

**PENGARUH *TRAIT MINDFULNESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP STRES PENGASUHAN IBU YANG MEMILIKI ANAK
DENGAN GANGGUAN SPEKTRUM AUTISME**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

MELLISA AYU PUTRI APRILIA WULANDARI

NIM. 111811133027

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

**PENGARUH *TRAIT MINDFULNESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP STRES PENGASUHAN IBU YANG MEMILIKI ANAK
DENGAN GANGGUAN SPEKTRUM AUTISME**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Airlangga Surabaya

Disusun Oleh:

MELLISA AYU PUTRI APRILIA WULANDARI

NIM. 111811133027

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022



LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam Skripsi yang saya peroleh dari hasil karya tulis orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditemukan adanya plagiarasi dalam Skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang berserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Surabaya, 28 Maret 2022

Menyetujui,



(Melisa Ayu Putri Aprilia Wulandari)

NIM. 111811133027

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *TRAIT MINDFULNESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP STRES PENGASUHAN IBU YANG MEMILIKI ANAK
DENGAN GANGGUAN SPEKTRUM AUTISME**

Surabaya, 28 Maret 2022

Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi



Ika Yuniar Cahyanti, M.Psi., Psikolog

NIP. 197706012005012016

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji
Pada hari Selasa, 19 April 2022 dengan susunan Dewan Penguji

Ketua,



Pramesti Pradna Paramita, M.Ed.Psych., Ph.D., Psikolog

NIP. 198202072005012002

Sekretaris,



Dian Kartika Amelia Arbi, M.Psi., Psikolog

NIP. 199202172018083201

Anggota,



Ika Yuniar Cahyanti, M.Psi., Psikolog

NIP. 197706012005012016

HALAMAN MOTTO

“Mulai dari hal yang paling sederhana sebaik mungkin dan lihat bagaimana diri kita berkembang, karena terkadang kita tidak menyadari ‘sekuat’ apa diri kita.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

*Untuk ayah dan ibu penulis terima kasih atas segala dukungan, kasih sayang,
doa, dan pelajaran berharga yang secara langsung maupun tidak langsung
diberikan kepada penulis.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas segala rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Trait Mindfulness* dan Dukungan Sosial terhadap Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme”. Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Namun demikian, dengan adanya dukungan dan dorongan dari berbagai pihak, *Alhamdulillah* skripsi ini bisa terselesaikan. Melalui tulisan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penyusunan skripsi.

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
2. Dr. Nur Ainy Fardana Nawangsari, M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan I, Dimas Aryo Wicaksono, S.Psi., M.Sc selaku Wakil Dekan II, serta Endang Retno Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D., Psikolog selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
3. Ika Yuniar Cahyanti, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing skripsi, terima kasih atas segala dukungan, nasihat, motivasi, bantuan, serta waktu bimbingan yang telah diberikan pada penulis selama penulisan skripsi dan selama penulis menempuh perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
4. Pramesti Pradna Paramita, M.Ed.Psych., Ph.D., Psikolog dan Dian Kartika Amelia Arbi, M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan yang membangun dalam penelitian ini.

5. Choirunnisa Isfiyanti, Arini Miftahul Jannah, dan Fairuzatul Hakimah Alamsyah yang telah memberikan izin pada penulis untuk menggunakan alat ukur yang telah ditranslasi dalam Bahasa Indonesia dan telah dilakukan uji validitas serta reliabilitas untuk digunakan dalam penelitian ini.
6. Pihak-pihak yang telah membantu menyebarluaskan kuesioner penelitian, diantaranya adalah SLB Autisma YPPA Padang, Yayasan Cinta Harapan Indonesia Autism Center, Komunitas Peduli Autis Mulai Sekarang, Teman Autis, Peduli ASD, Yayasan Ananda Mutiara Indonesia, SLB Widyatama, Komunitas Peduli Autisme Lampung (KOPALA), Peduli Anak ABK Indonesia, SLB Harapan Bunda, SLB River Kids, SLB Autisma Bunda Bening Selakshahati, YPAC Surabaya, Komunitas Keluarga Anak Berkebutuhan Khusus, serta para orang tua maupun guru anak dengan gangguan spektrum autisme.
7. Seluruh ibu hebat dari anak dengan gangguan spektrum autisme yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Seluruh dosen di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, penulis mengucapkan terima kasih atas segala ilmu dan pengetahuan yang sangat berharga.
9. Seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang telah memberikan bantuan dan layanan memadai selama perkuliahan dan pelaksanaan penelitian ini.

10. Tukiman, S.Pd dan Moedji Tenny Soepriati selaku orang tua penulis, terima kasih banyak atas doa, nasihat, dan kasih sayang yang diberikan kepada penulis. Terima kasih juga telah memberikan kepercayaan dan dukungan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di jurusan ini.
11. Kurnia Nuraini Choiriyah, Fandilatul Rahmawati, Pandu Indriani, dan Fathimah Assayyidah yang telah memberikan dukungan, kerja sama, dan pengalaman menyenangkan selama kuliah ini.
12. Mariska Dyah Astari yang sudah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
13. Halimaha Bagas, Rico Millenando, Febriani Poppy, Farah Dina, dan Farhana Lailati yang sudah membantu menyebarluaskan kuesioner penelitian ini.
14. Stefany Sulistiyono Putri, Azizah Ayu Septiani, Gardenia Luthfia, Salma Idzni Meisyah, Angelika Paulina, dan teman-teman seperbimbingan lainnya yang sudah memberikan dukungan dan informasi kepada penulis.
15. Teman-teman Psikologi Universitas Airlangga Angkatan 2018 (*Poss18le*), terima kasih atas dukungan dan pengalaman menyenangkan selama kuliah ini.

Surabaya, 21 April 2022

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	11
1.3 Batasan Masalah	16
1.4 Rumusan Masalah	17
1.5 Tujuan Penelitian	18
1.6 Manfaat Penelitian	18
1.6.1 Manfaat Teoritis	18
1.6.2 Manfaat Praktis	18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	19
2.1 Gangguan Spektrum Autisme	19
2.1.1 Definisi Gangguan Spektrum Autisme	19
2.1.2 Kriteria Diagnosis Gangguan Spektrum Autisme	20
2.1.3 Tingkat Keparahan Gangguan Spektrum Autisme	22
2.1.4 Penyebab Gangguan Spektrum Autisme	23
2.2 Ibu dari Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme	25
2.3 Stres Pengasuhan	26
2.3.1 Definisi Stres	26
2.3.2 Definisi Pengasuhan	26
2.3.3 Definisi Stres Pengasuhan	27
2.3.4 Aspek-aspek Stres Pengasuhan	28
2.3.5 Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Pengasuhan	32
2.4 <i>Mindfulness</i>	36
2.5 <i>Trait Mindfulness</i>	36
2.5.1 Definisi <i>Trait Mindfulness</i>	36
2.5.2 Aspek-aspek <i>Trait Mindfulness</i>	38
2.6 Dukungan Sosial	39
2.6.1 Definisi Dukungan Sosial	39
2.6.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial	41
2.7 Pengaruh antara <i>Trait Mindfulness</i> dan Dukungan Sosial dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme ..	42

2.8	Kerangka Konseptual	46
2.9	Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN.....		48
3.1	Tipe Penelitian.....	48
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	49
3.2.1	Variabel Bebas	49
3.2.2	Variabel Terikat	49
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
3.3.1	Definisi Operasional <i>Trait Mindfulness</i>	49
3.3.2	Definisi Operasional Dukungan Sosial	51
3.3.3	Definisi Operasional Stres Pengasuhan	52
3.4	Subjek Penelitian	54
3.4.1	Populasi dan Sampel Penelitian	54
3.4.2	Teknik Pengambilan Sampel.....	56
3.5	Teknik Pengumpulan Data	57
3.5.1	Instrumen <i>Trait Mindfulness</i>	57
3.5.2	Instrumen Dukungan Sosial	59
3.5.3	Instrumen Stres Pengasuhan	61
3.6	Validitas dan Reliabilitas.....	63
3.6.1	Validitas	63
3.6.2	Reliabilitas.....	67
3.7	Analisis Data	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		73
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	73
4.2	Pelaksanaan Penelitian	76
4.2.1	Persiapan Penelitian	76
4.2.2	Pengambilan Data	77
4.2.3	Hambatan Penelitian	78
4.3	Hasil Penelitian.....	78
4.3.1	Analisis Reliabilitas	78
4.3.2	Analisis Statistik Deskriptif	81
4.3.3	Kategorisasi Subjek.....	82
4.3.4	Hasil Uji Asumsi	84
4.3.5	Hasil Uji Regresi Berganda Hipotesis Penelitian.....	88
4.3.6	Analisis Tambahan.....	92
4.4	Pembahasan	99
4.5	Keterbatasan Penelitian	109
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		111
5.1	Kesimpulan.....	111
5.2	Saran	111
5.2.1	Saran untuk Penelitian Selanjutnya.....	111
5.2.2	Saran untuk Ibu dari Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme.....	112
DAFTAR PUSTAKA		113
LAMPIRAN.....		133

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tingkat Keparahan Gangguan Spektrum Autisme	22
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Trait Mindfulness</i>	58
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Instrumen Dukungan Sosial	60
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Instrumen Stres Pengasuhan	62
Tabel 3.4 Kategorisasi Tingkatan Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i>	67
Tabel 3.5 Reliabilitas Instrumen <i>Trait Mindfulness</i>	68
Tabel 3.6 Reliabilitas Instrumen Dukungan Sosial.....	68
Tabel 3.7 Reliabilitas Instrumen Stres Pengasuhan	69
Tabel 4.1 Karakteristik Demografis Subjek Penelitian.....	73
Tabel 4.2 Reliabilitas Instrumen <i>Trait Mindfulness</i>	79
Tabel 4.3 Reliabilitas Instrumen Dukungan Sosial.....	80
Tabel 4.4 Reliabilitas Instrumen Stres Pengasuhan	80
Tabel 4.5 Analisis Statistik Deskriptif	81
Tabel 4.6 Norma Kategorisasi.....	82
Tabel 4.7 Norma Instrumen <i>Trait Mindfulness</i>	82
Tabel 4.8 Perbedaan <i>Mean</i> Dimensi <i>Trait Mindfulness</i>	83
Tabel 4.9 Norma Instrumen Dukungan Sosial.....	83
Tabel 4.10 Perbedaan <i>Mean</i> Dimensi Dukungan Sosial.....	83
Tabel 4.11 Norma Instrumen Stres Pengasuhan	84
Tabel 4.12 Perbedaan <i>Mean</i> Dimensi Stres Pengasuhan	84
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas Residual <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	84
Tabel 4.14 Hasil Uji Linearitas	85
Tabel 4.15 Hasil Uji Multikolinearitas.....	87
Tabel 4.16 <i>Cook's Distance</i>	88
Tabel 4.17 <i>Model Summary</i> Uji Regresi Berganda.....	88
Tabel 4.18 ANOVA Uji Regresi Berganda.....	89
Tabel 4.19 Hasil Uji Regresi Berganda Secara Parsial	89
Tabel 4.20 <i>Model Summary</i> Uji Regresi Berganda <i>Stepwise</i> per Dimensi <i>Trait Mindfulness</i> terhadap Stres Pengasuhan	93
Tabel 4.21 ANOVA Uji Regresi Berganda <i>Stepwise</i> per Dimensi <i>Trait Mindfulness</i> terhadap Stres Pengasuhan	94
Tabel 4.22 <i>Coefficients</i> Uji Regresi Berganda <i>Stepwise</i> per Dimensi <i>Trait Mindfulness</i> terhadap Stres Pengasuhan	94
Tabel 4.23 <i>Excluded Variables</i> Uji Regresi Berganda <i>Stepwise</i> per Dimensi <i>Trait Mindfulness</i> terhadap Stres Pengasuhan	95
Tabel 4.24 <i>Independent Sample T-Test</i> Stres Pengasuhan Ditinjau dari Usia Ibu	95
Tabel 4.25 <i>Independent Sample T-Test</i> Stres Pengasuhan Ditinjau dari Status Pernikahan Ibu	96
Tabel 4.26 <i>Independent Sample T-Test</i> Stres Pengasuhan Ditinjau dari Jenis Kelamin Anak	97
Tabel 4.27 ANOVA Stres Pengasuhan Ditinjau dari Usia Anak.....	97

Tabel 4.28 <i>Mann-Whitney Test</i> Stres Pengasuhan Ditinjau dari Keberadaan Saudara Kandung dengan Kebutuhan Khusus	98
Tabel 4.29 <i>Independent Sample T-Test</i> Stres Pengasuhan Ditinjau dari Keikutsertaan Anak dalam Terapi.....	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	46
Gambar 3.1 Hubungan antar Variabel	49
Gambar 4.1 Hasil Uji Homoskedastisitas	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perizinan Penggunaan Alat Ukur	134
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	135
Lampiran 3. Kalkulasi <i>G*Power</i>	146
Lampiran 4. Reliabilitas Alat Ukur	148
Lampiran 5. Hasil Analisis Deskriptif	155
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas.....	157
Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas.....	158
Lampiran 8. Hasil Uji Homoskedastisitas.....	159
Lampiran 9. Hasil Uji Multikolinearitas	160
Lampiran 10. <i>Outlier</i>	161
Lampiran 11. Hasil Uji Regresi Berganda	162
Lampiran 12. Hasil Analisis Tambahan.....	163
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian.....	171
Lampiran 14. Skor Kasar Responden Penelitian.....	175

ABSTRAK

Mellisa Ayu Putri Aprilia Wulandari, 111811133027, Pengaruh *Trait Mindfulness* dan Dukungan Sosial terhadap Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2022.

xviii + 132 halaman, 14 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh trait mindfulness dan dukungan sosial terhadap stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme ketika dianalisis secara simultan maupun terpisah. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua dari anak dengan gangguan spektrum autisme, khususnya pada ibu. Hipotesis penelitian ini adalah (1) trait mindfulness dan dukungan sosial secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap stres pengasuhan; (2) trait mindfulness memiliki peran signifikan terhadap stres pengasuhan; dan (3) dukungan sosial memiliki peran signifikan terhadap stres pengasuhan.

Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, yaitu survei cross-sectional. Partisipan penelitian adalah sejumlah 77 ibu yang memiliki anak dengan diagnosis gangguan spektrum autisme usia 2-18 tahun. Adapun instrumen yang digunakan adalah Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Medical Outcomes Study: Social Support Survey (MOS-SSS), dan Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF). Analisis data penelitian menggunakan regresi berganda dengan bantuan IBM SPSS Statistics 22.

Penelitian ini menemukan bahwa trait mindfulness dan dukungan sosial secara simultan memengaruhi stres pengasuhan ($F = 11,434$; $0,000$) dengan kontribusi sebesar 23,6% ($R^2 = 0,236$). Hasil dari persamaan regresi menunjukkan $Y = 170,268 + (-0,544) X_1 + (-0,120) X_2$. Secara terpisah pun trait mindfulness tetap memiliki peran terhadap stres pengasuhan ($B = -0,544$; $\beta = -0,408$; $t = -3,390$; $p = 0,001$). Sebaliknya, dukungan sosial tidak memiliki peran terhadap stres pengasuhan ketika dianalisis secara terpisah ($B = -0,120$; $\beta = -0,124$; $t = -1,029$; $p = 0,307$). Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa trait mindfulness lebih mampu memprediksi stres pengasuhan dibandingkan dukungan sosial. Temuan tersebut sekaligus merekomendasikan pada ibu untuk melatih mindfulness dengan teratur agar dapat menurunkan stres pengasuhan dalam mengasuh anak dengan gangguan spektrum autisme.

Kata kunci: dukungan sosial, gangguan spektrum autisme, ibu, stres pengasuhan, trait mindfulness

Daftar Pustaka, 205 (1984-2021)

ABSTRACT

Mellisa Ayu Putri Aprilia Wulandari, 111811133027, The Influence of Trait Mindfulness and Social Support towards Parenting Stress in Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder, Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology Universitas Airlangga, 2022.
xviii + 132 pages, 14 appendixes

This study aims to examine the influence of trait mindfulness and social support towards parenting stress in mothers of children with autism spectrum disorders when analyzed simultaneously and separately. This study was conducted because of the high parenting stress experienced by parents of children with autism spectrum disorder, especially for mothers. Thus, the hypotheses of this study are (1) trait mindfulness and social support simultaneously have significant influence towards parenting stress; (2) trait mindfulness has significant role towards parenting stress; and (3) social support has significant role towards parenting stress.

This quantitative research used a cross-sectional survey. The study participants were 77 mothers of children with autism spectrum disorder aged 2-18 years. The instruments used are the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Medical Outcomes Study: Social Support Survey (MOS-SSS), and Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF). Analysis of research data using multiple regression with IBM SPSS Statistics 22.

The findings of this study indicate that trait mindfulness and social support simultaneously had a significant influence on parenting stress ($F = 11,434$; $0,000$) with contribution of 23,6% ($R^2 = 0,236$). The results of the regression equation is $Y = 170,268 + (-0,544) X_1 + (-0,120) X_2$. When given separately, trait mindfulness has significant role towards parenting stress ($B = -0.544$; $\beta = -0.408$; $t = -3.390$; $p = 0.001$). However, social support has no role towards parenting stress when analyzed separately ($B = -0.120$; $\beta = -0.124$; $t = -1.029$; $p = 0.307$). Thus, it can be concluded that compared with social support, trait mindfulness significantly predicts parenting stress in mothers of children with autism spectrum disorders. This finding also recommends mothers practice mindfulness regularly to reduce parenting stress in caring for children with autism spectrum disorders.

Keywords: autism spectrum disorder, mothers, parenting stress, social support, trait mindfulness

References, 205 (1984-2021)