5% nilainya $> 0,113$, sehingga terdapat 36 item valid yang digunakan untuk mengukur *positive reappraisal coping*. Indeks validitas alat ukur (CERQ) dari rentang 0,202 – 0,582 dan memiliki reliabilitas 0,871

Prosedur dan Analisa Data

Prosedur penelitian ini dilakukan melalui beberapa proses, dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan analisa. Tahap persiapan diawali dengan pendalaman variable melalui kajian teoritik. Setelah itu, mencari instrumen yang dapat mengukur *positive reappraisal coping* yaitu skala struktur faktorial *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) dari (Garnefski et al., 2002) dan instrumen *mindfulness trait* yaitu skala *Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised* (CAMS-R) dari (Feldman et al., 2007). Selanjutnya peneliti menerjemahkan alat ukur ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur yang sudah diterjemahkan, kemudian dilakukan *expert judgment*.

Kemudian, tahap pelaksanaan yang diawali dengan meminta izin kepada pihak lembaga atau orang tua dari anak autis untuk melakukan penelitian sekaligus mengadakan webinar pada 3 lembaga yang sudah memperoleh izin, dan dilanjutkan dengan penyebaran skala (sekaligus melakukan *try out* terpakai untuk melihat validitas dan reliabilitas alat ukur dari masing-masing variabel). Penyebaran skala dilakukan secara *online* yaitu melalui *google form*. Peneliti memberikan petunjuk bagi subjek yang mengisi instrumen seperti cara menjawab dan mengisi identitas pada instrument.

Tahap terakhir yaitu tahap analisa, yang dilakukan dengan menganalisa skala yang sudah disebarkan kepada orang tua anak autis. Kemudian proses input data dan menganalisa menggunakan SPSS Statistik versi 25. Analisa yang digunakan yaitu analisa parametrik dengan

jenis data interval. Data juga dianalisis dengan menggunakan analisis korelasi *pearson product moment*.

Hasil Penelitian

Uji deskripsi variabel yang dilakukan terhadap kedua variabel penelitian telah dikategorisasikan berdasarkan hasil statistik. Berikut rincian masing-masing kategori, *mean* (rata-rata), dan standar deviasi tiap variabel.

Tabel 3. Kategorisasi dan Deskripsi Variabel

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Mindfulness trait</i>	Tinggi	197	56,6%
	Sedang	144	41,4%
	Rendah	7	2,0%
<i>Positive reappraisal coping</i>	Tinggi	68	19,5%
	Sedang	271	77,9%
	Rendah	9	2,6%

Berdasarkan kategorisasi yang tertera pada Tabel 3, didapatkan hasil bahwa subjek yang memiliki *mindfulness trait* tinggi sebanyak 197 orang, kemudian yang memiliki *mindfulness trait* sedang sebanyak 144 orang, dan yang memiliki *mindfulness trait* rendah sebanyak 7 orang. Dapat diartikan bahwa *mindfulness trait* orang tua dengan anak autis didominasi pada kategori tinggi.

Selanjutnya untuk hasil variabel *positive reappraisal coping*, didapatkan hasil subjek yang memiliki *positive reappraisal coping* tinggi sebanyak 68 orang, kemudian yang memiliki *positive reappraisal coping* sedang sebanyak 271, dan yang memiliki *positive reappraisal coping* rendah sebanyak 9 orang. Dapat diartikan bahwa *positive reappraisal coping* orang tua dengan anak autis didominasi pada kategori sedang artinya tidak tinggi dan tidak rendah yang berada ditengah-tengah.

Dari paparan di atas dapat dilihat pula bahwa nilai *mean* atau rata-rata pada variabel *mindfulness trait* yakni 27,5 dengan nilai standar deviasi sebesar 5,5. Sedangkan pada variabel *positive reappraisal coping*, nilai *mean* atau rata-rata sebesar 108 dengan nilai standar deviasi yakni 24.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Skewness		Kurtosis	
	Statistics	Std. Error	Statistics	Std. Error
<i>Mindfulness trait</i>	-0,425	0,131	0,359	0,261
<i>Positive reappraisal coping</i>	-0,306	0,131	1,192	0,261

Dalam uji normalitas menggunakan uji skewness dan kurtosis, variabel dikatakan terdistribusi normal apabila nilai *statistics* skewness dan kurtosis kurang dari sama dengan 1,96 pada taraf signifikansi 5% (0,05) atau berada pada rentang nilai -2 hingga +2, sehingga dapat dilihat dari paparan tabel 4, bahwa nilai *statistics* skewness pada variabel *mindfulness trait* (-0,425), dan variabel *positive reappraisal coping* (-0,306) yang mana semua variabel telah dinyatakan terdistribusi normal. Sedangkan nilai *statistics* kurtosis pada variabel *mindfulness trait* (0,359), dan variabel *positive reappraisal coping* (1,192) yang mana kedua variabel telah dinyatakan terdistribusi normal pada taraf signifikansi 5%.

Tabel 5. Uji Korelasi *Person Product Moment*

			<i>Mindfulness trait</i>	<i>Positive reappraisal coping</i>
<i>Mindfulness trait</i>	Pearson Correlation		1	0,239
	Sig. (2-tailed)			0,000
<i>Positive reappraisal coping</i>	Pearson Correlation		0,239	1
	Sig. (2-tailed)		0,000	

Dari paparan Tabel 5 diketahui bahwa nilai signifikansi korelasi *Pearson* kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness trait* dengan *positive reappraisal coping*. Selain itu, nilai koefisien korelasi *Pearson* sebesar 0,239 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *mindfulness trait* dengan *positive reappraisal coping*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness trait* pada orang tua dengan anak autis diikuti pula tingginya tingkat *positive reappraisal coping* pada orang tua dengan anak autis dan begitu juga sebaliknya.

Tabel 6. Uji Korelasi Tiap Aspek *Mindfulness Trait* terhadap *Positive Reappraisal Coping*

Variabel Bebas		<i>Positive reappraisal coping</i>	
		Pearson Correlation	Sig
Aspek <i>Mindfulness Trait</i>	<i>Attention</i>	0,164	0,000
	<i>Present Focus</i>	-0,046	0,388
	<i>Awareness</i>	0,310	0,000
	<i>Acceptance</i>	0,236	0,000

Hasil uji korelasi *positive reappraisal coping* terhadap aspek-aspek *mindfulness trait*, menunjukkan bahwa *positive reappraisal coping* tidak memiliki hubungan terhadap *present fokus*, sementara pada 3 aspek *mindfulness trait* lainnya yaitu *awareness*, *acceptance* dan *attention* menunjukkan hasil yang signifikan.

Tabel 7. Uji Korelasi Tiap Aspek Strategi Koping terhadap *Mindfulness Trait*

Variabel Terikat		<i>Mindfulness Trait</i>	
		Pearson Correlation	Sig
Aspek Strategi Koping	<i>Self-blame</i>	-0,019	0,728
	<i>Acceptance</i>	0,347	0,000

<i>Rumination</i>	0,116	0,031
<i>Positive Refocusing</i>	0,385	0,000
<i>Refocus on Planning</i>	0,468	0,000
<i>Positive Reappraisal</i>	0,451	0,000
<i>Putting into Perspective</i>	0,169	0,002
<i>Catastrophizing</i>	-0,224	0,000
<i>Other-blame</i>	-0,214	0,000

Hasil uji korelasi *mindfulness trait* terhadap aspek-aspek strategi koping, menunjukkan bahwa *mindfulness trait* tidak memiliki hubungan terhadap *self blame*, sementara pada 8 aspek *coping strategy* lainnya menunjukkan hasil yang signifikan. Tiga dari 8 aspek yaitu *refocus on planning*, *positive reappraisal* dan *acceptance* menunjukkan hubungan yang paling tinggi diantara aspek yang lain.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *mindfulness trait* dan *positive reappraisal coping* orang tua dengan anak autis ($R=0,239$; $P<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness trait* maka semakin tinggi pula tingkat *positive reappraisal coping* yang dimiliki orang tua dengan anak autis. Sebaliknya, semakin rendah *mindfulness trait* maka semakin rendah pula *positive reappraisal coping* pada orang tua dengan anak autis. Menurut Brown & Ryan (2003) *mindfulness trait* yaitu sifat perhatian, kesadaran, dan penerimaan diri yang ada pada diri seseorang secara alami tanpa pelatihan terhadap pengalaman sensorik dan emosional (Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness trait* cenderung meningkatkan kualitas kesadaran yang memungkinkan dapat meningkatkan regulasi emosi yang lebih baik. Efek *mindfulness trait* pada koping mungkin bergantung pada strategi yang digunakan (Wu & Buchanan, 2019). Menurut Garland (2009) dalam penelitiannya mengatakan bahwa *mindfulness trait* dan *positive reappraisal* berhubungan melalui mekanisme perhatian, dan telah dibuktikan secara empiris bahwa keadaan emosi positif sangat terkait dengan fokus *mindfulness trait* yang diperluas. Hubungan antara emosi positif dan *mindfulness trait* tampak menjadi sebab, di mana secara eksperimental mendorong perasaan positif mengarah pada makna dan perhatian yang diperluas (Garland et al., 2009).

Hipotesa penelitian ini, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rayan & Ahmad (2016) yang juga meneliti orang tua dari anak-anak dengan autis yang ada di Yordania, dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa terdapat kaitan atau hubungan antara *mindfulness trait* dan *positive reappraisal* secara signifikan, yang menemukan bahwa skor yang lebih tinggi pada *mindfulness* dikaitkan dengan konsekuensi positif pada kesejahteraan fisik dan psikologis (Rayan & Ahmad, 2016). Konsisten dengan argument ini, bahwa dalam penelitian *mindfulness trait* dan *positif reappraisal coping* berkorelasi secara signifikan. Peningkatan signifikan pada *positive reappraisal* dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Garland, (2011) yang menyarankan bahwa *mindfulness* bekerja dengan meningkatkan *positive reappraisal coping*, misalnya memiliki anak dengan autis ditafsirkan sebagai pengalaman hidup yang bermakna dan bermanfaat yang berkaitan dengan hasil yang lebih baik (Garland et al., 2011).

Pada penelitian ini, orang tua dengan anak autis memiliki *positive reappraisal coping* tinggi menunjukkan bahwa orang tua dengan anak autis memiliki emosi positif yang cenderung menampilkan respon yang baik, begitupun sebaliknya emosi negatif sering kali mendorong

orang lain untuk meresponnya dengan tidak peduli atau meresponnya dengan buruk. Individu yang tidak mampu menyelesaikan masalah yang tengah dihadapinya, akan memunculkan berbagai emosi negatif yang tidak menyenangkan dalam dirinya (Nugraha et al., 2017). Oleh karena itu orang tua dengan anak autis perlu punya strategi regulasi emosi yang baik yaitu strategi koping dalam mengasuh anak autis.

Strategi koping adalah kemampuan untuk dapat mengatasi dan mengurangi masalah yang dihadapinya. Strategi koping telah dikemukakan sebagai salah satu mekanisme dimana individu menanggapi ancaman stres, termasuk stres yang terkait dengan pengasuhan anak dengan autis (Bozkurt et al., 2019). Strategi koping yang dibutuhkan yaitu *positive reappraisal* yang dijelaskan adanya proses strategi di mana individu mempertimbangkan situasi dengan cara yang berbeda, dengan tujuan mengelola respons mereka ketika dihadapkan dengan situasi tertentu, misalnya seorang yang melakukan *positive reappraisal* dalam peristiwa yang negatif akan selalu tetap berfikir positif meskipun dihadapkan pada situasi yang buruk, serta dari segala hal yang terjadi seseorang yang memiliki pengendalian emosi *positive reappraisal* tidak pernah menyalahkan orang lain (Maryam, 2017). Menurut Lazarus (1984), ketika seseorang menilai suatu situasi melebihi sumber dayanya, maka stres akan muncul. Demikian pula, stres pengasuhan bagi orang tua dengan anak autis muncul ketika orang tua menilai situasi memiliki anak dengan autis melebihi sumber daya mereka. Untuk mengatasi stres, (RS Lazarus, 1984) menyarankan bahwa individu harus belajar untuk menilai kembali perasaan mereka dengan cara yang positif. *Mindfulness trait* mengarah ke keadaan perhatian yang lebih luas, dimana individu dapat lebih mudah untuk menilai kembali situasi kehidupan mereka dan memberi mereka makna baru yang bermanfaat dan positif.

Pada penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat aspek-aspek *mindfulness trait* yang memiliki hubungan positif dan negatif dengan variabel *positive reappraisal coping*, untuk aspek yang berhubungan positif atau signifikan yaitu (*attention, awareness, dan acceptance*). Dimana yang memiliki hubungan paling kuat yaitu aspek *awareness*, yaitu mengamati dan memperhatikan perubahan yang terjadi pada pikiran, perasaan dan sensasi dari waktu ke waktu (Feldman et al., 2007). Ketika orang tua dengan anak autis dapat memberi perhatian dari waktu ke waktu kepada anak maka mereka dapat merasakan perubahan yang terjadi. Sedangkan untuk aspek yang berhubungan negatif atau tidak signifikan adalah aspek *present-fokus*, yaitu berlawanan dengan karakteristik pikiran yang mudah berubah-ubah setiap waktu, dimana waktu yang dimiliki seseorang secara riil hanyalah saat ini (Feldman et al., 2007).

Penelitian ini memiliki aspek yang sama pada kedua variabel yaitu aspek *acceptance*, pada penjelasannya memiliki arti yang sama tetapi dengan makna yang berbeda, pada *mindfulness trait*, *acceptance* dijelaskan bahwa keadaan yang terbuka terhadap pengalaman dan realitas saat ini, sementara pada strategi koping (*positive reappraisal coping*), *acceptance* dijelaskan bahwa mengacu pada pemikiran untuk dapat menerima suatu peristiwa yang telah terjadi, sehingga dapat di simpulkan bahwa *acceptance* pada *mindfulness trait* yaitu penerimaan yang sudah melekat pada diri dan sebagai kepribadian yang tatarannya pada kognitif, sedangkan *acceptance* pada strategi koping (*positive reappraisal coping*) yaitu sebagai perilaku di mana berupa *action* dalam penerapan penerimaannya.

Penelitian ini menunjukkan data subjek pada variabel *mindfulness trait* orang tua dengan anak autis didominasi masuk pada kategori tinggi. Sejalan dengan teori dari Brown & Ryan (2003) bahwa dengan memiliki *mindfulness trait* yang penuh dapat berkaitan lebih banyak perasaan yang sejahtera dan memiliki keadaan emosi positif untuk penurunan kecemasan, depresi, dan stres (Brown & Ryan, 2003). Sedangkan pada variabel *positive reappraisal coping* orang tua dengan anak autis didominasi pada kategori sedang, artinya

orang tua dengan anak autis sudah mulai menunjukkan *positive reappraisal coping* yang cukup baik meskipun tidak sebaik yang dimiliki pada kategori tinggi tetapi masih terbelang berada di tengah – tengah tidak tinggi dan tidak rendah.

Tingkat pendidikan pada subjek penelitian ini didominasi pada tingkat D4/Sarjana/Sederajat, yang dapat dikatakan sebagai kategori yang berpendidikan tinggi. Di mana sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Begum (2020) menemukan bahwa seseorang yang berpendidikan tinggi mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengelola masalah yang lebih besar. Hal ini membuktikan bahwa fungsi kognitif berperan penting dalam memecahkan masalah, mereka juga memiliki keterampilan atensi yang baik, tetapi karena di penelitian Begum hubungan antara pendidikan dan strategi coping tidak jelas, maka Begum memperjelas bahwa tingkat pendidikan orang tua dapat memiliki efek positif dan negatif (Begum, 2020).

Pada penelitian ini memiliki kelebihan dan keterbatasan, kelebihan dari penelitian ini adalah masih belum terlalu banyak peneliti sebelumnya yang membahas korelasi antara *mindfulness trait* dan *positive reappraisal coping* pada orang tua yang memiliki anak autis, sehingga penelitian ini dianggap penting untuk membantu orang tua dengan anak autis untuk menerapkan *mindfulness trait* yang penuh perhatian dan untuk mengatasi stres dapat mengadopsi strategi coping yang positif dan bermakna (*positive reappraisal*). Namun, terdapat keterbatasan pada penelitian ini yakni, sulitnya mencari subjek orang tua dengan anak autis, sehingga data tidak spesifik di wilayah tertentu serta belum mewakili seluruh kota yang ada di Indonesia.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *mindfulness trait* dan *positive reappraisal coping* pada orang tua dengan anak autis. Semakin tinggi *mindfulness trait* yang dimiliki orang tua anak autis akan diikuti juga dengan *positive reappraisal coping* yang tinggi. Sebaliknya jika *mindfulness trait* rendah maka *positive reappraisal coping* pada orang tua yang memiliki anak autis juga rendah.

Kemudian, implikasi dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan *mindfulness trait* pada orang tua dengan anak autis, orang tua perlu memiliki emosi yang positif dengan memiliki strategi coping yang berfokus pada penilaian ulang yang positif (*positive reappraisal*) untuk mengatasi stres, juga dapat menerapkan perhatian yang lebih luas agar orang tua dengan anak autis dapat menilai kembali situasi kehidupan mereka dan memberi mereka makna baru yang bermanfaat dan positif dalam menjalani perannya sebagai orang tua dengan anak autis. Bagi peneliti selanjutnya, yang memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian ini bisa menambahkan variabel lain agar bervariasi, selain itu peneliti selanjutnya juga bisa mengganti metode penelitian dengan metode kualitatif agar mendapatkan data yang detail dari responden.

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. *American Journal on Mental Retardation*, 109(3), 237-254+271. [https://doi.org/10.1352/0895-8017\(2004\)109<237:PWACIM>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1352/0895-8017(2004)109<237:PWACIM>2.0.CO;2)
- Abidin, R. R. (1990). Introduction to the special issue: The stresses of parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 298–301.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Pustaka Pelajar.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Begum, F. A., et al. (2020). Coping strategies and education of parents of autistic children in Bangladesh. *Bangladesh Journal of Medical Science*, 19(4), 614–619.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Bozkurt, G., Uysal, G., & Düzkaya, D. S. (2019). Examination of care burden and stress coping styles of parents of children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Pediatric Nursing*, 47, 142–147. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2019.05.005>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy : The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal of Meditation and Meditation Research*, 1, 5–23. <https://doi.org/10.2307/1411318>
- Cai, R. Y., Richdale, A. L., Dissanayake, C., Trollor, J., & Uljarević, M. (2019). Emotion regulation in autism: Reappraisal and suppression interactions. *Autism*, 23(3), 737–749. <https://doi.org/10.1177/1362361318774558>
- Chaplin, J. P. (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. PT Raja Grafindo Persada.
- Coffey, K. A., et al. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1(4), 235–253.
- Cohan, S. L., Jang, K. L., & Stein, M. B. (2006). Confirmatory Factor Analysis of a Short Form of the Coping Inventory for Stressful Situations. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 273–283. <https://doi.org/10.1002/jclp.20211>
- Dabrowska, A., & Pisula, E. (2010). Parenting stress and coping styles in mothers and fathers

- of pre-school children with autism and Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(3), 266–280. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01258.x>
- Duarte, C. S., Bordin, I. A., Yazigi, L., & Mooney, J. (2005). Factors associated with stress in mothers of children with autism. *Autism*, 9(4), 416–427. <https://doi.org/10.1177/1362361305056081>
- Esther I de Bruin. (2015). MYmind: Mindfulness training for youngsters with autism spectrum disorders and their parents. *Autism*, 19(8), 906–914.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177–190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. (2000). Stres, emosi positif, dan coping. *Arus Arah Dalam Ilmu Psikologi*, 9(4), 115–118.
- Garland, E., Gaylord, S., & Park, J. (2009). The Role of Mindfulness in Positive Reappraisal. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 5(1), 37–44. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2008.10.001>
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive Reappraisal Mediates the Stress-Reductive Effects of Mindfulness: An Upward Spiral Process. *Mindfulness*, 2(1), 59–67. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0043-8>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2009). Cognitive coping and psychological adjustment in different types of stressful life events. *Individual Differences Research*, 7(3), 168–181.
- Garnefski, N., Van Kommer, T. Den, Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403–420. <https://doi.org/10.1002/per.458>
- Gray, D. E. (2006). Coping over time: The parents of children with autism. *Journal of Intellectual Disability Research*, 50(12), 970–976. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2006.00933.x>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2014). Dispositional mindfulness co-varies with self-reported positive reappraisal. *Personality and Individual Differences*, 66, 146–152. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.014>
- Hastings, R. P., Kovshoff, H., Brown, T., Ward, N. J., Espinosa, F. D., & Remington, B. (2005). Coping strategies in mothers and fathers of preschool and school-age children with autism. *Autism*, 9(4), 377–391. <https://doi.org/10.1177/1362361305056078>
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit

- finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–816. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797>
- Hülsheger, U. R., Walkowiak, A., & Thommes, M. S. (2018). How can mindfulness be promoted? Workload and recovery experiences as antecedents of daily fluctuations in mindfulness. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91(2), 261–284. <https://doi.org/10.1111/joop.12206>
- Jones, L., Hastings, R. P., Totsika, V., Keane, L., & Rhule, N. (2014). Child behavior problems and parental well-being in families of children with autism: The mediating role of mindfulness and acceptance. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 119(2), 171–185. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-119.2.171>
- King, L. A. (2010). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif*. Salemba Humanika.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Moser, J. S., Hartwig, R., Moran, T. P., Jedrusina, A. A., & Kross, E. (2014). Neural markers of positive reappraisal and their associations with trait reappraisal and worry. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 91–105. <https://doi.org/http://doi.org/10.1037/a0035817>
- Nugraha, A. B., Dharmayana, I. W., & Shintia, R. (2017). ISSN 2599-1221 (Cetak) ISSN 2620-5343 (Online) https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 66–74.
- Pisula, E., & Kossakowska, Z. (2010). Sense of coherence and coping with stress among mothers and fathers of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40(12), 1485–1494. <https://doi.org/10.1007/s10803-010-1001-3>
- Rayan, A., & Ahmad, M. (2016). Effectiveness of mindfulness-based interventions on quality of life and positive reappraisal coping among parents of children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 55, 185–196. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2016.04.002>
- RS Lazarus, S. F. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Sharpley, C. F., Bitsika, V., & Efremidis, B. (1997). Influence of gender, parental health, and perceived expertise of assistance upon stress, anxiety, and depression among parents of children with autism. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 22(1), 19–28.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
- Wu, I. H. C., & Buchanan, N. C. T. (2019). Pathways to Vitality: the Role of Mindfulness and Coping. *Mindfulness*, 10(3), 481–491. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0989-x>