

MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI: STUDI PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK CEREBRAL PALSY

Ulya Layyina, Zaujatul Amna, Syarifah Faradina, Dahlia
ulyalayyina.0024@gmail.com; amnazaujatul@usk.ac.id;
sy.faradina@usk.ac.id

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, Indonesia

ABSTRAK

Pengasuhan serta bimbingan secara khusus perlu diberikan kepada anak *cerebral palsy* agar mampu beraktivitas seperti anak normal lainnya. Keadaan tersebut mengakibatkan ibu mengalami kelelahan fisik dan emosional, sehingga ibu tidak mudah untuk menerima kenyataan bahwa anaknya mengalami *cerebral palsy*. Untuk dapat memiliki penerimaan diri terhadap anak *cerebral palsy*, maka ibu perlu berada pada kondisi *mindfulness* sehingga dapat membantu ibu untuk menerima secara utuh terhadap kondisi diri dan anaknya yang mengalami *cerebral palsy*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dan penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*. Sebanyak 60 ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* terlibat sebagai sampel penelitian yang dipilih dengan menggunakan metode *purposive sampling* dan *snowball sampling*. *Mindfulness* diukur menggunakan adaptasi *Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS)*, sementara penerimaan diri diukur menggunakan *Berger's Self-Acceptance Scale*. Analisis data dilakukan menggunakan *pearson correlation*, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri ($p = .00$, $r = .592$) yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi *mindfulness* pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*, maka semakin tinggi pula penerimaan dirinya.

Kata kunci: *Mindfulness*, penerimaan diri, ibu, anak, *cerebral palsy*

ABSTRACT

Exceptional consideration and direction should be given to children with cerebral palsy so that they are able to do activities like other normal children. This situation causes the mother to experience physical and emotional tiredness, so she may not easily accept the fact that her child has Cerebral palsy. To be fully accepting of their children with cerebral palsy, mothers may need to engage in a condition of mindfulness that can help them to fully accept the condition of themselves and their children with cerebral palsy. This study aims to determine the relationship between mindfulness and self-acceptance in mothers who have a child with cerebral palsy. A total of 60 mothers who had children

with cerebral palsy were involved as research samples selected using purposive sampling method. Mindfulness was measured using an adaptation of the Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS), while self-acceptance was measured using Berger's Self-Acceptance Scale. Data analysis was conducted using Pearson correlation, which showed that there was a significant positive relationship between mindfulness and self-acceptance ($p = .00$, $r = .592$), which can be interpreted that the higher the mindfulness of mothers who have children with cerebral palsy, the higher the self-acceptance.

Keywords: mindfulness, self acceptance, mother, cerebral palsy

PENDAHULUAN

Hadirnya anak dalam keluarga menjadi momentum yang paling dinantikan oleh setiap orang tua. Pada dasarnya orang tua mendambakan anak terlahir secara sempurna, tanpa memiliki kekurangan baik secara fisik maupun mental. Tidak bisa dipungkiri bahwa terdapat anak dilahirkan ke dunia dengan berbagai kondisi tidak normal, beberapa diantaranya memiliki keterbatasan baik secara fisik maupun psikis (Faradina, 2016). Beberapa contoh bayi yang terlahir tidak normal, antara lain: kelainan lahir pada saraf, seperti *Cerebral palsy* dan Spina Bifida, kelainan lahir pada wajah, seperti bibir sumbing, kelainan lahir pada otak, seperti *hidrosefalus*, kelainan lahir pada paru-paru, seperti *Cystic Fibrosis*, kelainan lahir pada mata, seperti Katarak Kongenital dan Glaukoma Kongenital. Menurut *World Health Organization (WHO)*, sekitar 3,2 juta bayi dilahirkan dengan kondisi abnormal di seluruh dunia setiap tahunnya.

Berkaitan dengan hal tersebut, data yang ditampilkan oleh Kemensos (Kementerian Sosial) melalui Sistem Informasi Manajemen Penyandang Disabilitas (SIMPDI) mencatat bahwa jumlah penyandang disabilitas di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 209.604 jiwa. Provinsi Aceh merupakan salah satu provinsi di Indonesia dengan jumlah penyandang disabilitas terbanyak, dan Kabupaten Aceh Besar memiliki jumlah penyandang disabilitas terbanyak, serta kasus paling sering terjadi pada anak-anak salah satunya ialah *Cerebral palsy* (Dinas Registrasi Kependudukan Aceh, 2020). Lebih lanjut, Dinas Sosial Aceh Besar (2021) menyatakan bahwa satu-satunya yayasan

yang menghimpun orang tua dengan anak *Cerebral palsy* ialah Yayasan Sahabat Difabel Aceh (YASDA). Data yang didapatkan dari YASDA (2021) menunjukkan bahwa terdapat 120 penderita *Cerebral palsy* yang tersebar di 23 kecamatan Aceh Besar, Aceh, Indonesia.

Selekta (2018) mengatakan bahwa kasus *Cerebral palsy* sering terjadi pada anak-anak dikarenakan kelahiran bayi prematur kritis yang bisa diselamatkan melalui bantuan kecanggihan teknologi di bidang kegawatdaruratan *neonatologi*, namun bayi yang terselamatkan tersebut mengalami masalah pada perkembangan saraf dan kerusakan saraf sehingga didiagnosa mengalami *cerebral palsy*. Penderita *Cerebral palsy* memiliki koordinasi buruk yang menghambat tumbuh kembang dan terganggu dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas sehari-hari, seperti makan, mengurus kebersihan diri (mandi, memakai pakaian, buang air besar, dan lain-lain), anak juga mengalami kesulitan belajar, kelainan dalam gerak fisik, serta gangguan psikologis (Altindag et al., 2006).

Menurut Farza (2018) anak yang menderita *cerebral palsy* akan sangat bergantung pada orang tuanya dan memerlukan bimbingan dan perawatan khusus agar mampu beraktivitas seperti anak-anak normal lainnya. Kondisi ini membuat orang tua sulit menerima kenyataan bahwa anaknya mengalami *cerebral palsy*, sehingga orang tua memerlukan waktu dan usaha untuk memiliki penerimaan diri. Cahyani (2015) mengatakan bahwa penerimaan ibu lebih membutuhkan proses yang lama dikarenakan ibu melalui perjuangan yang besar dalam mengandung sampai melahirkan sehingga membuat perasaan ibu merasa lebih syok, merasa bersalah, dan rentan mengalami masalah psikologis lainnya saat mengetahui bahwa anaknya lahir dengan keadaan memiliki gangguan. Mengutip dari *The Asian Parent* (2021) terdapat sebuah kisah pilu ibu yang memiliki anak *Cerebral palsy*, ibu mendapat penolakan, hinaan, serta masyarakat menganggap *Cerebral palsy* sebagai sebuah penyakit yang menular sehingga menjadi suatu aib bagi anak *Cerebral palsy* yang dibawa ke tempat umum.

Kondisi tersebut membuat ibu merasa sangat sedih, kecewa, sehingga membutuhkan perjuangan dan proses yang panjang untuk bisa mencapai penerimaan.

Penerimaan ibu diawali dengan menerima keadaan dirinya sendiri sebagai ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*. Jika seorang ibu dapat menerima keadaan dirinya dengan baik, maka ia akan mampu menerima sepenuhnya keberadaan anaknya yang berkebutuhan khusus. Penerimaan diri juga akan memotivasi ibu untuk mempelajari pola pengasuhan yang benar dan sesuai dengan kondisi anak. Oleh karena itu, perlu bagi ibu untuk memiliki penerimaan diri agar dapat menerima kondisi dirinya sebagai ibu yang memiliki anak dengan gangguan sehingga mampu merawat anak dengan baik (Cahyani, 2015). Namun, pada kenyataannya tidak jarang pula ditemukan bahwa ibu dari anak-anak *Cerebral palsy* memiliki sikap penerimaan negatif, perasaan tertekan, stres, kesedihan, dan lebih mungkin untuk mengalami gejala cemas dan depresi (Barlow et al., 2006).

Temuan Bishop et al., (2004) mengungkapkan bahwa *mindfulness* membantu mengembangkan penerimaan diri terhadap pikiran dan emosi yang penuh tekanan. Lebih lanjut, Carlson dan Langer (2006) menggambarkan bahwa seseorang yang *mindfull*, maka secara aktif akan terlibat dan hadir secara utuh di berbagai situasi, baik situasi menyenangkan maupun menyedihkan yang terjadi pada dirinya, sehingga saat seseorang dalam keadaan *mindful*, maka individu tersebut akan terbuka terhadap berbagai pengalaman dan sudut pandang baru, serta menikmati setiap proses dari kejadian atau situasi yang dialami. Akan tetapi sebaliknya, individu yang *mindlessness* artinya individu yang tidak *mindfulness* maka akan cenderung memiliki pola pikir yang kaku, diatur oleh aturan, dan rutinitas, sehingga tidak menikmati setiap kejadian yang ada dan tidak sadar akan kemampuan dirinya untuk melihat suatu situasi dari berbagai perspektif atau sudut pandang. Oleh karena itu, *mindfulness* menjadi salah satu hal yang cukup berperan penting dalam diri individu karena akan berdampak pada apa yang dirasakan dan dihadapinya saat ini.

Mindfulness membantu individu mengendalikan pikirannya untuk fokus pada proses dan tujuan hidup serta tidak bereaksi berlebihan terhadap situasi yang tidak menyenangkan (Nirmala & Kartasasmita, 2013). MacDonald dan Hastings (2010) juga mengatakan tentang pentingnya *mindfulness* terutama bagi orangtua yang memiliki anak kebutuhan khusus, dijelaskan bahwa *mindfulness* dapat membantu orang tua lebih menerima terhadap kondisi anak berkebutuhan khusus serta membuat orang tua mampu bertindak dengan bijak dan responsif. Akan tetapi, penelitian Wahyuni (2017); Panjaitan dkk., (1018); Yuliyanti (2019); Islami dan Ansyah (2020) menemukan bahwa ibu menunjukkan respon emosi marah, sedih, terkejut, merasa tidak percaya, menyalahkan diri sendiri, dan belum menerima kondisi anaknya yang mengalami *cerebral palsy*.

Berdasarkan pemaparan di atas, terlihat masih adanya ketidakkonsistenan hasil kajian antara *mindfulness* dan penerimaan diri, sehingga hal ini menjadi alasan yang kuat bagi peneliti untuk melakukan kajian kembali terutama melihat *mindfulness* pada ibu dengan anak *Cerebral palsy* yang dikaitkan dengan penerimaan dirinya. Maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat hubungan antara *mindfulness* dan penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak *Cerebral palsy*. Hipotesis utama pada penelitian ini adalah *mindfulness* berkorelasi positif dengan penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak *Cerebral palsy*.

TINJAUAN TEORI

Penerimaan Diri

Berger (1952) mendefinisikan penerimaan diri sebagai penilaian individu terhadap dirinya dengan menimbulkan keyakinan dalam menjalani hidup, bertanggung jawab, mampu menerima kritik dan saran secara objektif, tidak menyalahkan diri sendiri, tidak merasa ditolak, tidak melihat dirinya berbeda dari orang lain, dan tidak malu serta merasa rendah diri. Adapun dimensi penerimaan diri yang dikemukakan oleh Berger (1952) yaitu: 1) Sikap dan perilaku individu berdasarkan nilai-nilai dan standar

pada dirinya sendiri, serta tidak terpengaruh terhadap tekanan-tekanan eksternal. 2) Memiliki keyakinan diri dalam menjalani hidup. 3) Bertanggung jawab dan menerima konsekuensi dari setiap perilakunya. 4) Tidak mencoba untuk menyangkal perasaan, keterbatasan, kemampuan dirinya sendiri, serta menerima semua pujian dan kritikan tanpa menghakimi diri sendiri. 5) Menganggap dirinya layak dan sama dengan orang lain. 6) Tidak merasa bahwa orang lain akan menolak atau mengucilkan dirinya. 7) Tidak menganggap dirinya sebagai orang yang berbeda dari orang lain. 8) Tidak malu atau rendah diri

Menurut temuan Wulandari (2020) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan orang tua terhadap anak *cerebral palsy*, yaitu dukungan keluarga besar, kemampuan keuangan keluarga, latar belakang agama yang kuat, sikap para ahli yang mendiagnosa anak, tingkat pendidikan orangtua, hubungan perkawinan yang harmonis, sikap masyarakat, usia yang matang, sarana penunjang seperti pusat terapi, sekolah khusus, dan pusat konseling keluarga. Penerimaan diri yang tinggi pada ibu yang memiliki anak *Cerebral palsy* ditandai dengan perilaku pengasuhan yang baik, penuh kehangatan, cinta kasih, perhatian, dan dukungan kepada anak. Sebaliknya penerimaan diri yang rendah ditandai dengan tidak ada kehangatan antara orang tua dan anak serta menyakiti anak secara fisik dan psikologis (Wulandari, 2020).

Mindfulness

Brown dan Ryan (2003) mendefinisikan *mindfulness* sebagai peningkatan kesadaran yang berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) serta penerimaan tanpa menilai (*non judgmental or acceptance way*). Adapun aspek-aspek *mindfulness* yang dikemukakan oleh Brown dan Ryan (2003) yaitu: 1) Kesadaran (*awareness*) yang merupakan kemampuan individu untuk memahami keadaan internal dirinya serta mampu memperhatikan hal-hal di lingkungan sekitar. 2) Perhatian

(*attention*) yaitu kemampuan untuk memfokuskan kesadaran pada stimulus atau rangsangan tertentu dan mengabaikan stimulus yang tidak relevan.

Menurut Shapiro et al., (2006) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *mindfulness*, yaitu: 1) Niat (*intention*) berkaitan dengan alasan individu memperhatikan kejadian. Merefleksikan niat dapat membantu individu memahami dan memutuskan secara sadar terhadap hal yang ingin dicapai. 2) Perhatian (*attention*) berkaitan dengan pengamatan terhadap pengalaman internal dan eksternal. Konteks perhatian mengajarkan individu untuk tidak hanya memperhatikan keadaan di sekitarnya, namun juga sadar seutuhnya terhadap keadaan individu itu sendiri. 3) Sikap (*attitude*) berkaitan dengan cara individu melakukan evaluasi atau penilaian, penuh penerimaan, serta keterbukaan terhadap pengalaman yang tidak diinginkan.

Menurut Brown dan Ryan (2003) setiap individu secara alamiah memiliki kapasitas *mindfulness*, meskipun tingkatan kemampuan dan kemauan untuk menggunakannya berbeda-beda. Atribut atau kecenderungan alamiah dalam diri individu tersebut dapat membantu untuk menyadari secara penuh terhadap peristiwa dan pengalaman saat ini. Individu yang memiliki *mindfulness* yang tinggi akan mampu memfokuskan diri pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi atau memberikan penilaian tanpa menilai (*non-judgmental or acceptance way*). Sebaliknya individu dengan *mindfulness* yang rendah cenderung tidak fokus dari satu momen ke momen berikutnya dan menghakimi setiap keadaan yang dialami.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak *Cerebral palsy*. Sebanyak 60 ibu terlibat sebagai sampel penelitian ini yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive* dan *snowball sampling*, hal ini dikarenakan adanya kriteria sampel yang telah ditentukan yaitu ibu yang memiliki anak dengan diagnosa *Cerebral palsy*, dan berasal dari Aceh Besar.

Sebelum terlibat dalam penelitian ini, subjek terlebih dahulu menyatakan persetujuannya pada *informed consent*.

Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan dua instrumen pengukuran yaitu *Self Acceptance scale* (Berger, 1952) dan *Mindfulness Attention and Awareness Scale* (Brown & Ryan, 2003). *Berger's Self-Acceptance Scale* (Berger, 1952) merupakan skala yang bertujuan untuk melihat penerimaan diri seseorang terhadap keadaan atau situasi yang dihadapinya, skala tersebut berisikan 36 item (yang terdiri dari 8 item *favorable* dan 28 item *unfavorable*). Sedangkan *Mindfulness Attention and Awareness Scale* (Brown & Ryan, 2003) terdiri dari 15 item *unfavorable* yang bertujuan untuk melihat sejauhmana seseorang memiliki penerimaan terhadap pikirannya sepanjang waktu dengan tetap fokus pada keadaan yang dihadapinya saat ini melalui komponen atensi dan kesadaran.

Sebelum melaksanakan penelitian, tim peneliti terlebih dahulu mengajukan usulan Uji Kelayakan Etik Penelitian kepada Lembaga etik Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala dan telah mendapatkan persetujuan etik dengan nomor surat 1171012P yang menyatakan bahwa penelitian ini dapat dilakukan tanpa ada risiko. Setelah adanya lolos uji etik, selanjutnya dilakukan proses uji instrumen penelitian untuk melihat validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Selanjutnya pengambilan data dilakukan secara daring melalui *google form* dan secara langsung dalam bentuk cetak yang dilakukan dengan cara melakukan kunjungan rumah (*home visit*) ke alamat sampel penelitian yang telah mendapatkan izin persetujuan dari Yayasan Sahabat Difabel Aceh.

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif untuk mendapatkan nilai *Mean* dan *Standard Deviation* dari skor yang diperoleh pada pengukuran setiap variabel penelitian. Selanjutnya, hipotesis penelitian diuji dengan menggunakan *pearson product moment correlation* setelah memastikan uji asumsi yang diperlukan dalam penggunaan analisis korelasi terpenuhi, yaitu data terdistribusi

normal dan bersifat linear. Analisis tersebut dilakukan dengan bantuan software statistic SPSS.

HASIL PENELITIAN

Sampel penelitian adalah ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* yang berjumlah sebanyak 60 orang dengan rentang usia 18-75 tahun. Adapun data detail tentang sosiodemografi seperti usia, status pernikahan, pendidikan terakhir, dan pekerjaan dapat dilihat detail dalam tabel 1.

Tabel 1
Data Demografi Subjek Penelitian, $n=60$

No	Deskripsi	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)	Total (%)
1	Usia	18-40	33	55	100
		40-60	26	43,3	
		60-75	1	1,6	
2	Status Perkawinan	Menikah	58	96,6	100
		Janda	2	3,3	
3	Pendidikan Terakhir	SD/MI	8	13,3	100
		SMP	9	15	
		SMA	27	45	
		S1	15	25	
		S2	1	1,6	
4	Pekerjaan	IRT	38	63,3	100
		Pedagang	4	6,6	
		Petani	3	5	
		Cleaning Service	1	1,6	
		PNS/Guru	7	11,6	
		Pegawai	6	10	
		Perawat	1	1,6	

Dari tabel 1 dapat terlihat bahwa usia sampel penelitian berada dalam rentang usia 18 tahun hingga 75 tahun, yang dikelompokkan dalam 3 kategori usia yang didasarkan dari teori perkembangan Hurlock (2009) yang membagi tiga kategori usia yaitu usia dewasa awal (18-40 tahun), usia dewasa madya (40-60 tahun), dan usia lanjut (60-75 tahun). Dari segi usia terlihat bahwa dominan sampel berada pada rentang usia 18-40 tahun sebanyak 55 persen, dimana data menunjukkan sebanyak 96,6

persen dengan status menikah dengan latar pendidikan terakhir didominasi pendidikan SMA/SMEA/SPG yaitu sebesar 45 persen. Ditinjau dari segi pekerjaan sebanyak 63,3 persen merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT).

Analisis deskriptif

Hasil analisis deskriptif mendapatkan hampir 100 persen, tepatnya 96,6 persen (58 sampel) ibu memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi terhadap anak dengan *Cerebral palsy*, sedangkan 3,3 persen (2 sampel) ibu lainnya memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah terhadap anak dengan *Cerebral palsy*. Sementara itu, hasil deskriptif pengukuran *mindfulness* juga menunjukkan bahwa dominan ibu memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi yaitu sebanyak 83,8 persen (50 sampel), sedangkan 16,6 persen (10 sampel) lainnya memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah (lihat pada tabel 2).

Tabel 2

Kategori, nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi variabel penerimaan diri dan *mindfulness*, $n=60$

Variabel	Kategorisasi (%) (n)		Minimum	Maksimum	Rata-rata ±SD
	Rendah	Tinggi			
Penerimaan Diri	3,3 (2)	96,6 (58)	36	180	144, ±24
<i>Mindfulness</i>	16,6 (10)	83,3 (50)	15	90	52, ±12

Uji asumsi data menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal dan penelitian berbentuk linear dengan nilai $p=.630$. ($p>0,05$). Hasil uji korelasi dengan menggunakan *Pearson product moment correlation* menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak *Cerebral palsy*, dengan nilai $p = 0,000$ ($p<0,05$) dan koefisien korelasi (r)= 0,592. Hal ini menggambarkan bahwa semakin tinggi skor *mindfulness*, maka semakin tinggi pula penerimaan diri sebagaimana terlihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3.
Hasil Pearson correlation antara mindfulness dengan penerimaan diri, $n=60$

Variabel		<i>Mindfulness</i>	Penerimaan diri
<i>Mindfulness</i>	<i>Pearson's r</i>	—	
	<i>p-value</i>	—	
Penerimaan diri	<i>Pearson's r</i>	.592	—
	<i>p-value</i>	.000	—

DISKUSI

Hasil penelitian ini menjawab hipotesis yang dikemukakan bahwa *mindfulness* berkorelasi secara positif terhadap penerimaan diri, dengan kata lain dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *mindfulness*, maka semakin tinggi pula penerimaan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa penerimaan diri yang tinggi pada sampel penelitian berkaitan dengan tingginya *mindfulness* yang dimiliki oleh ibu. Ketika ibu memiliki *mindfulness*, maka semakin besar penerimaan dalam dirinya. Hal yang sama juga ditemukan dalam beberapa penelitian lainnya yang menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antara *mindfulness* dan penerimaan diri, artinya semakin tinggi *mindfulness*, maka semakin tinggi penerimaan diri dan sebaliknya semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah penerimaan diri (Jannah, 2019; Waney et al., 2020; Swadani, 2021; Ikkyu & Yuliawati, 2022).

Xiao et al., (2017) juga menjelaskan bahwa *mindfulness* berperan dalam penerimaan diri, hal ini dikarenakan dengan adanya *mindfulness* dalam diri individu maka dapat meningkatkan keadaan hidup seseorang semakin baik sehingga dapat menerima kondisi dirinya dengan baik pula. Selain itu, dikatakan juga bahwa kemampuan *mindfulness* yang baik dapat membantu individu untuk menyadari keadaan dirinya, seperti mampu untuk menurunkan rasa cemas dan mudah putus asa, sedangkan seseorang yang tidak menerapkan *mindfulness* dengan baik, maka akan berdampak buruk pada psikologisnya, seperti mengalami suasana hati yang gelisah,

mengeluh, dan marah terhadap keadaan yang sedang menyimpannya (Anggraeni & Pratikto, 2021).

Salah satu penyebab adanya hubungan antara *mindfulness* dan penerimaan diri adalah individu yang hidup sesuai dengan jati diri aslinya (*congruence self*) mampu menerima dirinya sepenuhnya, mengenali kelebihan dan kekurangannya, serta menyesuaikan hidupnya dengan lingkungan, serta hidup sesuai dengan kondisi yang terjadi pada dirinya saat ini (Rogers, 2012). Hal ini didukung oleh Wulandari dan Gamayanti (2014) yang menyatakan bahwa orang yang sadar akan jati dirinya adalah orang yang hidup berdasarkan identitasnya, sedangkan orang yang tidak sadar adalah orang yang berusaha menyembunyikan siapa dirinya sebenarnya dan sulit menerima dirinya sendiri sebagaimana adanya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fauzia dan Listiyandini (2018) juga menemukan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif terhadap penerimaan diri. Penerimaan diri yang positif diartikan sebagai kemampuan memahami diri sendiri dalam kaitannya dengan keadaan saat ini, termasuk hal baik dan buruk (Handayani et al., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Agustini (2016) mendukung hasil penelitian ini bahwa ibu yang mampu menerima keadaan dirinya dengan baik akan dapat menerima keadaan yang dialami anaknya sehingga ibu pun akan berusaha semaksimal mungkin untuk memberikan pengasuhan terbaik bagi anaknya, serta mampu menghadapi tantangan dalam pengasuhan dan perawatan anak.

Hal yang sama juga diuraikan oleh Mahabbati (2016) yang mengatakan bahwa penerimaan diri bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus sangat dibutuhkan, terutama dalam proses pengasuhan. Jika seorang ibu mampu menerima keadaan dirinya, maka ibu pun akan termotivasi untuk mempelajari pola pengasuhan yang tepat dan sesuai dengan kondisi anak berkebutuhan khusus. Selain itu, ketika seorang ibu menerima dirinya sendiri, ia akan cenderung bersikap positif terhadap anak-anaknya yang berkebutuhan khusus. Hal ini mencakup memiliki persepsi yang baik terhadap anak, berupaya agar anak mendapatkan perawatan yang dibutuhkannya, dan

memberikan cinta dan kasih sayang kepada anak meskipun terdapat stigma masyarakat terhadap anak yang berkebutuhan khusus (Kandel & Merrick, 2017).

Orang tua dari anak berkebutuhan khusus, khususnya penyandang Cerebral palsy mempunyai tekanan dan pola asuh yang berbeda dengan anak normal atau anak berkebutuhan khusus lainnya. Anak-anak Cerebral palsy mengalami penurunan fungsi motorik dan intelektual serta keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari lainnya (Somantri, 2006). Menurut penelitian Macdonald dan Hastings (2010) *mindfulness* dapat membantu orang tua dalam menerima kondisi anak berkebutuhan khusus. Pola pikir *mindfulness* dapat membuat individu berfokus pada penerimaan dan pengalaman saat ini, daripada menghakimi dan mengkritik diri. Sebaliknya, individu yang *mindlessness* akan menolak perasaan yang mengancam diri dan berupaya terlihat baik-baik saja di hadapan dirinya dan orang lain. Oleh karena itu, ibu yang *mindfulness* akan menerima keadaan diri dan anaknya yang *Cerebral palsy*, sebaliknya ibu yang *mindlessness* cenderung akan menyalahkan diri dan tidak menerima kehadiran anaknya yang berkebutuhan khusus.

Penolakan atau penerimaan yang terjadi pada ibu yang memiliki anak *Cerebral palsy* dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk dukungan yang diterima dari suami atau keluarga serta ibu yang mengalami dinamika psikologis dan emosional yang berat dan berbeda-beda, terutama di awal kehadiran anak. Ketika mengetahui anaknya memiliki gangguan, seorang ibu mungkin akan mengalami berbagai reaksi penolakan, termasuk rasa malu, kecewa, dan merasa bersalah karena anaknya berbeda dari anak-anak lain hingga akhirnya ibu mampu untuk menerima kondisi diri dan anaknya yang memiliki keterbatasan (Wahyuni, 2017).

Masing-masing ibu tentunya mengalami tahapan penerimaan yang berbeda. Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi penerimaan, seperti dukungan sosial, dukungan emosional, saran maupun nasihat dari teman, keluarga, para ahli dan orang sekitar. Menurut Prayitna (2015), orang tua yang mempunyai banyak dukungan sosial cenderung lebih menerima dirinya sendiri meskipun ada tantangan yang dihadapi

anaknya. Kemudian tingkat pendidikan ibu juga mempunyai korelasi dengan minatnya untuk belajar lebih banyak tentang diagnosis dan pengobatan anak sehingga dapat meningkatkan kualitas perawatan yang dapat diberikan kepada anak (Cahyani, 2015).

Faktor berikutnya ialah usia dan jenis diagnosa anak. Temuan Wardhani et al., (2012) menjelaskan bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus saat usianya masih muda, maka akan lebih mudah tertekan dan menderita daripada orang tua dari anak berkebutuhan khusus yang usianya lebih tua. Namun faktor usia orang tua saat mendapat diagnosa terkait kebutuhan khusus anaknya juga dipengaruhi oleh berat atau tidaknya jenis diagnosa. Anak-anak yang didiagnosa dengan kebutuhan khusus jenis berat akan membutuhkan perawatan yang lebih rumit dibandingkan dengan anak-anak dengan diagnosa yang lebih ringan. Tidak hanya itu, sikap dokter atau ahli yang simpatik, kooperatif, memberi dukungan, dan masukan saat mendiagnosa anak juga dapat membuat orang tua merasa dimengerti dan dihargai, sehingga akan membantu proses penerimaan (Kokasih, 2017).

Sujito (2017) menjelaskan bahwa ibu lebih bisa menerima kondisi anak yang memiliki kebutuhan khusus dengan melakukan pengamalan keagamaan seperti tawakkal, bersyukur, sabar, ikhtiar, dan ikhlas. Hal ini dapat membantu ibu untuk lebih memahami dan menerima bahwa anak berkebutuhan khusus merupakan anugerah yang tetap harus disyukuri dan diterima. Temuan tersebut juga sejalan dengan hasil diskusi peneliti dengan ibu yang memiliki anak *Cerebral palsy* di Yayasan Sahabat Difabel Aceh (Yasda), pada awalnya, para ibu kesulitan menerima kondisi anaknya, mengalami berbagai emosi negatif termasuk marah, kecewa, sedih, dan depresi. Ketersediaan fasilitas terapi yang disediakan oleh yayasan, serta dukungan dari pihak lain, membantu ibu untuk menyadari dan menerima bahwa kondisi kebutuhan khusus yang dimiliki anaknya adalah anugerah dari Allah SWT dan harus diterima. Kemampuan untuk menyayangi, mengasuh, mendidik, dan merawat anak dengan baik termasuk menyekolahkan mereka ke yayasan khusus *Cerebral palsy* dan menjalani

pengobatan rutin untuk kesembuhan anak menjadi salah satu indikator tingginya penerimaan diri pada ibu (Agustini, 2016).

Pada penelitian ini semua subjek penelitian beragama Islam, sedangkan *grand theory mindfulness* yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada konsep agama budha, yang hanya melihat *mindfulness* sebatas kesadaran dan perhatian seseorang akan kondisi saat ini, hal tersebut tentunya tidak cukup relevan dengan sampel penelitian yang semuanya beragama Islam. Oleh karena itu, adanya perbedaan konsep tersebut sehingga *mindfulness* tidak seutuhnya bisa menjelaskan tentang penerimaan diri dalam penelitian ini. Berbeda halnya dengan konsep *mindfulness* dari tinjauan islam, dimana *mindfulness* dilihat sebagai kesadaran dan penerimaan terhadap setiap kejadian yang dihadapi atas ketentuan dari Allah swt. Hal tersebut seperti yang diuraikan oleh Parrot (2017) bahwa *mindfulness* sebagai sebuah kondisi menerima apapun yang terjadi dengan penuh lapang dada, mencari solusi atas permasalahan yang terjadi sejalan dengan syariat Islam, serta menyadari setiap kejadian yang dialami bukan sebagai suatu kebetulan melainkan atas kehendak Allah swt.

Penelitian ini telah dilakukan sedemikian rupa untuk mendapatkan hasil yang memuaskan. Namun demikian masih terdapat kekurangan dan keterbatasan selama penelitian ini dilakukan, (1) Peneliti tidak mampu menjangkau sampel dalam jumlah yang banyak, karena ketersediaan data yang tidak bisa diakses secara terbuka, (2) Hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara utuh, dikarenakan konsep teori *mindfulness* yang digunakan berlandaskan pada agama Budha, sementara semua sampel penelitian beragama Islam. 3). Tidak adanya data tentang anak yang mengalami Cerebral palsy, sehingga informasi yang didapatkan hanya berasal dari ibu saja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Mindfulness menjadi salah satu hal yang cukup penting pada penerimaan diri ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*, ketika adanya *mindfulness* dalam dirinya maka

kemampuan penerimaan diri ibu juga semakin baik. Selain itu, *mindfulness* dapat membantu ibu untuk mampu menyadari kondisi dirinya sebagai ibu yang memiliki anak *Cerebral palsy* serta menerima secara utuh keadaan diri dan anaknya. Penerimaan diri pada ibu sangat dibutuhkan terutama dalam proses pengasuhan. Ketika ibu dapat menerima keadaan dirinya dengan baik, maka ibu juga akan mampu menerima kondisi anak yang didiagnosa mengalami *Cerebral palsy*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* yang dialami oleh ibu yang memiliki anak *Cerebral palsy*, maka semakin tinggi rasa penerimaan dirinya terhadap anak *Cerebral palsy* dan juga sebaliknya semakin rendah *mindfulness* dalam dirinya, maka semakin rendah pula penerimaan dirinya.

Adapun saran peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih lanjut terkait *mindfulness* dan penerimaan diri, dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai gambaran dan tindak lanjut untuk menjadikan *mindfulness* sebagai sebuah *treatment*, baik dalam bentuk psikoedukasi ataupun pelatihan terapi bagi ibu-ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*. Selain itu, disarankan juga untuk mengkaji pada sampel yang berbeda, misalnya anggota keluarga lainnya yang memiliki hubungan langsung dengan anak *cerebral palsy*, seperti Ayah atau nenek, atau saudara kandung yang memiliki anak *cerebral palsy*. Dari sisi konsep teori, peneliti merekomendasikan untuk mengkaji konsep *mindfulness* dari sudut pandang Islam, dikarenakan tinjauan teori dalam penelitian ini mengacu dari segi agama Budha, sehingga tidak dapat merepresentasikan secara keseluruhan sampel penelitian yang semuanya beragama Islam.

DAFTAR PUSTAKA

Agustini, N. I. (2017). Hubungan penerimaan diri ibu dengan stres pengasuhan ibu dari anak yang mengalami *Cerebral palsy*. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Universitas Muhammadiyah Malang.

- Altindag, O., Iscan, A., Akcan, S., Koksai, S., Ercin, M., & Ege, L. (2006). Anxiety and depression levels in mothers of children with Cerebral palsy. *Turk J Phys Med Rehab*, 53: 22-24.
- Anggraeni, F. L. A., & Pratikto, H. (2021). *Mindfulness dan self acceptance pada pasien dengan penderita tuberkulosis. Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(2), 969-976.
- Barlow, J. H., Cullen-Powell, L. A., & Cheshire, A. (2006). Psychological well-being among mothers of children with Cerebral palsy. *Early Child Development and Care*, 176(3-4), 421-428.
- Berger, E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(4), 778-782.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- 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.
- Cahyani, R. A. (2015). Penerimaan diri ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Mojokerto. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Carlson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29-43.
- Dinas Registrasi Kependudukan Aceh. (2020). *Profil perkembangan kependudukan Aceh*. Banda Aceh: Dinas Registrasi Kependudukan Aceh.
- Faradina, N. (2016). Penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1).
- Farza, A. (2018). Penerimaan orang tua terhadap anak yang menderita Cerebral palsy (CP). *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fauzia, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran *trait mindfulness* (rasa kesadaran) terhadap penerimaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai. *Seminar Nasional dan Temu Ilmiah Positive Psikologi*, (152-163).
- Handayani, E. S., Farial, F., & Heiriyah, A. (2016). Pelatihan *mindfulness* singkat untuk meningkatkan *self acceptance* bagi anak khususnya remaja di panti asuhan Muhammadiyah 3 cabang Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary*, 7(2).
- Hurlock, E.B. (2013). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*. Jakarta: Erlangga

- Ikkyu & Yuliawati, L. (2022). *Gratitude* sebagai mediator antara *mindfulness* dan penerimaan diri. *Proyeksi*, 17(2), 48-59.
- Islami, E. D. P., & Ansyah, E. H. (2020). Self-acceptance of mothers who have children with special needs. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 7, 10-21070.
- Jannah, A. M. (2019). *Hubungan mindfulness dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal*. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kandel, I. & Merrick, J. (2017). The child with a disability: Parental acceptance, management and coping. *The Scientific World Journal*, 7, 1799–1809.
- MacDonald, E. E., & Hastings, R. P. (2010). Mindful parenting and care involvement of fathers of children with intellectual disabilities. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 236-240.
- Mahabbati, A. (2016). Penerimaan dan kesiapan pola asuh ibu terhadap anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 5(2), 75-82.
- Nirmala, C., & Kartasasmita, S. (2013). Gambaran *mindfulness* pada remaja yang kecanduan bermain game online. *Academia: Accelerating the world's research*, 1-19.
- Panjaitan, T. A., Sulistiani, W., & Warni, W. E. (2018). Hubungan antara persepsi orang tua terhadap kemampuan anak dan dukungan sosial dengan penerimaan orangtua pada anak Cerebral Palsy di YPAC se-Jawa timur. *Jurnal psikologi poseidon*, 43-61.
- Parrott, J. (2017). *How to be a mindful Muslim: An Exercise in Islamic Meditation*. Yaqeen Institute for Islamic Research.
- Prayitna, E. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan orang tua anak autisme di kota malang*. Disertasi (tidak diterbitkan). Universitas Brawijaya.
- Selekta, M. C. (2018). *Cerebral palsy tipe spastik quadriplegi* pada anak usia 5 tahun. *Jurnal Majority*, 7(3), 186-190.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Swadani, R. R. (2021). *Hubungan mindfulness dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua bercerai di fakultas hukum Universitas Brawijaya*. Disertasi (tidak diterbitkan). Universitas Negeri Malang.
- Sujito, E. (2017). *Dinamika penerimaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus*. Disertasi (diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wahyuni, P. D. (2017). *Penerimaan ibu terhadap anak Cerebral palsy*. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Wardhani, M. K., Rahayu, M. S., & Rosiana, D. (2012). Hubungan antara *personal adjustment* dengan penerimaan terhadap anak berkebutuhan khusus pada ibu

- yang memiliki anak berkebutuhan khusus di RSUD X. *Prosiding SNaPP: Sosial, Ekonomi dan Humaniora*, 3(1), 49-54.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). *Mindfulness dan penerimaan diri pada remaja di era digital. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>
- William, J. C., & Lynn, S. J. (2010). Acceptance: An historical and conceptual review, 30(1), 5-56.
- Wulandari, F. A., & Gamayanti, I. L. (2014). Mindfulness based cognitive therapy untuk meningkatkan konsep diri remaja post-traumatic stress disorder. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(2), 265–280.
- Wulandari, R. S. (2020). Penerimaan orang tua pada anak Cerebral palsy. *Universitas Airlangga Surabaya: Departemen Psikologi Sosial dan Kepribadian*.
- Xiao, Q., Yue, C., He, W., & Yu, J. Y. (2017). The mindful self: A mindfulness-enlightened self-view. *Frontiers in psychology*, 8, 17-52.
- Yuliyanti, N. (2019). *Hubungan religiusitas dengan penerimaan orang tua terhadap anak berkebutuhan khusus penderita Cerebral palsy*. Disertasi (tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surabaya.