



ARTIKEL PENELITIAN

## **Peran *Trait Mindfulness* dan Dukungan Sosial terhadap Stres Pengasuhan Ibu dari Anak dengan Autisme**

MELLISA AYU PUTRI APRILIA WULANDARI & IKA YUNIAR CAHYANTI\*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Ibu dari anak dengan gangguan spektrum autisme rentan mengalami stres pengasuhan. Penelitian ini bertujuan meneliti pengaruh *trait mindfulness* dan dukungan sosial terhadap stres pengasuhan ibu dari anak dengan gangguan spektrum autisme. Instrumen penelitian adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire*, *Medical Outcomes Study: Social Support Survey*, dan *Parenting Stress Index-Short Form*. Analisis regresi berganda pada 77 partisipan menunjukkan *trait mindfulness* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres pengasuhan sebesar 23,6% ( $F=11,434$ ;  $p=0,000$ ;  $R^2=0,236$ ). Ketika dilihat secara terpisah pun *trait mindfulness* dapat memprediksi signifikan terhadap stres pengasuhan ( $\beta=-0,408$ ;  $p=0,001$ ). Sebaliknya, dukungan sosial tidak dapat memprediksi stres pengasuhan ( $\beta=-0,124$ ;  $p=0,307$ ). *Trait mindfulness* lebih dapat memprediksi secara signifikan terhadap stres pengasuhan daripada dukungan sosial. Temuan ini memberikan alternatif bagi ibu untuk mengembangkan praktik *mindfulness* yang harapannya dapat mengurangi stres pengasuhan.

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

### **ABSTRACT**

Mothers of children with autism spectrum disorder are susceptible to parenting stress. This research aimed to determine the influence of trait mindfulness and social support towards parenting stress in mothers of children with autism spectrum disorder. This study used Five Facet Mindfulness Questionnaire, Medical Outcomes Study: Social Support Survey, and Parenting Stress Index-Short Form. Multiple regression toward 77 participants showed that trait mindfulness and social support simultaneously had a significant influence on parenting stress by 23.6% ( $F=11.434$ ;  $p=0.000$ ;  $R^2=0.236$ ). When given separately, trait mindfulness significantly predicted parenting stress ( $\beta = -0.408$ ;  $p = 0.001$ ). On the other hand, when given separately, social support didn't predict parenting stress ( $\beta = -0.124$ ;  $p = 0.307$ ). Trait mindfulness significantly predicted parenting stress better than social support. This finding provides information for mothers to practice mindfulness as an alternative to decrease parenting stress.

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



sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Prevalensi individu yang mengalami gangguan spektrum autisme masih menunjukkan angka yang relatif tinggi dan diperkirakan mengalami penambahan (Elsabbagh dkk., 2012; Hahler & Elsabbagh, 2015). Pernyataan tersebut semakin diperkuat dengan adanya data yang tergolong baru yang menunjukkan satu dari 160 anak di seluruh dunia mengalami gangguan ini (World Health Organization, 2021). Kondisi serupa diperkirakan terjadi di Indonesia dengan perkiraan mencapai 2,4 juta orang (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, 2018).

Selama pengasuhan anak dengan gangguan ini, orang tua berpotensi mengalami tantangan-tantangan yang bervariasi. Pertama, orang tua dapat terpapar oleh persoalan perilaku dan emosional anak (Firth & Dryer, 2013; Giovagnoli dkk., 2015; Mount & Dillon, 2014). Perilaku maladaptif tersebut pun cukup susah untuk diterima masyarakat (Weinberg dkk., 2021). Kedua, mereka juga mendapatkan stigma sosial (Daulay dkk., 2018; Kinnear dkk., 2016). Ketiga, orang tua dapat menghadapi tantangan terkait biaya perawatan anak yang relatif tinggi (Liang, 2018 dalam Hu dkk., 2019). Keempat, adanya pandemi Covid-19 yang memunculkan persoalan terkait pengelolaan kegiatan harian serta persoalan perilaku (Colizzi dkk., 2020), salah satunya karena anak dengan gangguan ini mengalami hambatan dalam hal transisi (Tokatly Latzer dkk., 2021). Di lain sisi, tantangan-tantangan yang ada dapat terakumulasi dan riskan dialami orang tua dalam waktu yang relatif lama karena kondisi anak tersebut berlangsung seumur hidup (Elsabbagh dkk., 2012). Kondisi-kondisi tersebut dapat mengarahkan pada tingginya risiko stres pengasuhan.

Pernyataan di atas didukung dengan adanya berbagai studi yang menemukan bahwa orang tua dari anak dengan gangguan spektrum autisme memiliki tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi daripada kelompok lainnya (Dabrowska & Pisula, 2010; Keenan dkk., 2016). Stres pengasuhan pada gangguan spektrum autisme mencapai empat kali lebih tinggi daripada individu di luar gangguan ini (Silva & Schalock, 2012). Secara spesifik, ibu berpotensi merasakan stres pengasuhan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ayah (Dabrowska & Pisula, 2010; Davis & Carter, 2008), karena relatif besarnya keterlibatan mereka dalam merawat anak (Davis & Carter, 2008). Samadi dan McConkey (2014) menemukan ibu (58,6%) mempunyai tingginya stres pengasuhan dibandingkan ayah (35,6%) yang memiliki anak dengan gangguan ini.

Stres pengasuhan dapat terjadi ketika tuntutan pengasuhan lebih tinggi daripada sumber daya personal maupun sosial untuk koping dengan tuntutan yang ada (Abidin, 1992; Deater-Deckard, 2004). Stres pengasuhan tidak dapat diabaikan begitu saja karena dapat berdampak pada munculnya bias persepsi saat menilai tindakan anak, kecenderungan menjadi reaktif ketika merespons anak, serta adanya agresivitas pun menjadi lebih rentan dialami orang tua (Nurhamidah & Retnowati, 2018). Kompetensi dalam diri anak akan susah untuk dioptimalkan ketika orang tua tidak segera mengatasi stres tersebut (Baumrind & Thompson, 2002 dalam Daulay dkk., 2018). Dengan demikian, kondisi tersebut menunjukkan ketimpangan dengan kondisi ideal, dimana idealnya ibu diharapkan responsif dan memberikan dukungan yang memadai sehingga potensi anak dapat dikembangkan.

Ketika ibu tertekan, maka mereka cenderung menunjukkan rendahnya kesadaran terhadap sumber daya yang ada (Lazarus & Folkman, 1984 dalam Arbi & Ambarini, 2018). Alhasil, individu rentan menunjukkan respons otomatis yang kurang sesuai dengan kondisi yang ada (Arbi & Ambarini, 2018).

Kondisi serupa diperkirakan juga terjadi dalam pengasuhan, dimana ibu menunjukkan rendahnya kesadaran atas sumber daya untuk mengatasi tuntutan dalam mengasuh anak. Kesadaran tersebut bisa dipahami dengan konsep *trait mindfulness*.

*Trait mindfulness* atau *dispositional mindfulness* dapat dipahami sebagai kapasitas bawaan dalam mempertahankan perhatian terhadap momen saat ini dengan terbuka dan tidak menghakimi (Brown & Ryan, 2003 dalam Tang & Tang, 2020). *Trait mindfulness* memuat pengeralihan perhatian penuh pada diri individu dengan menerima dan tidak menghakimi atas pengalaman saat ini (Baer dkk., 2006). Studi sebelumnya menemukan bahwa tingginya *trait mindfulness* berkorelasi dengan rendahnya stres pengasuhan (Campbell dkk., 2017; Conner & White, 2014; Corthorn & Milicic, 2016). Orang tua lebih dapat meregulasi emosi, menghindari reaksi maladaptif yang bersifat otomatis, serta menentukan keputusan pengasuhan yang lebih memadai (Corthorn & Milicic, 2016). Namun, berbeda dengan beberapa temuan tersebut, penelitian lainnya justru menemukan disaat *non judging of inner experience*, *nonreactivity to inner experience*, dan *acting with awareness* dipertimbangkan dalam satu model, ternyata terdapat relasi yang tidak langsung antara stres pengasuhan dengan *non judging of inner experience* (Burke dkk., 2020).

Selain itu, stres pengasuhan dapat terjadi karena penilaian atas rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri untuk mengatasi tuntutan pengasuhan (Hong & Liu, 2021). Keyakinan tersebut dapat dikembangkan oleh individu saat mereka memiliki dorongan dari orang lain (Bandura, 1997 dalam Hong & Liu, 2021). Dorongan dari orang lain tersebut dapat diketahui dengan konsep yang dinamakan dukungan sosial.

Dukungan sosial terjadi ketika terdapat bantuan atau dukungan emosional yang membuat individu terhindar dari dampak negatif suatu penyakit utama serta situasi yang menekan (Sherbourne, 1988 dalam Sherbourne & Stewart, 1991). Hasil dari suatu studi menunjukkan bahwa dukungan sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan stres pengasuhan yang lebih rendah (Derguy dkk., 2016; Zaidman-Zait dkk., 2017). Apabila individu merasakan dukungan sosial, maka *self-efficacy* mereka pun akan lebih meningkat sehingga lebih berdaya dan percaya diri dalam mengatasi stres yang sedang dihadapi (Green & Rodgers, 2001). Namun demikian, dalam penelitian lainnya ditemukan bahwa dukungan yang diterima orang tua dari anak dengan autisme berfungsi tinggi ditemukan tidak memberikan pengaruh terhadap distres (Cuzzocrea dkk., 2016).

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa masih terdapat inkonsistensi hasil penelitian-penelitian terdahulu. Penelitian ini menggunakan konsep dan pengukuran yang secara spesifik mengenai stres pengasuhan, yang mengatasi kekurangan studi sebelumnya yang juga meneliti tentang *trait mindfulness* sebagai faktor protektif (Conner & White, 2014). Selain itu, dalam penelitian ini, dukungan sosial dilihat dengan menggunakan konsep serta pengukuran dengan *Medical Outcomes Study: Social Support Survey* (Sherbourne & Stewart, 1991). Bahasan dengan teori yang berbeda tersebut diharapkan menghasilkan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai peran dari dukungan sosial terhadap stres pengasuhan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh *trait mindfulness* dan dukungan sosial terhadap stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme. Harapannya temuan penelitian ini dapat memberikan gambaran pada ibu mengenai hal-hal yang dapat mereduksi stres ibu dalam mengasuh anak, sehingga dapat mengoptimalkan proses pengasuhan. Terdapat tiga hipotesis penelitian. Hipotesis pertama, yakni adanya pengaruh signifikan dari *trait mindfulness* dan dukungan sosial secara simultan terhadap stres pengasuhan. Hipotesis kedua adalah

*trait mindfulness* dapat memprediksi secara signifikan terhadap stres pengasuhan. Terakhir, hipotesis ketiga adalah dukungan sosial dapat memprediksi secara signifikan terhadap stres pengasuhan.

## METODE

### Desain Penelitian

Pengujian terhadap hipotesis yang telah ditetapkan dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif melalui survei *cross-sectional* dengan penyebaran kuesioner secara daring. Selain itu, apabila merujuk pada tujuan penelitian maka termasuk dalam penelitian eksplanasi yang menyelidiki variabel mana yang paling dapat menjelaskan dengan baik (Neuman, 2014). Penelitian ini melibatkan dua variabel bebas yaitu *trait mindfulness* ( $X_1$ ) dan dukungan sosial ( $X_2$ ), serta satu variabel terikat yaitu stres pengasuhan ( $Y$ ).

### Partisipan

Kriteria inklusi dari partisipan penelitian ini adalah seorang ibu, memiliki anak yang mendapatkan diagnosis gangguan spektrum autisme yang berusia 2-18 tahun, dan tentunya bersedia menjadi responden penelitian. Adapun kriteria eksklusi adalah diagnosis anak dengan gangguan spektrum autisme ditegakkan bukan oleh ahli profesional. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* karena sudah ditetapkan kriteria partisipan yang dapat berpartisipasi dalam penelitian. Penentuan jumlah partisipan penelitian ini menggunakan *G\*Power* 3.1.9.7 dengan *effect size* yakni 0,2260912, *statistical power* yakni 95%, dan *alpha* yakni 5% menggunakan *a priori power analysis* berjenis *linear multiple regression: Fixed model, R<sup>2</sup> deviation from zero*, sehingga diperlukan partisipan penelitian paling tidak 72 orang. Lebih lanjut, dalam melakukan pengambilan data, penelitian ini juga menyertakan *informed consent* serta memberikan pertanyaan untuk mengkonfirmasi bahwa partisipan yang terlibat memang memiliki anak dengan diagnosis gangguan spektrum autisme yang ditegakkan oleh ahli profesional.

Setelah dilakukan pengambilan data, diketahui bahwa partisipan penelitian ini berjumlah  $N = 77$  ibu ( $M_{usia}=38,79$ ;  $SD_{usia}=7,306$ ). Adapun karakteristik anak dari ibu adalah memiliki diagnosis gangguan spektrum autisme dari ahli profesional ( $M_{usia}=8,87$ ;  $SD_{usia}=4,680$ ; 75,32% laki-laki). Selain itu, mayoritas partisipan penelitian memiliki status pernikahan, yakni menikah (88,31%).

### Pengukuran

Penelitian ini mengukur *trait mindfulness* menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dengan jumlah 39 item serta 5 pilihan respons (1="tidak pernah", 5="sangat sering") (Baer dkk., 2006). Instrumen tersebut juga pernah digunakan dalam kelompok sampel yang sejenis dengan penelitian ini (Jones dkk., 2014). Penelitian ini menggunakan FFMQ yang sudah dilakukan translasi dalam Bahasa Indonesia serta telah dilakukan uji validitas isi dan reliabilitas pada studi sebelumnya. Berdasarkan studi sebelumnya ditemukan *Cronbach's alpha* secara keseluruhan adalah 0,869, sedangkan untuk kelima dimensi *trait mindfulness*, yaitu *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non judging of inner experience*, dan *nonreactivity to inner experience* adalah 0,772, 0,712, 0,706, 0,646, dan 0,533, secara terpisah (Jannah, 2019), sehingga tergolong reliabilitas sedang hingga tinggi. Begitu pula pada studi sebelumnya dengan sampel ibu yang menunjukkan *Cronbach's alpha* tiap dimensinya diatas 0,7 (Chandra & Febriani, 2018). Cara pemerolehan skor dengan menjumlahkan skor total dari seluruh *item* karena penelitian ini hendak mengetahui tingkat *trait mindfulness* secara umum (Jones dkk., 2014). Apabila skor yang diperoleh tinggi, maka *trait mindfulness* juga tinggi (Chien dkk., 2020).

Dukungan sosial diukur menggunakan *Medical Outcomes Study: Social Support Survey* (MOS-SSS) dengan jumlah 19 *item* serta 5 pilihan respons (1=“ tidak pernah”, 5=“ selalu”) (Sherbourne & Stewart, 1991). MOS-SSS telah digunakan dalam sampel yang sama dengan penelitian ini (Ingersoll & Hambrick, 2011). MOS-SSS dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang sudah dilakukan translasi sekaligus pengujian validitas isi dan reliabilitas. *Cronbach's alpha* secara keseluruhan adalah 0,933, sedangkan untuk keempat dimensi dukungan sosial, yaitu dukungan emosional/informasional, dukungan nyata, dukungan afeksional, dan interaksi sosial positif adalah 0,928, 0,784, 0,894, dan 0,826, secara terpisah (Isfiyanti, 2018), sehingga termasuk reliabilitas tinggi hingga sangat baik. Skor diperoleh melalui skor rata-rata dari seluruh *item* kemudian diubah dalam skor 0-100 (Giangrasso & Casale, 2014; Norhayati dkk., 2015). Jika individu mendapatkan skor yang tinggi maka tingkat dukungan sosial pun juga tinggi (Ingersoll & Hambrick, 2011).

Selain itu, stres pengasuhan diukur menggunakan *Parenting Stress Index-Short Form* (PSI-SF) yang terdiri dari 36 *item* serta 5 pilihan respons (1=“ sangat tidak setuju”, 5=“ sangat setuju”) (Abidin, 1995 dalam Zaidman-Zait dkk., 2011). PSI-SF juga pernah digunakan dalam sampel yang sama dengan penelitian ini (Lu dkk., 2018). Penelitian ini menggunakan PSI-SF yang telah dilakukan translasi, pengujian validitas isi serta reliabilitas. Ditemukan bahwa *Cronbach's alpha* secara keseluruhan adalah 0,906, sedangkan ketiga dimensi stres pengasuhan, yaitu *parental distress*, *difficult child*, dan *parent-child dysfunctional interaction* adalah 0,876, 0,835, dan 0,648, secara terpisah (Alamsyah, 2016), sehingga tergolong reliabilitas sedang hingga sangat baik. Skor stres pengasuhan didapatkan dengan menjumlahkan skor total *item* karena penelitian ini hendak mengetahui tingkat stres pengasuhan secara keseluruhan, dimana tingginya skor menandakan tingginya stres pengasuhan (Tsermentseli & Kouklari, 2019).

Penelitian ini juga melakukan uji asumsi dikarenakan menggunakan analisis regresi berganda. Uji asumsi terpenuhi apabila residual berdistribusi normal, adanya linearitas hubungan, terjadi homoskedastisitas, tidak terjadi multikolinearitas (keterkaitan yang sangat tinggi pada dua atau lebih prediktor), serta tidak terdapat *outlier* karena jika terdapat *outlier* maka dapat berdampak pada perhitungan regresi linear (Hinton dkk., 2014). Penelitian ini telah melakukan uji asumsi dan memenuhi untuk dilakukan analisis regresi berganda.

### Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda. Analisis tersebut dipilih sebab tujuan dari penelitian ini adalah melihat pengaruh beberapa variabel bebas dalam memprediksi variabel terikat, yakni pengaruh *trait mindfulness* dan dukungan sosial terhadap stres pengasuhan pada ibu yang mempunyai anak dengan gangguan spektrum autisme. Analisis dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 22*.

## HASIL PENELITIAN

Analisis regresi berganda dipilih untuk menguji hipotesis-hipotesis dalam penelitian ini. Terpenuhinya semua uji asumsi yang ada mengarahkan penelitian ini untuk melakukan analisis tersebut. Hasil analisis regresi berganda pada *trait mindfulness* dan dukungan sosial secara simultan terhadap stres pengasuhan menunjukkan  $F(2,74) = 11,434$ ;  $p = 0,000$ ;  $R^2 = 0,236$ . Berdasarkan model tersebut terlihat bahwa varians *trait mindfulness* dan dukungan sosial dapat menjelaskan 23,6 persen dari varians stres pengasuhan. Setelah dilihat lebih jauh, ternyata hanya *trait mindfulness* yang mampu memprediksi signifikan terhadap stres pengasuhan ( $B = -0,544$ ; 95% CI  $[-0,863; -0,224]$ ;  $SE = 0,160$ ;  $\beta = -0,408$ ;  $t = -3,390$ ;  $p = 0,001$ ), sedangkan dukungan sosial tidak signifikan ( $B = -0,120$ ; 95% CI  $[-0,353; 0,113]$ ;  $SE = 0,117$ ;  $\beta = -$



0,124;  $t = -1,029$ ;  $p = 0,307$ ). Ditemukan pula bahwa 11,8% varian stres pengasuhan dijelaskan oleh *trait mindfulness* dan 1,1% oleh dukungan sosial, persentase tersebut diperoleh dengan mengkuadratkan *part correlation coefficients*. Penelitian ini juga melakukan analisis tambahan dari lima dimensi *trait mindfulness* dan ditemukan bahwa hanya dimensi *acting with awareness* yang mampu memprediksi stres pengasuhan ( $F(1,75) = 23,536$ ;  $p = 0,000$ ;  $R^2 = 0,239$ ;  $B = -1,632$ ;  $SE = 0,336$ ;  $t = -4,851$ ;  $p = 0,000$ ). Akan tetapi terdapat catatan bahwa nilai rata-rata partisipan dari kelima dimensi dalam *trait mindfulness*, ternyata *acting with awareness* menunjukkan angka yang paling tinggi ( $M = 29,57$ ;  $SD = 6,071$ ) dan *non reactivity to inner experience* menunjukkan angka yang paling rendah ( $M = 21,56$ ;  $SD = 4,156$ ).

## DISKUSI

Hasil analisis regresi berganda menemukan bahwa *trait mindfulness* dan dukungan sosial secara simultan memiliki peran yang signifikan terhadap stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme, sehingga hipotesis pertama penelitian ini diterima. *Trait mindfulness* dan dukungan sosial berkontribusi sebesar 23,6% terhadap stres pengasuhan, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor selain dua prediktor tersebut. Di sisi lain, terlihat bahwa stres pengasuhan lebih dapat diprediksi secara signifikan oleh *trait mindfulness* (11,8%) daripada dukungan sosial (1,1%), sehingga hipotesis kedua diterima dan hipotesis ketiga ditolak.

Selaras dengan temuan studi-studi sebelumnya, penelitian ini menemukan *trait mindfulness* yang memprediksi signifikan terhadap stres pengasuhan, dengan korelasi yang negatif. Artinya, tingginya *trait mindfulness* maka memprediksi rendahnya stres pengasuhan ibu dari anak dengan gangguan spektrum autisme, begitu pun sebaliknya. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan tingginya *trait mindfulness* berhubungan dengan rendahnya tingkat stres ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme (Conner & White, 2014; Rayan & Ahmad, 2018). Di samping itu, *trait mindfulness* juga berhubungan dengan rendahnya tingkat depresi dan lebih baiknya kualitas hidup individu (Hecht dkk., 2021) serta rendahnya tingkat kecemasan (Dillard & Meier, 2021).

Keberadaan *trait mindfulness* dapat membantu ibu dalam memandang momen pengasuhan saat ini dengan perhatian penuh sehingga cenderung menerima kondisi dan mempersepsikan perilaku maladaptif anak masih dapat dikelola, beda halnya ketika *mindfulness* rendah maka perilaku anak tersebut cenderung dipersepsikan sebagai permasalahan yang susah dikelola (Chan & Lam, 2017). Di samping itu, terdapat kemungkinan yang lebih besar bagi individu untuk menggunakan strategi koping yang adaptif. Bahkan, perbedaan pada anak mereka lebih dapat diterima (Neff & Faso, 2015) serta lebih dapat menilai situasi menekan dari yang sebelumnya dianggap negatif menjadi lebih positif (Dillard & Meier, 2021). Selain itu, orang tua lebih mampu mengelola reaksi maupun emosi mereka (Rayan & Ahmad, 2018). Tersirat bahwa orang tua akan lebih dapat menimbang dampak positif dan negatif atas perilaku pengasuhan yang dijalankan. Oleh karena itu, mereka lebih dapat tanggap dan tepat dalam merespons keperluan dari anak (Campbell dkk., 2017; Siu dkk., 2016). Alhasil, ketika kebutuhan anak dan stresor dapat direspons dengan tepat maka dapat mengurangi stres pengasuhan. Penelitian terdahulu pun telah mendokumentasikan bahwa *trait mindfulness* dapat menjadi sumber daya tersendiri bagi orang tua, khususnya ketika berhadapan dengan situasi yang menekan (Rayan & Ahmad, 2018). Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa *trait mindfulness* menjadi salah satu faktor yang dapat melindungi ibu yang memiliki anak dengan gangguan ini dari stres pengasuhan.

Secara mendetail, dari lima dimensi *trait mindfulness*, ternyata *acting with awareness* yang paling dapat memprediksi stres pengasuhan pada ibu dari anak dengan gangguan ini. Hal tersebut didukung oleh

studi sebelumnya yang mengemukakan bahwa dengan *acting with awareness* maka depresi akan berkurang (Dixon & Overall, 2016; Royuela-Colomer & Calvete, 2016) dan dimensi tersebut juga memiliki korelasi yang paling kuat dengan stres pengasuhan (Burke dkk., 2020). Artinya, apabila individu dapat hadir dalam momen saat ini dengan kesadaran yang tinggi maka respons yang tepat atas situasi pun akan kian tinggi pula.

Penelitian sebelumnya menemukan hubungan *observing* dan gejala psikologis hanya terlihat pada kelompok meditasi (Baer dkk., 2008). Artinya, terdapat kemungkinan rutinitas meditasi memengaruhi di dalamnya. Selain itu, dalam budaya Timur, individu kurang menunjukkan *describing* dan lebih menekankan pada penilaian (Sugiura dkk., 2012 dalam Meng dkk., 2020). Begitu juga dengan *non judging of inner experience* di budaya Timur merupakan hal yang normal dan kurang mengancam karena karakteristik masyarakatnya yang kolektivistik dan menganggap kritik atas diri sendiri dapat meningkatkan diri untuk melayani kolektif yang lebih baik (Kitayama dkk., 1997), seperti di Indonesia. Di samping itu, temuan pada *non reactivity to inner experience* cukup kontradiktif dengan studi lainnya yang menemukan bahwa dimensi tersebut dan stres pengasuhan berhubungan negatif (Burke dkk., 2020). Alasan yang dapat menjelaskan perbedaan hasil tersebut adalah adanya perbedaan alat ukur stres pengasuhan.

Kontras dengan *trait mindfulness*, dukungan sosial justru ditemukan tidak dapat memprediksi secara signifikan terhadap stres pengasuhan. Temuan tersebut bertentangan dengan hasil studi sebelumnya yang menyatakan dukungan sosial berkorelasi dengan stres pengasuhan (Lindsey & Barry, 2018; Robinson & Weiss, 2020; Zaidman-Zait dkk., 2017). Namun, temuan penelitian ini juga selaras dengan studi lainnya yang juga menemukan dukungan sosial kurang berpengaruh pada stres yang dialami orang tua (Cuzzocrea dkk., 2016).

Temuan mengenai tidak adanya kontribusi yang signifikan dari dukungan sosial terhadap stres pengasuhan menyiratkan bahwa tingginya keberadaan dukungan sosial belum tentu dapat memprediksi rendahnya stres pengasuhan, melainkan perlu dilihat juga dari berbagai sudut pandang. Diperkirakan salah satu hal yang memengaruhi efektivitas dukungan sosial adalah kualitas dukungan tersebut (Weiss dkk., 2013). Walaupun secara angka dukungan sosial yang diterima individu tinggi, namun ketika individu tidak merasakan dukungan sosial tersebut sebagai suatu sumber daya yang berharga maka hal tersebut menjadi kurang bermakna, begitu juga sebaliknya. Bahkan, berbagai penelitian sebelumnya menggarisbawahi bahwa individu menilai kebermanfaatan dukungan sosial dari segi jenis dan kualitas dukungan itu sendiri, orang yang memberikan dukungan/bantuan, serta kondisi yang sedang terjadi (Ekas dkk., 2010; Hogan dkk., 2002).

Faktor lainnya yang berpotensi memengaruhi perbedaan temuan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terkait dengan perbedaan instrumen dukungan sosial yang digunakan. MOS-SSS yang digunakan dalam penelitian ini tidak dapat menyelami efek seperti apa yang ditimbulkan dari adanya dukungan sosial (Voliovitch dkk., 2021). Oleh karena itu, perbedaan tersebut juga berpotensi memengaruhi temuan penelitian ini.

Di samping itu, orang tua yang mempunyai anak dengan autisme berfungsi rendah, dukungan sosial dapat memengaruhi distress mereka, namun hal tersebut tidak terjadi orang tua yang mempunyai anak dengan autisme berfungsi tinggi (Cuzzocrea dkk., 2016). Artinya, tingkat keparahan gangguan spektrum autisme pada anak pun turut memengaruhi efektivitas dukungan sosial terhadap stres pengasuhan. Akan tetapi, menjadi kelemahan dari penelitian ini pula bahwa tingkat keparahan autisme anak tidak dapat dianalisis lebih lanjut karena masih banyaknya responden yang tidak mengetahuinya. Oleh karena itu, dukungan sosial tidak serta merta menjadi sumber daya yang menjanjikan dalam mengurangi stres pengasuhan, melainkan perlu mempertimbangkan aspek-aspek tersebut.

Dengan demikian, walaupun secara bersamaan *trait mindfulness* dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stres pengasuhan, akan tetapi hanya *trait mindfulness* yang mampu menjadi prediktor signifikan daripada dukungan sosial. Temuan di atas kian menguatkan studi sebelumnya yang mengemukakan *trait mindfulness* sebagai faktor yang krusial pada ibu yang mengasuh anak dengan gangguan ini (Conner & White, 2014). Sebaliknya, dukungan sosial perlu dilihat dengan memperhatikan beberapa hal seperti yang telah dipaparkan sebelumnya.

### SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah ditemukan *trait mindfulness* dan dukungan sosial secara simultan memengaruhi stres pengasuhan ibu dari anak dengan gangguan spektrum autisme. Lebih lanjut, *trait mindfulness* menjadi prediktor yang signifikan dalam memprediksi stres pengasuhan, dibandingkan dukungan sosial. Ketika dianalisis lebih mendalam, ternyata *acting with awareness* lebih mampu memprediksi stres pengasuhan daripada empat dimensi lainnya dalam *trait mindfulness*.

Berdasarkan temuan di atas maka diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mencari tahu tipe dukungan sosial yang paling dapat memprediksi stres pengasuhan. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti beragam faktor lain yang berpotensi memengaruhi stres pengasuhan. Tak hanya itu, diharapkan penelitian selanjutnya juga melibatkan partisipan yang lebih banyak agar mendapatkan temuan yang lebih representatif pula. Di samping itu, bagi ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme disarankan untuk mulai menjalankan praktik *mindfulness*, seperti meditasi dengan teratur serta menyadari setiap pengasuhan yang dijalankan.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini tidak dapat dilaksanakan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Melalui tulisan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh ibu dari anak dengan gangguan spektrum autisme yang telah bersedia menjadi responden. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sekolah, yayasan, dan komunitas gangguan spektrum autisme yang telah membantu menyebarluaskan kuesioner.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Mellisa Ayu Putri Aprilia Wulandari dan Ika Yuniar Cahyanti tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407–412. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104\\_12](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12)
- Alamsyah, F. H. (2016). *Hubungan antara kelekatan afeksi ibu dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme* [Skripsi, Universitas Airlangga]. <http://repository.unair.ac.id/53032>



- Arbi, D. K. A., & Ambarini, T. K. (2018). Terapi brief mindfulness-based body scan untuk menurunkan stres atlet bola basket wanita profesional. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i12018.1-12>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- 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>
- Burke, L. K., McGill, J., & Adler-Baeder, F. (2020). Exploring the links between facets of mindfulness and parenting efficacy and stress. *Journal of Child and Family Studies*, 29(6), 1679–1691. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01692-2>
- Campbell, K., Thoburn, J. W., & Leonard, H. D. (2017). The mediating effects of stress on the relationship between mindfulness and parental responsiveness. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 6(1), 48–59. <https://doi.org/10.1037/cfp0000075>
- Chan, T. O., & Lam, S.-F. (2017). Mediator or moderator? The role of mindfulness in the association between child behavior problems and parental stress. *Research in Developmental Disabilities*, 70, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.08.007>
- Chandra, A. R., & Febriani, Z. (2018). Peran trait mindfulness terhadap stres kehamilan. *Majalah Sainstekes*, 5(2), 141–154.
- Chien, W. T., Chow, K. M., Chong, Y. Y., Bressington, D., Choi, K. C., & Chan, C. W. H. (2020). The role of five facets of mindfulness in a mindfulness-based psychoeducation intervention for people with recent-onset psychosis on mental and psychosocial health outcomes. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 177. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00177>
- Colizzi, M., Sironi, E., Antonini, F., Ciceri, M. L., Bovo, C., & Zocante, L. (2020). Psychosocial and behavioral impact of COVID-19 in autism spectrum disorder: An online parent survey. *Brain Sciences*, 10(6), 341. <https://doi.org/10.3390/brainsci10060341>
- Conner, C. M., & White, S. W. (2014). Stress in mothers of children with autism: Trait mindfulness as a protective factor. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(6), 617–624. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2014.02.001>
- Corthorn, C., & Milicic, N. (2016). Mindfulness and parenting: A correlational study of non-meditating mothers of preschool children. *Journal of Child and Family Studies*, 25(5), 1672–1683. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0319-z>
- Cuzzocrea, F., Murdaca, A. M., Costa, S., Filippello, P., & Larcan, R. (2016). Parental stress, coping strategies and social support in families of children with a disability. *Child Care in Practice*, 22(1), 3–19. <https://doi.org/10.1080/13575279.2015.1064357>

- 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>
- Daulay, N., Ramdhani, N., & Hadjam, N. R. (2018). Proses menjadi tangguh bagi ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autis. *Humanitas*, 15(2), 96–113. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i2.8695>
- Davis, N. O., & Carter, A. S. (2008). Parenting stress in mothers and fathers of toddlers with autism spectrum disorders: Associations with child characteristics. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38(7), 1278–1291. <https://doi.org/10.1007/s10803-007-0512-z>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press. 10.12987/yale/9780300103939.001.0001
- Derguy, C., M'Bailara, K., Michel, G., Roux, S., & Bouvard, M. (2016). The need for an ecological approach to parental stress in autism spectrum disorders: The combined role of individual and environmental factors. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(6), 1895–1905. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2719-3>
- Dillard, A. J., & Meier, B. P. (2021). Trait mindfulness is negatively associated with distress related to COVID-19. *Personality and Individual Differences*, 179, 110955. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110955>
- Dixon, H. C., & Overall, N. C. (2016). Dispositional mindfulness attenuates the link between daily stress and depressed mood. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(3), 255–268. <https://doi.org/10.1521/jscp.2016.35.3.255>
- Ekas, N. V., Lickenbrock, D. M., & Whitman, T. L. (2010). Optimism, social support, and well-being in mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40(10), 1274–1284. <https://doi.org/10.1007/s10803-010-0986-y>
- Elsabbagh, M., Divan, G., Koh, Y.-J., Kim, Y. S., Kauchali, S., Marcín, C., Montiel-Nava, C., Patel, V., Paula, C. S., Wang, C., Yasamy, M. T., & Fombonne, E. (2012). Global prevalence of autism and other pervasive developmental disorders. *Autism Research*, 5(3), 160–179. <https://doi.org/10.1002/aur.239>
- Firth, I., & Dryer, R. (2013). The predictors of distress in parents of children with autism spectrum disorder. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 38(2), 163–171. <https://doi.org/10.3109/13668250.2013.773964>
- Giangrasso, B., & Casale, S. (2014). Psychometric properties of the medical outcome study social support survey with a general population sample of undergraduate students. *Social Indicators Research*, 116(1), 185–197. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0277-z>
- Giovagnoli, G., Postorino, V., Fatta, L. M., Sanges, V., De Peppo, L., Vassena, L., Rose, P. D., Vicari, S., & Mazzone, L. (2015). Behavioral and emotional profile and parental stress in preschool children

- with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 45–46, 411–421. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2015.08.006>
- Green, B. L., & Rodgers, A. (2001). Determinants of social support among low-income mothers: A longitudinal analysis. *American Journal of Community Psychology*, 29(3), 419–441. <https://doi.org/10.1023/A:1010371830131>
- Hahler, E.-M., & Elsabbagh, M. (2015). Autism: A global perspective. *Current Developmental Disorders Reports*, 2(1), 58–64. <https://doi.org/10.1007/s40474-014-0033-3>
- Hecht, C. L., Amin, A., Miceli, J., Olejniczak, D., Peyser, T., Geller, D. A., Antoni, M., Kiefer, G., Reyes, V., Zandberg, D. P., Johnson, J. T., Nilsen, M. L., Tohme, S., & Steel, J. L. (2021). Trait mindfulness and the mental and physical health of caregivers for individuals with cancer. *European Journal of Integrative Medicine*, 44, 101325. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2021.101325>
- Hinton, P. R., McMurray, I., & Brownlow, C. (2014). *SPSS explained* (2 ed.). Routledge.
- Hogan, B. E., Linden, W., & Najarian, B. (2002). Social support interventions Do they work? *Clinical Psychology Review*, 22(3), 381–440. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(01\)00102-7](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(01)00102-7)
- Hong, X., & Liu, Q. (2021). Parenting stress, social support and parenting self-efficacy in Chinese families: Does the number of children matter? *Early Child Development and Care*, 191(14), 2269–2280. <https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1702036>
- Hu, X., Han, Z. R., Bai, L., & Gao, M. M. (2019). The mediating role of parenting stress in the relations between parental emotion regulation and parenting behaviors in Chinese families of children with autism spectrum disorders: A dyadic analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(10), 3983–3998. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04103-z>
- Ingersoll, B., & Hambrick, D. Z. (2011). The relationship between the broader autism phenotype, child severity, and stress and depression in parents of children with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5(1), 337–344. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2010.04.017>
- Isfiyanti, C. (2018). *Pengaruh dukungan sosial terhadap stres pengasuhan pada ibu dengan anak Down syndrome* [Skripsi, Universitas Airlangga]. <http://repository.unair.ac.id/72632>
- Jannah, A. M. (2019). *Hubungan mindfulness dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/48287/>
- 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>
- Keenan, B. M., Newman, L. K., Gray, K. M., & Rinehart, N. J. (2016). Parents of children with ASD experience more psychological distress, parenting stress, and attachment-related anxiety.

- Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(9), 2979–2991. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2836-z>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2018). *Hari peduli autisme sedunia: Kenali gejalanya, pahami keadaannya*. Kemenpppa.go.id. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1682/hari-peduli-autisme-sedunia-kenali-gejalanya-pahami-keadaannya>
- Kinnear, S. H., Link, B. G., Ballan, M. S., & Fischbach, R. L. (2016). Understanding the experience of stigma for parents of children with autism spectrum disorder and the role stigma plays in families' lives. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(3), 942–953. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2637-9>
- Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H., & Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: Self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(6), 1245–1267. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.6.1245>
- Lindsey, R. A., & Barry, T. D. (2018). Protective factors against distress for caregivers of a child with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(4), 1092–1107. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3372-1>
- Lu, M.-H., Wang, G.-H., Lei, H., Shi, M.-L., Zhu, R., & Jiang, F. (2018). Social support as mediator and moderator of the relationship between parenting stress and life satisfaction among the Chinese parents of children with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(4), 1181–1188. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3448-y>
- Meng, Y., Mao, K., & Li, C. (2020). Validation of a short-form five facet mindfulness questionnaire instrument in China. *Frontiers in Psychology*, 10, 3031. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03031>
- Mount, N., & Dillon, G. (2014). Parents' experiences of living with an adolescent diagnosed with an autism spectrum disorder. *Educational and Child Psychology*, 31(4), 72–81. <http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/3551>
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (7 ed.). Pearson Education Limited.
- Norhayati, M. N., Aniza, A. A., Nik Hazlina, N. H., & Azman, M. Y. (2015). Psychometric properties of the revised Malay version Medical Outcome Study Social Support Survey using confirmatory factor analysis among postpartum mothers: Malay version MOS-Social Support Survey. *Asia-Pacific Psychiatry*, 7(4), 398–405. <https://doi.org/10.1111/appy.12184>

- Nurhamidah, & Retnowati, S. (2018). Efek program “mindful parenting” terhadap perubahan stres pengasuhan orang tua tunggal yang memiliki anak dengan disabilitas ganda. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 62–72.
- Rayan, A., & Ahmad, M. (2018). Psychological distress in Jordanian parents of children with autism spectrum disorder: The role of trait mindfulness. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54(1), 11–18. <https://doi.org/10.1111/ppc.12187>
- Robinson, S., & Weiss, J. A. (2020). Examining the relationship between social support and stress for parents of individuals with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 74, 101557. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2020.101557>
- Royuela-Colomer, E., & Calvete, E. (2016). Mindfulness facets and depression in adolescents: Rumination as a mediator. *Mindfulness*, 7(5), 1092–1102. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0547-3>
- Samadi, S. A., & McConkey, R. (2014). The impact on Iranian mothers and fathers who have children with an autism spectrum disorder: Impacts of autism on Iranian parents. *Journal of Intellectual Disability Research*, 58(3), 243–254. <https://doi.org/10.1111/jir.12005>
- Sherbourne, C. D., & Stewart, A. L. (1991). The MOS social support survey. *Social Science & Medicine*, 32(6), 705–714. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(91\)90150-B](https://doi.org/10.1016/0277-9536(91)90150-B)
- Silva, L. M. T., & Schalock, M. (2012). Autism parenting stress index: Initial psychometric evidence. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 42(4), 566–574. <https://doi.org/10.1007/s10803-011-1274-1>
- Siu, A. F. Y., Ma, Y., & Chui, F. W. Y. (2016). Maternal mindfulness and child social behavior: The mediating role of the mother-child relationship. *Mindfulness*, 7(3), 577–583. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0491-2>
- Tang, Y.-Y., & Tang, R. (2020). Personality and meditation. Dalam *The Neuroscience of Meditation* (hlm. 15–36). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818266-6.00003-4>
- Tokatly Latzer, I., Leitner, Y., & Karnieli-Miller, O. (2021). Core experiences of parents of children with autism during the COVID-19 pandemic lockdown. *Autism*, 25(4), 1047–1059. <https://doi.org/10.1177/1362361320984317>
- Tsermentseli, S., & Kouklari, E.-C. (2019). Impact of child factors on parenting stress of mothers of children with autism spectrum disorder and intellectual disability: A UK school-based study. *Early Child Development and Care*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1658090>
- Voliovitch, Y., Leventhal, J. M., Fenick, A. M., Gupta, A. R., Feinberg, E., Hickey, E. J., Shabanova, V., & Weitzman, C. (2021). Parenting stress and its associated components prior to an autism spectrum disorder (ASD) diagnostic evaluation. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(10), 3432–3442. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04804-w>
- Weinberg, M., Gueta, N., Weinberg, J., Abu Much, M., Akawi, A., Sharkia, R., & Mahajnah, M. (2021). The relationship between parental stress and mastery, forgiveness, and social support among



parents of children with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 81, 101712. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2020.101712>

Weiss, J. A., Robinson, S., Fung, S., Tint, A., Chalmers, P., & Lunsy, Y. (2013). Family hardiness, social support, and self-efficacy in mothers of individuals with Autism Spectrum Disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 7(11), 1310–1317. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2013.07.016>

World Health Organization. (2021). *Autism spectrum disorders*. Who.Int. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>

Zaidman-Zait, A., Mirenda, P., Duku, E., Vaillancourt, T., Smith, I. M., Szatmari, P., Bryson, S., Fombonne, E., Volden, J., Waddell, C., Zwaigenbaum, L., Georgiades, S., Bennett, T., Elsabaggh, M., & Thompson, A. (2017). Impact of personal and social resources on parenting stress in mothers of children with autism spectrum disorder. *Autism*, 21(2), 155–166. <https://doi.org/10.1177/1362361316633033>

Zaidman-Zait, A., Mirenda, P., Zumbo, B. D., Georgiades, S., Szatmari, P., Bryson, S., Fombonne, E., Roberts, W., Smith, I., Vaillancourt, T., Volden, J., Waddell, C., Zwaigenbaum, L., Duku, E., Thompson, A., & the Pathways in ASD Study Team. (2011). Factor analysis of the parenting stress index-short form with parents of young children with autism spectrum disorders. *Autism Research*, 4(5), 336–346. <https://doi.org/10.1002/aur.213>