
Program *mindful parenting* untuk menurunkan kecemasan pada *caregiver* anak berkebutuhan khusus

Dian Sartika Sari

Universitas Mercubuana Yogyakarta

*Corresponding Author. dian.s@mercubuana-yogyakarta.ac.id

Abstrak : Sebagai pengasuh anak berkebutuhan khusus berhubungan dengan munculnya permasalahan fisik dan psikologis pada *caregiver*. Hal ini memunculkan adanya gejala-gejala kecemasan yang tinggi. Tingkat kecemasan yang tinggi bisa berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari dan pengasuhan. Hal ini berarti butuh adanya penanganan akan permasalahan ini. Beberapa intervensi cocok dilakukan untuk mengurangi kecemasan. Salah satu intervensi dengan berbasis *mindfulness* terbukti dapat membantu memberikan ketenangan dan meningkatkan kebahagiaan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh program *Mindful parenting* untuk menurunkan kecemasan pada *caregiver* anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan *one group pre test dan post test design*. Pengukuran kecemasan diukur dengan menggunakan *Beck Anxiety Inventory (BAI)*. Program *Mindfulness parenting* terdiri dari 8 sesi program dalam 4 kali pertemuan. Analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon rank test menunjukkan hasil signifikan ($Z = -2,905$, $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, program *Mindful parenting* dapat menurunkan kecemasan pada *caregiver* anak berkebutuhan khusus

Kata Kunci: *Mindful parenting*. Kecemasan. *Caregiver*. Anak Berkebutuhan Khusus

Mindful parenting program for decreasing anxiety on caregiver who has children with disability

Abstract: *Caregiver* in children with disability related with physically and psychological problem for example the symptoms of anxieties. They have high score in anxiety and it will be impact in daily activities and parenting. It means that should be solved by intervention. Many interventions can be applied in anxiety. One of them is therapy based on *mindfulness* has evidence helping them to be calmer and increase happiness. The aim of this study is to examine the effectiveness of “*Mindful parenting*” program in decreasing anxiety on *caregiver* who has child with disability. This study used a one-group pretest-posttest design. “*Mindful Parenting*” program attended 8 sessions of “*Mindful parenting*” program in four meetings. Analysis using Wilcoxon signed rank test showed significance result ($Z = -2,905$, $p < 0,05$). It means, hypothesis accepted and can be concluded that there was significant effect of “*Mindful parenting*” program on decrease anxiety score on *caregiver* of children with disability.

Keywords: *Mindful parenting*. Anxiety. *Caregiver*. Children with disability.

PENDAHULUAN

Mindful parenting merupakan konsep dalam pengasuhan yang menekankan pada proses mengasuh dengan penuh kesadaran (eling). Pengasuhan dengan *Mindful parenting* merupakan salah satu dari berbagai metode yang mulai banyak disarankan untuk dapat membangun hubungan antara orangtua dan anak yang aman (Kiong, 2015). *Mindful parenting* terbukti dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan pendamping atau orang tua anak berkebutuhan khusus baik untuk mengurangi efek negative (Rinaldi, 2017) atau kesejahteraan psikologis (Rinaldi, 2016).

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang mengalami keterbatasan atau keabnormalan, baik fisik, mental-intelektual, sosial, maupun emosional, yang berpengaruh secara signifikan dalam proses pertumbuhan atau perkembangannya dibandingkan dengan anak-anak lain yang seusia dengannya. (Kementerian Pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak, 2013). Heward (2003) mendefinisikan ABK sebagai anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan pada ketidakmampuan mental, emosi atau fisik. Berdasarkan definisi diatas dalam disimpulkan bahwa Anak Berkebutuhan Khusus merupakan individu yang

memiliki karakteristik fisik, intelektual dan atau emosi yang berbeda dengan kronologikal anak diusianya.

Di Indonesia, jumlah anak berkebutuhan khusus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan data terbaru, jumlah anak berkebutuhan khusus mencapai 1.544.184 anak dengan 21,42% nya berada pada usia 5-18 tahun (Desiningrum, 2016). Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi daerah dengan angka penyandang disabilitas yang cukup tinggi. Berdasarkan data Bappeda (2013), provinsi DIY memiliki 3513 anak berkebutuhan khusus dengan angka tertinggi ada di sleman yakni 864 anak berkebutuhan khusus yang tercatat. Gamping merupakan salah satu kecamatan dari kabupaten Sleman. Jumlah Anak Berkebutuhan khusus di wilayah Gamping ini cukup *significant*. Data Puskesmas Gamping I (2017) menunjukkan bahwa jumlah anak berkebutuhan khusus yang berada di bawah wilayah tanggung jawab Puskesmas Gamping I sekitar 15 orang. Jumlah ini adalah jumlah yang dilaporkan oleh kader jiwa disetiap daerahnya. Menurut psikolog puskesmas Gamping I yang bertugas saat itu, masih ada beberapa anak berkebutuhan khusus yang belum tercatat.

Anak berkebutuhan khusus umumnya akan mengalami ketergantungan dengan orang lain, terutama pada orang tua yang sekaligus menjadi *caregiver* (Atkinsen & Coia, 1999). *Caregiver* adalah individu yang secara umum merawat dan mendukung individu lain dalam kehidupannya (Awad & Voruganti, 2008). *Caregiver* ini bisa merupakan orang yang ditugaskan untuk merawat seperti perawat, ataupun pembantu rumah tangga. Namun tidak jarang *caregiver* pada anak berkebutuhan khusus ini adalah orang tua dari ABK sendiri.

Caregiver dibagi menjadi dua yaitu *caregiver* informal dan formal (Dewi, Elvira, & Budiman, 2013). *Caregiver* informal adalah seorang individu (anggota keluarga, teman, ataupun tetangga) yang memberikan perawatan tanpa dibayar, paruh waktu atau sepanjang waktu, tinggal bersama atau terpisah dengan orang yang dirawat, sedangkan *caregiver* formal merupakan bagian dari sistem pelayanan, baik dibayar ataupun sukarela (Dewi, Elvira, & Budiman, 2013). *Caregiver* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *Caregiver* informal khususnya orang tua.

Seorang *caregiver* memiliki tugas untuk memberikan perawatan ketika penderita tidak dapat memenuhi kebutuhannya sendiri (Stuart, 2009). Selain itu, seorang *caregiver* (pendamping) memerlukan pengetahuan, kemauan, pengabdian, dan kesabaran. *Caregiver* memiliki beban perawatan yang kompleks dan menantang. Banyaknya beban yang dihadapi *caregiver* dapat menyebabkan atau mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, sosial dan ekonomi. Selain dampak emosional, psikologis, fisik dan ekonomi, beban perawatan seorang *caregiver* secara halus juga melibatkan rasa malu, perasaan bersalah dan menyalahkan diri sendiri (Awad & Voruganti, 2008).

Berdasarkan wawancara dengan *caregiver* yang juga orang tua anak berkebutuhan khusus mereka mengeluhkan beban yang mereka tanggung, beberapa dari mereka mengalami psikosomatis, dan juga kecemasan yang tinggi. Berdasarkan pengukuran kecemasan awal dengan *Beck Anxiety Inventory (BAI)*, 15 *caregiver* ABK berada dalam kecemasan yang tinggi. Skor nya berkisar antara 35-50 dimana termasuk dalam kategori tinggi. BAI sendiri mengukur mengenai tingkat kecemasan yang diuraikan berdasarkan gejala-gejala kecemasan. Namun, fokus penanganan pada *caregiver* masih belum difokuskan. Penelitian dan penanganan terkait banyak berfokus pada anak berkebutuhan khususnya. Oleh sebab itu, peneliti merasa perlu untuk meneliti terkait dengan intervensi yang dapat diberikan pada *caregiver* Anak Berkebutuhan Khusus (ABK).

Kartini Kartono (1989: 120) menjelaskan bahwa cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Demikian juga, Sarlito Wirawan Sarwono (2012: 251) menjelaskan kecemasan merupakan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Berdasarkan hasil wawancara beban yang dialami *caregiver* ABK cukup banyak, mulai dari stigma masyarakat, bagaimana manage ekspektasi dari keluarga, dirinya dan juga ABK, hingga bagaimana masa depan dari ABK nantinya. Sebagian mengkhawatirkan jika nanti mereka sudah tidak bisa merawat ABK lagi, lalu siapa yang akan merawatnya dimasa depan, bagaimana ABK ini akan menjalani kehidupannya dimasa depan. Pikiran-pikiran pada hal yang belum terjadi dan belum jelas ini memunculkan reaksi kecemasan pada *caregiver* ABK yang berakibat pada tingkat kecemasan yang tinggi.

Salah satu intervensi yang banyak digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah *Cognitive behavior therapy (CBT)*. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* merupakan suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptif dan mereduksi penderitaan psikologis, dengan cara mengubah proses kognitif individu (Grebb, Kaplan, dan Sadock, 2010). Tujuan dasar dari CBT

adalah untuk mengajarkan kepada klien bagaimana untuk mengubah pemikiran maladaptif serta disfungsi emosi dan perilaku menjadi sesuatu yang sehat (Corey, 2013). Pelaksanaan terapi CBT individu dengan kelompok memiliki perbedaan. Pada CBT kelompok meningkatkan keterlibatan anggota kelompok secara berkala dalam menentukan tujuan, rencana, pembuatan keputusan, dan menciptakan hubungan yang mutualisme (saling membantu satu sama lain) (Corey, 2012).

Saat ini terapi perilaku kognitif sudah banyak berkembang dan dimodifikasi. Terapi perilaku generasi saat ini banyak menekankan pada *mindfulness*, *acceptance*, *the therapeutic relationship*, *spirituality*, *values*, makna dan tujuan hidup serta meditasi (Linehan dalam Coray 2013). Pendekatan-pendekatan baru ini memberi dampak pada terapi perilaku, terutama dalam mengobati masalah klinis yang lebih sulit (Guevremont dalam Coray 2013). Salah satu modifikasi terapi kognitif perilaku adalah terapi kognitif perilaku yang berbasis *mindfulness* atau lebih dikenal dengan *mindfulness based on cognitive therapy* (MBCT). *Mindfulness based on cognitive therapy* (MBCT) dikembangkan kemudian dengan difokuskan untuk mereduksi stress dan kecemasan ini dikenal dengan *mindfulness based stress model* (MBSR) yang dikembangkan oleh Rebecca (2009).

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) adalah intervensi yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi orang tua atau *caregiver* anak-anak yang mengalami keterbelakangan mental. (Bazano, Alicia et al 2013). Rinaldi (2017) mengemukakan bahwa program *Mindful parenting* dapat menurunkan afek negatif dari ibu dengan anak keterbelakangan mental. Ibu yang membawa *mindfulness* kedalam pendampingan atau pengasuhannya merupakan salah satu aplikasi dari *Mindful parenting*. Pengasuhan disini pada umumnya terkait dengan pola asuh orang tua dan anak dimana secara spesifik orang tua disini juga berperan sebagai *caregiver* dari anak berkebutuhan khusus.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin melihat bagaimana program *Mindful parenting* dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dari *caregiver* anak berkebutuhan khusus dimana yang dimaksud *caregiver* disini secara spesifik adalah orang tua anak dari anak berkebutuhan khusus yang bertanggung jawab merawat keseharian anak. Pernyataan ini diperkuat dengan Ariesta (2016) yang menyebutkan bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus memiliki kecemasan akan kemampuan anak berkebutuhan khusus dalam menulis, membaca, menyelesaikan sekolah dengan baik, berinteraksi dengan teman sekolah, memahami pelajaran sekolah serta tidak akan ada tempat bekerja yang akan menerima.

METODE

Desain dari penelitian menggunakan “the one group pretest- post test design” (Shadish, Cook, & Campbell, 2002) dengan pendekatan kuantitatif. Peneliti hanya menggunakan kelompok eksperimen yaitu kelompok yang menerima intervensi program *Mindful parenting*. Hal ini dikarenakan terbatasnya subjek penelitian yang dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan

Sasaran dari penelitian ini adalah *caregiver* yang merupakan orang tua dari anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini dilakukan pada 8 orang. Adapun syarat sebagai subjek dalam penelitian ini adalah (1) *Caregiver* dari anak berkebutuhan khusus yang sekaligus menjadi orang tua anak. Hal yang dimaksud disini adalah orang tua menjadi pengasuh utama anak dan tinggal bersama dengan anak berkebutuhan khusus. Orang tua bertanggung jawab utama untuk merawat anak berkebutuhan khusus dan tidak meminta perawat untuk membantu merawatnya dalam sehari-hari. Oleh sebab itu dapat dikatakan *caregiver*. (2) mampu melakukan mobilisasi secara memadai untuk bergabung dalam proses intervensi, (3) mampu berbahasa Indonesia dengan baik secara lisan dan tertulis. Teknik sampling dilakukan dengan purposive sampling, dimana subjek yang dipilih adalah subjek yang memenuhi kriteria dari yang telah ditetapkan

Variabel bebas dalam penelitian ini berupa program “*Mindful parenting*”, yaitu intervensi berbasis *mindfulness* yang diaplikasikan dalam pengasuhan. Program dilaksanakan dalam empat kali pertemuan dengan durasi sekitar 180 menit selama dua minggu. Sedangkan yang menjadi variabel terganggu adalah kecemasan.

Instrumen dalam penelitian ini adalah (1) Skala kecemasan dengan menggunakan Back Anxiety inventory (BAI), (2) Buku Harian, (3) Lembar Observasi. Skala kecemasan dengan Back Anxiety inventory (BAI) memiliki validitas ($r=0,48$) dan reliabilitas (0,75). Buku harian disusun dengan tujuan untuk melihat perkembangan partisipasi setiap harinya selama mengikuti program. Buku ini berisi pencatatan latihan pada saat di luar proses pelatihan (tugas rumah).

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menginput data menggunakan SPSS kemudian dilakukan uji analisis data dengan SPSS menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Uji Wilcoxon merupakan metode analisis statistik non parametrik dengan membandingkan dua sampel yang berhubungan (Corder & Foreman, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil cek manipulasi dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank-test* diperoleh nilai $Z=-2,760$ dengan $p = 0,004$. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan keadaan atau ketrampilan *Mindful parenting* antara sebelum dan sesudah diberikannya program “*Mindful parenting*”. Hal ini sejalan dengan *Wilcoxon signed ranktest* terhadap kecemasan yang menunjukkan ($Z=-2,905$, $p < 0,05$) pada sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, terdapat penurunan kecemasan yang significant sebelum dan sesudah pemberian intervensi (program *Mindful parenting*). Penurunan ini tidak hanya terlihat pada hasil pengujian statistik namun juga pada angka kecemasan yang menunjukkan penurunan relatif dari berat menuju ringan atau sedang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program “*Mindful parenting*” memberikan manfaat pada *caregiver* yang juga sebagai orang tua dari anak berkebutuhan khusus. *Caregiver* mengalami penurunan kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian Bogels (2010) bahwa *Mindful parenting* dapat membuat pengasuh lebih tenang dalam menghadapi perilaku negatif pasien / anak (Bogels, Susan 2010).

Kecemasan salah satunya menunjukkan manifestasi dari beban dan pikiran serta kekhawatiran di masa depan. Suasana hati yang tidak menyenangkan, seperti tertekan, merasa bersalah, atau marah. Tingginya afek negatif yang terjadi pada individu membuat individu merasakan emosi negatif (Diener, 2000). Hal ini berbeda dengan individu yang berada pada kondisi *mindfulness*. Individu yang *mindfulness* memiliki kemampuan yang lebih besar dalam mengendalikan pikiran, emosi dan pengalaman (Baer, 2003). Serangkaian program *Mindful parenting* ini akan mengajarkan *caregiver* untuk dapat mengendalikan pikiran terutama akan kekhawatirannya dimasa depan terkait dengan perkembangan ABK. Kemampuan mengendalikan pikiran ini membuat individu mengalami penurunan tingkat kecemasan.

Mindful parenting ini memberikan ketrampilan pada *caregiver* untuk mengasuh anak berkebutuhan khusus dengan penuh perhatian, tidak reaktif, dan menerima seluruh pengalaman pengasuhan tanpa memberikan penilaian (Duncan, 2009). Pemberian perhatian yang penuh dan tidak reaktif ini akan membuat *caregiver* merasa lebih tenang dan mampu menerima pengalaman yang tidak sesuai dengan harapannya. Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan teori tersebut, hasilnya menunjukkan bahwa *caregiver* menjadi lebih mampu menerima pengalaman pengasuhan tanpa memberikan penilaian-penilaian terhadap kondisi anak ataupun lingkungan sekitar. *Caregiver* juga menunjukkan sikap yang tidak reaktif terhadap kondisi pengasuhan yang banyak tidak sesuai dengan harapan *caregiver* pada awalnya.

Ketika individu melakukan praktek *mindfulness*, individu akan memiliki kesadaran yang lebih terhadap suatu pengalaman. Individu yang lebih menyadari peristiwa akan memiliki kesadaran yang tinggi dan cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil. *Mindfulness* dapat memengaruhi dalam menerima emosi dengan lebih tepat dan dapat meregulasi emosi dengan efektif sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidupnya (Wang & Kong, 2013). Fredrickson (dalam Brown, 2015) menjelaskan bahwa kondisi emosional yang positif dapat meningkatkan kemampuan dalam memproses dan menyimpan informasi baru, dan untuk membuat pola pikiran sehingga individu menjadi lebih positif dan kreatif. Pola seperti ini akan mengurangi *symptom-symptom* kecemasan pada diri individu.

Tahapan yang dilakukan pada program *Mindful parenting* yakni terkait dengan mengenali sumber stress dan emosi, memahami sensasi tubuh, merespon stress, memahami dan menerima keterbatasan. Dengan tahapan ini *caregiver* akan diajak untuk memahami keadaan stress yang dialaminya serta emosi yang muncul, mengenali sensasi tubuh yang dirasakan dan bagaimana meresponnya dengan adaptif. Pada akhirnya *caregiver* akan menerima keterbatasan diri dalam pengasuhan. Hal ini akan membuat *caregiver* mengurangi ketegangan pada harapannya akan pengasuhan dan anak sehingga pikiran negatif akan hal hal yang belum terjadi dapat direspon dan

diminimalisir dengan sehat sehingga kecemasannya akan menurun. Hal ini sejalan dengan penelitian Rinaldi (2016).

SIMPULAN

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa program “*Mindful parenting*” dapat menurunkan kecemasan pada *caregiver* yang juga sebagai orang tua anak berkebutuhan khusus. Kegiatan *mindfulness* dimana fokus dari program ini adalah bagaimana membawa *caregiver* berfokus pada keadaan saat ini dan terlibat pada pengalaman saat ini sehingga mengurangi pemikiran-pemikiran negatif yang belum terjadi yang menjadi pemicu dari timbulnya kecemasan. Secara lebih rinci, hal-hal yang diberikan dalam *mindful parenting* adalah mengenali emosi, memahami sensasi tubuh, merespon stress, memahami dan menerima keterbatasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinsen, J., & Coia, D. (1999). Families coping with schizophrenia : A practitioner’s guide to family groups.
- Ariesta, A. (2016). Kecemasan orangtua terhadap karir anak berkebutuhan khusus. E-Journal Bimbingan dan Konseling, 5(4), 50-61.
- Awad, A. G., & Voruganti, L. N. (2008). The Burden of Schizophrenia on Caregivers: A Review. *Pharmaco Economics* , 62-149.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143.
- Bappeda.2013. Data Anak Berkebutuhan Khusus Wilayah Provinsi Yogyakarta.
- Bazzano, Allicia. 2013. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Parents and Caregivers of Individuals with Developmental Disabilities: A Community-Based Approach. Newyork. Springer Science+Business Media.
- Bogels, S. Restifo, K. 2014. Introduction to Mindfulness Parenting: A Guide for Mental Health Practitioners. Newyork. Springer Science Business Media.
- Brown, K. W. (2015). Mindfulness Training to Enhance Positive Functioning. Dalam Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*. New York: The Guilford Press
- Bogels, Susan. 2010. Mindful Parenting in Mental Health Care. Newyork. Springer Science Bussiness Media. Vol.1: 107-120
- Cane, Rebecca. 2009. Mindfulness Based Cognitive Therapy. London. Roudledge
- Corey, G. (2013). Theory and Practice of Group Counseling Eight Edition. California : Brooks. Cole Cengage Learning
- Corder, G. W., & Foreman, D. L. (2009). Nonparametric statistics for non- statisticians: A step by step approach. Canada: John Wiley & Sons, Inc
- Diener, E. (2000). Subjective well- being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Desiningrum, Deine. 2016. Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus. Psikosain. Yogyakarta
- Dewi, S., Elvira, S. D., & Budiman, R. (2013). Gambaran Kebutuhan Hidup Penyandang Skizofrenia. *Kebutuhan Hidup Penyandang Skizofrenia* , 84-90
- Duncen, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. I. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 255–270
- Heward, W.L. 2013. Exceptional Children in education to special Education. New Jersey. Merrill. Prentice Hall.
- Kartini Kartono. (1989). Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam. Bandung: Mandar Maju.

- Kemnterian Pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak. 2013. Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus. Jakarta
- Kiong, M. (2015). Mindfull Parenting.pdf. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rinaldi, Martha. 2016. Program “Program Mindful Parenting” untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak retardasi mental. Gajah Mada Journal of Professional Psychology. Volume 2, No. 2, 2016: 100-115 ISSN: 2407-7801
- Rinaldi, Martha. 2017. Program “Program Mindful Parenting” untuk menurunkan afek negatif pada ibu yang memiliki anak retardasi mental. Yogyakarta. Insight Vol 19 No 2. ISSN: 1693–2552
- Sarlito Wirawan Sarwono. (2012). Pengantar Psikologi Umum. Jakarta: Rajawali Pers.
- Scharf, R. J., Maphula, A., Pullen, P. C., Shrestha, R., Matherne, G. P., Roshan, R., & Koshy, B. 2017. Global Disability: Empowering Children of all Abilities. Pediatric Clinics of North America, 64(4), 769-784.
- Shadish, W.R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). Experimental and Quasi- Experimental Designs for Generalized Causal Inference. Boston, MA, US: Houghton, Mifflin and Company.
- Wang, Y., & Kong, F. (2013). The Role of Emotional Intelligence in the Impact of Mindfulness on Life Satisfaction and Mental Distress. Social Indicators Research, 116 (3), 843 – 852. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0327-6>.
- WHO. 2011. World Report On Disability. Geneva: World Health Organization.

PROFIL SINGKAT

Penulis bernama Dian Sartika Sari, lahir di Yogyakarta, 23 Februari 1992; telah selesai menempuh Pendidikan Magister Profesi Klinis di Universitas Gadjah Mada pada tahun 2020. Pekerjaan saat ini mengajar (sebagai dosen tetap) di Universitas Mercubuana Yogyakarta pada Fakultas Psikologi.